MENTE PRESENTE · VIDEOCORSO DI MINDFULNESS · QUADERNO DI ESERCIZI

# Lezione 3 – Lo stress: capirlo e fronteggiarlo

*Esercizi e tabelle di monitoraggio da svolgere prima della lezione 4*

Questa settimana impariamo a conoscere la nostra risposta allo stress e ad allenare il passaggio **dal reagire al rispondere**. Non si tratta di eliminare lo stress, che è un allarme utile, ma di accorgercene prima, di dare all'interruttore il tempo di scattare e di scegliere il passo successivo. Come sempre, il quaderno serve a noi: nessuno lo valuterà.

### Come usare il quaderno

- **Durante la lezione** compiliamo la nostra firma dello stress (Scheda 1).
- **Durante il video,** quando compare l'invito a mettere in pausa, scriviamo qui le risposte ai momenti di riflessione.
- **Tre volte al giorno**, in tre momenti fissi, facciamo lo spazio di respiro dei tre minuti e lo segniamo nella Scheda 2.
- **Ogni giorno** pratichiamo 10 minuti di respiro con lo script della Lezione 1 o della Lezione 2, annotandolo nella Scheda 2.
- **Ogni giorno** annotiamo un evento stressante, anche piccolo, nel diario della Scheda 3.
- **Quando serve** usiamo lo STOP e lo registriamo nella Scheda 4.
- **Una volta nella settimana** compiliamo la bilancia delle richieste e delle risorse (Scheda 5) e proviamo i due esperimenti (Scheda 6).
- **A fine settimana** rileggiamo la Scheda 1 e completiamo la riflessione e il piano "quando… allora" (Scheda 7).

## Scheda 1 · La mia firma dello stress (da compilare durante la lezione)

Ognuno di noi ha una combinazione propria di segnali con cui lo stress si fa sentire: la nostra firma. Conoscerla permette di accorgersi della reazione quando l'attivazione è ancora gestibile. Alle tre domande rispondiamo durante la lezione, nel minuto "Un momento per noi"; la tabella la completiamo nei giorni successivi, aiutandoci con gli esempi.

**Qual è il primo segnale con cui lo stress si fa sentire in me?**

**Che cosa penso, e che cosa ho voglia di fare, quando lo stress sale?**

**Quale segnale di recupero mi dice che sto tornando alla calma?**

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

### Esempi per ciascun livello

- **Corpo:** Spalle che salgono, mascella serrata, stomaco chiuso, cuore più rapido, respiro corto e alto, mani fredde.
- **Emozioni:** Irritazione, preoccupazione, fretta, senso di essere sopraffatti, delusione, imbarazzo.
- **Pensieri:** "Non ho tempo", "tocca sempre a me", "non è giusto", "devo risolvere subito"; pensieri più veloci e ripetitivi.
- **Impulsi e comportamenti:** Rispondere a tono, andarsene, chiudersi, fare tutto da soli; cercare sollievo nel telefono, nel cibo, in altro lavoro.
- **Segnali di recupero:** Spalle che scendono, respiro più ampio, calore nelle mani, mascella che si scioglie, pensieri che rallentano.

**La mia firma, livello per livello.** Sottolineiamo il segnale che arriva per primo.

| Livello | I miei segnali tipici | Il segnale più precoce |
|---|---|---|
| **Corpo** | | |
| **Emozioni** | | |
| **Pensieri** | | |
| **Impulsi e comportamenti** | | |
| **Segnali di recupero** | | |

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 2 · Lo spazio di respiro dei tre minuti e la pratica quotidiana

La clessidra imparata durante la lezione: larga (consapevolezza), stretta (raccoglimento), di nuovo larga (espansione). La facciamo tre volte al giorno, sempre negli stessi momenti, seguendo questi passaggi:

1. **Scegliere tre momenti fissi:** che ci sono già ogni giorno (dopo la colazione, prima di pranzo, al rientro a casa); sempre gli stessi per tutta la settimana.
2. **Prendere la postura:** seduti o in piedi, eretti e dignitosi; occhi chiusi o sguardo basso.
3. **Consapevolezza:** per circa un minuto: che cosa c'è adesso, nelle sensazioni, nelle emozioni, nei pensieri.
4. **Raccoglimento:** per circa un minuto: l'attenzione sul respiro nella pancia, un respiro alla volta.
5. **Espansione:** per circa un minuto: il corpo intero che respira.
6. **Riprendere:** aprire gli occhi e tornare all'attività portando con sé l'attenzione più ampia.
7. **Annotare:** nella Scheda 2, una R per ogni spazio di respiro fatto e una parola su ciò che abbiamo notato.

**I miei tre momenti fissi:** 1) ____ 2) ____ 3) ____

| Giorno | Spazi di respiro (R R R) | Che cosa ho notato | Respiro formale (minuti) |
|---|---|---|---|
| **Lun** | R R R | | |
| **Mar** | R R R | | |
| **Mer** | R R R | | |
| **Gio** | R R R | | |
| **Ven** | R R R | | |
| **Sab** | R R R | | |
| **Dom** | R R R | | |

### Con cura

Lo spazio di respiro non serve a rilassarsi a comando: serve a vedere che cosa c'è. Se durante la giornata non riusciamo a fermarci tre minuti, facciamone uno solo, o usiamo lo STOP.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 3 · Il diario degli eventi stressanti

Ogni giorno scegliamo un evento stressante, anche piccolo, e compiliamo una riga, possibilmente in giornata. Nella colonna "Firma" annotiamo i segnali di corpo, emozioni, pensieri e impulsi; nell'ultima colonna ci chiediamo se abbiamo reagito in automatico o se siamo riusciti a rispondere.

*Esempio:* "Martedì, la riunione è stata spostata all'ultimo momento (nessun controllo) → spalle alte, irritazione, 'non si può lavorare così', voglia di rispondere seccato → ho scritto una mail brusca. Reagito. La prossima volta: uno STOP prima di scrivere."

| Giorno | Che cosa è successo | Firma: corpo, emozioni, pensieri, impulsi | Che cosa ho fatto | Reagito o risposto? |
|---|---|---|---|---|
| **Lun** | | | | |
| **Mar** | | | | |
| **Mer** | | | | |
| **Gio** | | | | |
| **Ven** | | | | |
| **Sab** | | | | |
| **Dom** | | | | |

## Perché questo diario

Ricostruire per iscritto un evento stressante, soprattutto i segnali del corpo, allena a riconoscere la propria firma e i primi anelli della reazione. È lo stesso principio del calendario degli eventi spiacevoli usato nei programmi MBSR (Kabat-Zinn, 2013). Non serve aver risposto bene: serve vedere.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 4 · STOP nei momenti di attivazione

Lo STOP è lo spazio di respiro in miniatura, da usare quando sentiamo salire la reazione. Meno di un minuto, a occhi aperti.

### Le quattro lettere

- **S – Fermiamoci:** interrompiamo per un istante ciò che stiamo facendo.
- **T – Un respiro consapevole:** l'aria che entra e che esce, i piedi a terra.
- **O – Osserviamo:** corpo, emozioni, pensieri, e che cosa chiede davvero la situazione.
- **P – Procediamo:** scegliendo il passo successivo.

Dall'inglese Stop, Take a breath, Observe, Proceed.

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

| Giorno | Situazione | Prima 0-10 | Dopo 0-10 | Che passo ho scelto |
|---|---|---|---|---|
| Lun | | | | |
| Mar | | | | |
| Mer | | | | |
| Gio | | | | |
| Ven | | | | |
| Sab | | | | |
| Dom | | | | |

### Con cura

Lo STOP non serve a spegnere l'emozione, ma a vederla. Se l'attivazione resta molto alta, allontaniamoci dalla situazione quando è possibile e torniamo alla base: piedi, sedia, respiro.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

## Scheda 5 · La bilancia: richieste e risorse

Lo stress nasce dal rapporto tra le richieste che percepiamo e le risorse che sentiamo di avere (Lazarus & Folkman, 1984). Una volta nella settimana, con calma, disegniamo la nostra bilancia.

| Le mie richieste principali | Quanto posso influire (0-10) | Le risorse che ho (persone, abilità, pratiche, riposo) | Un piccolo passo possibile |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Dove la bilancia pende di più? Che cosa posso cambiare, e che cosa posso soltanto accogliere?**

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

# Scheda 6 · Due esperimenti

## Esperimento 1 · Quanto tempo per tornare?

Dopo un piccolo episodio di stress, guardiamo l'orologio e notiamo quanto tempo serve al corpo per tornare alla calma: spalle, respiro, mani. Proviamo una volta lasciando fare al pilota automatico, e una volta facendo uno spazio di respiro.

| Episodio | Con o senza spazio di respiro | Tempo per tornare alla calma | Che cosa ho notato |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## Esperimento 2 · Controllo e giudizio

Gli ingredienti che, in laboratorio, accendono di più il cortisolo sono l'assenza di controllo e la minaccia di essere giudicati dagli altri (Dickerson & Kemeny, 2004). Annotiamo una situazione per ciascuno.

| Ingrediente | La situazione | Che cosa ha fatto il corpo | Quanto è durato |
|---|---|---|---|
| **Nessun controllo** | | | |
| **Giudizio degli altri** | | | |

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

## Scheda 7 · Riflessione di fine settimana

Rileggiamo la nostra firma della Scheda 1 e rispondiamo con calma.

**In quali situazioni sono riuscito a rispondere invece di reagire? Che cosa mi ha aiutato?**

---

**Quale segnale della mia firma ho imparato a riconoscere prima?**

---

**Quando lo spazio di respiro è stato più difficile da ricordare o da fare?**

---

**Che cosa ho scoperto sui miei tempi di recupero?**

---

**Il mio piano per la prossima settimana.** Quando _____, allora faccio uno spazio di respiro / uno STOP.

*Collegare un'azione a una situazione precisa rende più probabile metterla in pratica (Gollwitzer & Sheeran, 2006).*

## Riferimenti citati nel quaderno

Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin, 130*(3), 355–391. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355

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.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl