MENTE PRESENTE · VIDEOCORSO DI MINDFULNESS · QUADERNO DI ESERCIZI

# Lezione 2 – Disinserire il pilota automatico

*Esercizi e tabelle di monitoraggio da svolgere prima della lezione 3*

Questa settimana il nostro lavoro è **accorgerci del pilota automatico**: non per giudicarlo né per spegnerlo, ma per scoprire quando si accende, che cosa lo accende e che cosa guida al posto nostro. Ogni volta che lo notiamo, in quel preciso momento abbiamo ripreso posto in cabina di pilotaggio. Come sempre, non ci sono risposte giuste o sbagliate: il quaderno serve a noi.

### Come usare il quaderno

- **Durante la lezione** compiliamo la mappa del nostro pilota automatico (Scheda 1).
- **Durante il video,** quando compare l'invito a mettere in pausa, scriviamo qui le risposte ai momenti di riflessione.
- **Ogni giorno** pratichiamo "Il respiro e gli automatismi" per 10 minuti con la versione breve dello script e annotiamo impulsi e pensieri automatici nel diario (Scheda 2).
- **Ogni giorno** viviamo in consapevolezza la stessa attività di routine, seguendo i sette passaggi della Scheda 3.
- **Ogni giorno** annotiamo un momento in cui abbiamo riconosciuto un automatismo di pensiero, emozione o azione (Scheda 4).
- **Almeno una volta al giorno** facciamo i cinque respiri contati prima di iniziare un'attività (Scheda 5).
- **Una volta nella settimana** proviamo due esperimenti: un disabituatore e "una cosa alla volta" (Scheda 6).
- **A fine settimana** rileggiamo la mappa della Scheda 1 e completiamo la riflessione e il piano "quando… allora" (Scheda 7).

## Scheda 1 · La mappa del mio pilota automatico (da compilare durante la lezione)

Il pilota automatico è la condizione in cui agiamo, pensiamo e reagiamo senza accorgercene, guidati dall'abitudine. Le abitudini partono da segnali del contesto: luoghi, momenti della giornata, persone, azioni appena compiute (Wood & Neal, 2007); nella nostra esperienza contano anche gli stati del corpo e dell'umore. Alle tre domande rispondiamo durante la lezione, nel minuto "Un momento per noi"; la tabella dei segnali la completiamo con calma durante la settimana.

**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?**

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

**Che cosa mi costa, in stress, tempo o relazioni?**

## I cinque tipi di segnale, con un esempio per ciascuno

- **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.

**I miei segnali.** Per ogni tipo di segnale annotiamo un esempio nostro e ciò che, di solito, facciamo in automatico.

| Tipo di segnale | Un mio esempio | Che cosa faccio (o penso, o provo) in automatico |
|---|---|---|
| **Luoghi** | | |
| **Momenti della giornata** | | |
| **Persone** | | |
| **Azioni appena compiute** | | |
| **Stati del corpo e dell'umore** | | |

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

## Scheda 2 · Diario della pratica “Il respiro e gli automatismi”

Al termine di ogni pratica di 10 minuti bastano poche parole. Nella colonna “Impulsi” scriviamo gli impulsi del corpo (grattarsi, muoversi, aprire gli occhi, guardare l’ora); nella colonna “Pensieri già pronti” i pensieri che sono arrivati da soli. Nella colonna “Presenza” segniamo da 1 (per nulla) a 5 (pienamente) quanto eravamo lì: è un’osservazione, non un giudizio.

| Giorno | Ora e durata | Impulsi notati | Pensieri già pronti | Presenza 1-5 |
|---|---|---|---|---|
| **Lun** | | | | |
| **Mar** | | | | |
| **Mer** | | | | |
| **Gio** | | | | |
| **Ven** | | | | |
| **Sab** | | | | |
| **Dom** | | | | |

### Ricorda

Ogni volta che abbiamo detto dentro di noi “pilota automatico” e siamo tornati al respiro, la pratica ha funzionato. Se un giorno salta, riprendiamo semplicemente il giorno dopo: un’occasione mancata non compromette la costruzione di un’abitudine (Lally et al., 2010).

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 3 · Un'attività di routine in consapevolezza (ogni giorno)

Durante la lezione abbiamo bevuto una tazza di tè due volte: la prima in automatico, la seconda in consapevolezza. Ora portiamo la stessa attenzione a un gesto della nostra routine, ogni giorno, per tutta la settimana. Sono gesti che facciamo comunque: non richiedono tempo in più.

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.

**L'attività che ho scelto:** _____

| Giorno | Che cosa ho notato con i sensi | Quando è partito il pilota automatico | Che cosa è cambiato rispetto al solito |
|---|---|---|---|
| Lun | | | |
| Mar | | | |
| Mer | | | |
| Gio | | | |
| Ven | | | |
| Sab | | | |
| Dom | | | |

### Con cura

Scegliamo un'attività sicura: non la guida dell'auto né gesti che richiedono prontezza, come usare un coltello o i fornelli.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 4 · Il diario dei tre automatismi

Il pilota automatico non guida solo i gesti: guida anche pensieri ed emozioni, che si passano il testimone. Un pensiero accende un'emozione, l'emozione spinge a un gesto, il gesto conferma il pensiero. Ogni giorno annotiamo almeno un momento in cui abbiamo riconosciuto un automatismo, usando i tre modi di accorgersene visti nella lezione.

| Automatismo | Esempi | Come ce ne accorgiamo |
|---|---|---|
| **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. |
| **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. |
| **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?". |

## Perché scriverli

- **Pensiero:** Messo sulla carta, il pensiero diventa qualcosa che possiamo guardare, invece che qualcosa attraverso cui guardiamo.
- **Emozione:** Il corpo spesso segnala l'emozione prima che le diamo un nome: localizzarla la rende riconoscibile.
- **Azione:** Rallentare anche un solo anello della catena la rende visibile e lascia lo spazio per una scelta.

Non serve cambiare subito nulla: questa settimana ci basta vedere.

*Esempio:* "Mercoledì, 18:30, rientro a casa (segnale) → pensiero: 'non ho concluso niente' → emozione: irritazione, un nodo alla gola → azione: ho risposto brusco a mio figlio. Avrei potuto: fermarmi un momento sulla porta, con cinque respiri contati."

| Giorno e ora | Situazione e segnale | Pensiero (parola per parola) | Emozione e dove nel corpo | Azione | Che cosa avrei potuto scegliere |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lun** | | | | | |
| **Mar** | | | | | |
| **Mer** | | | | | |
| **Gio** | | | | | |
| **Ven** | | | | | |
| **Sab** | | | | | |
| **Dom** | | | | | |

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 5 · Cinque respiri contati

È la breve meditazione sul respiro della lezione. Il conteggio funziona come un rilevatore del pilota automatico: se ci ritroviamo a sei, a sette, o non sappiamo più a che numero eravamo, lo abbiamo colto sul fatto. Nella ricerca, contare i respiri è stato usato come misura dell'attenzione consapevole: chi perdeva meno spesso il conto riferiva meno vagabondaggio mentale (Levinson et al., 2014).

### Come si fa

- **Come:** 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.
- **Quando:** Prima di iniziare un'attività: accendere il computer, entrare in casa, rispondere al telefono, mettersi a tavola. Durata: 1-2 minuti.
- **Alla fine:** lasciamo il conto, un respiro libero, e scegliamo il prossimo gesto invece di ritrovarcelo già fatto.

**Il mio diario dei cinque respiri.** Valutiamo il nostro livello di attivazione prima e dopo, da 0 (calma piena) a 10 (massima agitazione).

| Giorno | Prima di quale attività | Conto perso (quante volte) | Prima 0-10 | Dopo 0-10 | Che cosa ho notato |
|---|---|---|---|---|---|
| Lun | | | | | |
| Mar | | | | | |
| Mer | | | | | |
| Gio | | | | | |
| Ven | | | | | |
| Sab | | | | | |
| Dom | | | | | |

### 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

# Scheda 6 · Due esperimenti contro il pilota automatico

Due piccoli esperimenti da provare almeno una volta nella settimana. Il loro scopo è rendere di nuovo visibile ciò che l'abitudine ha reso invisibile.

## Esperimento 1 · Un disabituatore

Williams e Penman (2011) propongono piccole variazioni della routine che "svegliano" la mente. 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.

Poi notiamo che cosa vediamo di nuovo, come ci sentiamo, come reagiamo noi e come reagiscono gli altri.

| Dove e quando | Che cosa ho visto di nuovo | Come mi sono sentito | Reazioni mie e degli altri |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## 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.

| Attività | Impulsi a fare altro (quali, quanti) | Che cosa è successo se non li seguivo subito |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

### Suggerimento

Anche le braccia incrociate al contrario, provate durante la lezione, sono un piccolo disabituatore: il corpo ha le sue abitudini, e le scopriamo quando le cambiamo.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

## Scheda 7 · Riflessione di fine settimana

Rileggiamo la mappa della Scheda 1 e rispondiamo con calma.

**Che cosa ho scoperto sul mio pilota automatico? In quali momenti è più acceso?**

**Quale dei tre automatismi (pensiero, emozione, azione) ho riconosciuto più spesso?**

**Che cosa è cambiato nell'attività di routine, dal primo all'ultimo giorno?**

**Quale ostacolo ho incontrato nella pratica (tempo, dimenticanza, noia, dubbi)? Come potrei affrontarlo?**

**Il mio piano per la prossima settimana.** Agganciamo la pratica a un segnale stabile: il pilota automatico può lavorare per noi.

Quando _____, allora _____

*Perché "quando… allora": legare un'azione a una situazione concreta rende più facile compierla davvero (Gollwitzer & Sheeran, 2006), e ripetere un comportamento nello stesso contesto lo rende, con il tempo, sempre più automatico (Lally et al., 2010).*

**Che cosa vorrei approfondire nella prossima lezione?**

## Riferimenti citati nel quaderno

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

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

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

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl