



MINDFULNESS

IN PRATICA



A cura di **Ken A. Verni**

DEMETRA

MINDFULNESS IN PRATICA





MINDFULNESS IN PRATICA



A cura di **Ken A. Verni**

DEMETRA



Penguin
Random
House

DK UK

Original title: **Practical Mindfulness**

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited

A Penguin Random House Company

First published in Great Britain
in 2015 by Dorling Kindersley Limited,
One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens,
London, SW11 7BW

Senior Art Editor Anne Fisher
Managing Editors Dawn Henderson,
Stephanie Farrow
Managing Art Editor Christine Keilty
Jacket Art Editor Harriet Yeomans
Senior Producer Stephanie McConnell
Senior Producer, Pre-Production Tony Phipps
Publisher Peggy Vance
Art Director Maxine Pedliham

Produced for DK by

COBALT ID

Art Editors Paul Reid, Rebecca Johns

Editor Marek Walisiewicz

Illustrator Trina Dalziel

Writer Mike Annesley

Consultant Dr Ken A. Verni

www.dk.com

Per l'edizione italiana:

Traduzione

Emanuela Busà

Revisione della traduzione

Veronica Pellegrini

Impaginazione

Raffaele Anello

www.giunti.it

© 2018, 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G. B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844075989

Prima edizione digitale: novembre 2023



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

SOMMARIO

Premessa

6

ALLA SCOPERTA DELLA MINDFULNESS

VERSO UN SÉ CONSAPEVOLE

Guida per principianti al "qui e ora"	10	Come pensi di essere?	38
Nuovo momento, nuovo sé	12	Accogliere il momento presente	40
Mente affollata	14	La ruota e la bussola	42
Testimone silenzioso	16	Vivi nel presente	44
Il pilota automatico	18	Viaggio nel tempo	46
Un migliaio di foglie	22	Questionario: viaggiatore del tempo	48
Vivere il sogno	24	Leva il coperchio!	52
Espandi te stesso	26	Le abitudini	54
Mindfulness e tradizione	28	Allentare l'abitudine	56
Mindfulness per la salute e il benessere	30	Questionario: autenticità	58
Una grande diffusione	32	La mente errante	60
Zeitgeist consapevole	34	L'apprendimento consapevole	62
		Questionario: concentrazione	64
		Comunicare con gli altri	66
		Questionario: relazioni	68
		Chi sono?	70
		Vedere il tuo vero sé	72
		Questionario: cosa mi piace?	74
		L'ambiente domestico	76
		A portata di mano	78
		Una visione più ampia	82





MEDITAZIONE MINDFULNESS

Cominciare	86
Mescolare e combinare	88
Le meditazioni mindfulness	90
Pratica con gentilezza	92
Prepara il corpo	94
Tornare a respirare	96
Nuvole interiori	100
Venti interiori	102
Cosa c'è che non va?	104
Vivo qui	106
Cosa succede nel tuo cervello?	110
Salve foglia, salve moneta	114
Body scan di base	120
Sensazionale!	126
Montagne russe interiori	130
Segui il tuo passo	132
Onde di compassione	138
Immaginazione consapevole	144
Vivere il presente	148
All'improvviso stai facendo yoga!	150

MINDFULNESS E RELAZIONI SOCIALI

Storie aggrovigliate	156
Calma interiore	158
Evitare di evitare	160
Mente inquieta	162
Stabilità interiore	164
Allerta meteo	166
Fasi di lavoro	168
Via il pilota automatico!	172
Posso, merito	174
In sette respiri	176
Chiarezza mentale	178
Empatia	180
Connessione consapevole	182
La coppia consapevole	186

MINDFULNESS PER OGNI OCCASIONE

Crescere e imparare	190
Mostra ciò che sai	192
Ottieni quel lavoro	194
Pagato per uno scopo	196
Ehm!	198
Mindfulness in movimento	202
Giocare per vincere	204
Concludi l'affare!	206
Essere sinceri	208
Adesso tocca a loro	210
In crisi	212
La cura consapevole	214
Consapevole domani	216
Indice	218
Ringraziamenti	224



PREMESSA

La mindfulness può essere descritta in molti modi. È una pratica che consiste nel prestare attenzione in maniera consapevole al momento presente e nel rivolgersi in maniera non giudicante e compassionevole alla natura delle cose. È un modo di essere e di relazionarsi con le nostre esperienze interiori ed esteriori, di prendere contatto con i nostri sensi, in maniera letterale e metaforica. Al tempo stesso, non è nient'altro che una riscoperta o un ricordo della nostra innata capacità di essere del tutto presenti nelle nostre vite, in contatto con ciò che ci circonda senza il filtro di concetti, esperienze passate, simpatie o antipatie.

Questo approccio è a tua disposizione in qualsiasi momento e, se vuoi, puoi provarlo subito: dopo aver letto queste parole lascia che i tuoi occhi si spostino dalla pagina e che il tuo sguardo si posi su un oggetto nelle vicinanze. Prestagli la massima attenzione,

guardandolo come se fosse la prima volta e lasciando da parte etichette e associazioni. Soffermati sulla forma, sul colore, sulla consistenza e sullo spazio che occupa. Andando avanti nella pratica puoi notare il sorgere di pensieri che attraversano la tua mente, la tua attenzione che vaga verso qualcos'altro, o sensazioni che emergono in risposta al tuo contatto sensoriale con l'oggetto in questione. Semplicemente riporta la tua attenzione sull'oggetto. Puoi usare lo stesso oggetto o uno diverso ogni volta.

Ciò che hai appena sperimentato è una pratica mindfulness. Hai scelto un "oggetto di concentrazione" per aiutarti ad ancorare la tua consapevolezza all'esperienza del momento presente e osservato ciò che è avvenuto nella tua mente, nel tuo corpo e nel tuo cuore. Molto probabilmente, gran parte di ciò che hai osservato rispecchia alcuni aspetti della tua esperienza quotidiana, come distrazione, desiderio,



avversione, irrequietezza, dubbio o noia. Ma potrebbero esserci stati anche momenti di semplice osservazione. Questo è ciò che si intende per “pratica” della mindfulness. Si chiama pratica perché l’esercizio costante e consapevole ci permette di entrare in stretta relazione e di allenarci con “le cose della vita”. Con il tempo potremo cambiare gradualmente il nostro approccio a queste “cose” e imparare autonomamente come rispondere – invece di reagire – alle abitudini e agli automatismi della mente. Impariamo a scegliere con consapevolezza e a raggiungere migliori risultati ed equilibrio.

Così facendo possiamo ristabilire una relazione sana e amichevole con noi stessi, sentirci meno alienati e isolati (da noi stessi e dagli altri) e riconnetterci con la nostra profonda saggezza intuitiva e con il nostro spirito creativo. Questa pratica è un viaggio interiore, forse il più importante della nostra vita; un concetto elegantemente espresso dal monaco e scrittore americano Thomas Merton: «A che serve poter viaggiare sulla Luna, se non siamo in grado di attraversare l’abisso che ci separa da noi stessi?».

Questo libro può essere uno spunto di riflessione e l’inizio di un cammino verso la consapevolezza; descrive, con un linguaggio semplice, l’essenza e la pratica della mindfulness e suggerisce in maniera

concreta come applicarla nella nostra vita. Ma come ogni viaggio, è importante seguire il buonsenso e fare attenzione a ciò che è utile e a ciò che non lo è.

È inoltre importante osservare che la natura giudicante della mente potrebbe avere la tendenza a trasformare la tua pratica della mindfulness nell’ennesimo progetto di “auto-aiuto”. La mindfulness offre molto di più: ci dà la possibilità di conoscere noi stessi e le cose così come sono, momento dopo momento, e di accogliere la saggezza che sorge spontanea quando si coltiva una compassionevole curiosità verso l’esperienza umana.

A questo punto può essere utile un’ultima definizione della mindfulness. È soprattutto un percorso del cuore – una pratica di consapevolezza amorevole – che permette di accogliere qualsiasi esperienza in un compassionevole e largo abbraccio. Lascia perciò che il cuore ti guidi attraverso le pratiche e le meditazioni presenti in questo libro ma anche in ogni momento della tua vita. Cominciando qui... ora.

Ken A. Verni





ALLA SCOPERTA DELLA MINDFULNESS

LA MINDFULNESS È UN PERCORSO
UNIVERSALE E MODERNO PER MIGLIORARE
LA QUALITÀ DELLA PROPRIA VITA.
LA SUA PRATICA PUÒ RENDERCI
PIÙ CALMI, CENTRATI E IN SALUTE.



GUIDA PER PRINCIPIANTI AL "QUI E ORA"

COME LA MINDFULNESS PUÒ ARRICCHIRTI LA VITA

Scegliere la mindfulness per raggiungere il benessere è un'esperienza trasformativa. Per seguirla, dovrai prendere la consuetudine di praticare brevi meditazioni e acquisire consapevolezza delle radicate abitudini mentali che ti hanno impedito, finora, di vivere appieno la vita.

Il concetto di consapevolezza è molto semplice: presta attenzione alle esperienze del momento presente e permettilti di avere un cuore aperto e "spazioso". Questo termine ha bisogno di una piccola spiegazione. Il nostro stato mentale originario è spazioso, ma nel tempo, via via che accumuliamo esperienze, certi modi di pensare si strutturano e si consolidano, rendendoci "chiusi". La meditazione

mindfulness, praticata per almeno qualche settimana, può riuscire a spezzare queste strutture interiori e riportarci alla nostra originaria apertura. Ecco perché questa pratica si è dimostrata un efficace antidoto verso tutti i tipi di pensiero negativo, inclusi scarsa autostima, ansia, mancanza di energia e impegno, e depressione.

La mindfulness può aiutarti a migliorare la percezione che hai di

VERITÀ E MITI

Questa moderna pratica consiste nel prestare piena attenzione a tutte le esperienze, positive o negative che siano; non è uno stato di beatitudine mistica o di trascendenza spirituale e non ha nessuna dimensione religiosa.

LA MINDFULNESS È

- Riconoscere i propri sentimenti senza esserne sopraffatti
- Identificarsi con ciò che si è veramente, non con i propri sentimenti o errori
- Vivere di più nel momento presente e meno nel passato e nel futuro
- Una via accessibile a tutti per coltivare la felicità.

LA MINDFULNESS NON È

- Svuotare la mente o fermare il flusso dei pensieri
- Una tecnica di rilassamento, sebbene il rilassamento sia uno dei suoi effetti
- Una fuga da se stessi; essa ci svela chi siamo
- Il lasciarsi passare per una vita senza progetti; si può pianificare consapevolmente, così come consapevolmente si può imparare dal passato.

**La mindfulness migliora
la percezione che hai di te in
relazione alla tua vita e agli altri.**

te, in relazione alla tua vita e agli altri. Ti permette di riconoscere e di sfruttare le tue potenzialità, sia nelle relazioni che negli obiettivi personali. Vivere in maniera più consapevole equivale a vivere in maniera più piena, con maggiore

PRIMI ESERCIZI DI MINDFULNESS: INTRODUZIONE ALLA PRATICA

"Pratica" è una parola fondamentale nella mindfulness, così come in ogni forma di meditazione o di allenamento mentale. Implica la ripetizione, il costante e, possibilmente, quotidiano esercizio attraverso cui scalfire e modificare le nostre resistenti strutture mentali. L'esercizio che segue vuole semplicemente

essere una piccola ed esemplificativa introduzione alla mindfulness. Se mentre stai praticando si affacciano pensieri o emozioni, prendine consapevolezza ma non ti ci soffermare: ritorna al centro della tua attenzione e lasciali semplicemente andare.

1 Siediti al tavolo con un piccolo oggetto davanti a te: una tazza, un bicchiere o un porta sale e pepe andranno bene.

2 Guarda da vicino l'oggetto per qualche minuto, cogliendo tutto ciò che riesci a vedere, ma senza toccarlo o spostarlo. Pensa a come appare senza giudicarne l'aspetto o l'utilità.

3 Concentrati sulle tue sensazioni. Restando immobile, chiudi gli occhi e prendi consapevolezza delle sensazioni fisiche che stai provando: i punti in cui il tuo corpo tocca i vestiti e in cui senti la pressione contro la sedia o il pavimento.

4 Mantieni la tua attenzione per qualche minuto su ciò che senti: il suono del tuo respiro, la radio del tuo vicino o il rumore di un aereo.

5 Ripensa a ciò che hai appena sperimentato. Rimanendo concentrato su un oggetto, sulle sensazioni e sui suoni, ti sei concesso una pausa dalle tue preoccupazioni. Nel tempo questa può diventare una preziosa occasione di riposo mentale.



abilità, serenità ed elasticità. Essere più consapevole ti aiuterà quindi a essere più felice. Le difficoltà o le minacce che incontrerai lungo il cammino non ti sembreranno più così insostenibili e sarai sempre più in grado di riconoscere le opportunità che la vita ti offre e ad accoglierle con gioia.

Gli automatismi della mente ci saranno ancora, ma saranno meno condizionanti, lasciandoti così la libertà di coltivare pensieri più sani.

Accogliere il presente

L'ingrediente principale della mindfulness è il momento presente. Questo non significa che devi concentrarti sul momento in sé, poiché è impossibile fissare un momento. Quel che devi fare, invece, è concentrarti sulla tua esperienza nel presente, dimenticando il passato e il futuro o lo stesso scorrere del tempo, così come tutti i pensieri o le emozioni che ti attraversano la mente.

Puoi focalizzarti su qualcosa che stai facendo, guardando, ascoltando o sentendo, come una sensazione o il tuo stesso respiro: nel momento in cui ti concentri sull'oggetto in maniera rilassata ma intenzionale stai praticando la mindfulness. Le pratiche formali di mindfulness, incluse quelle qui proposte, adottano prevalentemente il corpo, il respiro e l'atto di camminare, ma anche gli oggetti, come elementi di concentrazione.

NUOVO MOMENTO, NUOVO SÉ

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

Elencare i benefici della mindfulness è come voler quantificare l'importanza dell'amore: il suo valore è intrinseco, e volerlo analizzare nelle sue singole componenti non ha senso. Tuttavia, la mindfulness è stata molto studiata e un elenco dei suoi comprovati benefici può invogliare a provarla.

Il pioniere della mindfulness moderna, Jon Kabat-Zinn, afferma, in maniera piuttosto disarmante, che non devi necessariamente amare la mindfulness, devi solo praticarla. Sapeva che a qualcuno poteva sembrare una pratica faticosa, ma era anche consapevole dei suoi benefici. I suoi primi lavori sono ora supportati da numerosi studi scientifici che dimostrano come la mindfulness migliori il nostro benessere fisico e mentale. Grazie alla sua capacità di abbassare i livelli di cortisolo (chiamato anche "ormone dello stress") nell'organismo, la ricerca ne riconosce l'influenza positiva nei confronti di stress e ansia. E poiché lo stress tende a indebolire il nostro sistema immunitario, la mindfulness può essere correlata a un innalzamento delle sue difese. I suoi benefici per la salute sono innegabili

e vanno dalla riduzione dello stress e del dolore fisico, al miglioramento dei ritmi del sonno e a una maggiore capacità di uscire dalla depressione o dalla dipendenza. Oltre che alla salute fisica, la pratica della mindfulness può giovare anche ad altre sfere del benessere. Rendendoci più presenti, centrati, consapevoli, fiduciosi, determinati e

meno legati alle abitudini della mente, ci apre a un nuovo modo di vivere: ci insegna ad affrontare meglio gli ostacoli e le ricadute, ma anche a trarre più soddisfazione e gioia dai piaceri che la vita ci riserva. Allontanarci dagli schemi di pensiero negativi su noi stessi, ci permette di conoscere veramente le nostre risorse.

Capacità cerebrale

- Migliore memoria
- Tempi di reazione più rapidi
- Maggiore energia mentale
- Miglioramento della capacità intuitiva
- Elaborazione più rapida del pensiero
- Potenziamento della funzionalità cerebrale
- Migliore concentrazione
- Migliore capacità decisionale

I benefici della mindfulness sulla salute vanno dalla riduzione dello stress e del dolore fisico, al miglioramento dei ritmi del sonno e a una maggiore capacità di uscire dalla depressione o dalla dipendenza.

Salute e benessere

- Riduzione dei livelli di ansia
- Miglior capacità di ripresa dalla fatica
- Riduzione dello stress
- Sollievo dalla depressione
- Riduzione del dolore
- Migliore controllo sulle dipendenze o sui comportamenti autodistruttivi
- Sistema immunitario più forte
- Migliore salute del cuore e dell'apparato circolatorio
- Miglioramento della qualità del sonno

COME LA MINDFULNESS ALLEVIA IL DOLORE

L'efficacia della mindfulness sul nostro benessere dipende da noi, da come ci esercitiamo a essere meno reattivi, per esempio alle nostre emozioni. Il dolore, al pari di un'emozione, tende a trascinarci dentro di sé spingendoci a lottare. Nel tentativo di allontanare il dolore, potremmo reagire contraendo i muscoli di quella parte del corpo o iniziando una vera e propria battaglia per contrastarlo, talvolta con rabbia. Questa reazione ci prosciuga soltanto le energie senza alleviare il disagio. Quello che ci indica la mindfulness è di accettare il dolore e distaccarci dalla reazione emotiva che provoca. Se non viene rafforzato dall'emozione, il dolore diventa più debole.

I CIRCOLI DEL BENESSERE

La mindfulness ci regala una serie di benefici che vanno dall'essere più sani e sereni (se è su questo che scegliamo di concentrare la nostra attenzione) all'aver un buon bagaglio di abilità che rendono più gratificante ogni aspetto della nostra vita.

Felicità e realizzazione

- Maggiore autostima
- Più fiducia in se stessi
- Maggior godimento dei momenti di svago
- Relazioni migliori
- Maggior soddisfazione dal lavoro
- Migliore focalizzazione dei propri obiettivi
- Liberazione del pieno potenziale

Consapevolezza di sé e capacità relazionali

- Migliore conoscenza di sé
- Liberazione dai meccanismi reattivi
- Migliore gestione delle emozioni
- Migliore capacità comunicativa
- Maggiore abilità nel parlare in pubblico
- Migliore capacità di ascolto
- Maggiore empatia
- Più fiducia in se stessi
- Più intelligenza emotiva
- Maggiore resilienza nelle avversità

MENTE AFFOLLATA

ATTENZIONE E DISTRAZIONE

Essere consapevoli significa incanalare l'attenzione dentro di noi, nel momento presente, fermandoci sulle sensazioni che proviamo, sui pensieri che passano e sulle emozioni che stiamo vivendo. Quando arrivano delle distrazioni – un uccello che canta o un ricordo che affiora – lasciamoli andare.



La mente è uno strumento, ma anche un paesaggio interiore attraversato dai pensieri. Per quanto cerchiamo di focalizzare la nostra attenzione su ciò che stiamo facendo, ci saranno sempre dei pensieri che la attraverseranno, distraendoci dal nostro obiettivo. Possiamo scegliere se lasciarci distrarre o seguire una strada più consapevole: semplicemente osservarli senza giudizio rimanendo ancorati al momento presente.

Benché indipendenti, i nostri pensieri e le nostre esperienze interagiscono continuamente. Sebbene la mente umana ci sembri così abile da poter pensare a una miriade di cose contemporaneamente, in realtà può contenere un solo pensiero alla volta. Come in un'abile giocoleria, da un momento all'altro alcuni pensieri affiorano mentre altri si allontanano per riemergere più tardi. In tutta questa confusione, si metterà in azione un susseguirsi di pensieri, o di sensazioni e pensieri, che spesso hanno origine dall'esperienza. Questo può sembrare uno strano concetto, che proviamo a spiegare meglio attraverso l'esempio che segue.

Radio, patate, legna, cena

Stiamo sbucciando le patate ascoltando la radio, quando dal giardino arrivano dei rumori inaspettati che coprono la voce dello speaker. Riconosciamo subito il rumore del nostro partner che taglia la legna; questo ci distrae dalle notizie, ci richiama alla mente quella persona e magari ci porta anche a domandarci se il barbecue sia già stato acceso. I pensieri si accavallano, e anche se lo speaker continua a leggere le notizie, non le sentiamo più. Probabilmente smettiamo anche di sbucciare le patate, totalmente assorti nel



Possiamo reagire ai pensieri o, in alternativa – ed è ciò che facciamo mettendo in pratica la mindfulness – possiamo semplicemente osservarli, senza giudicarli.

chiederci se stasera ceneremo più tardi. La nostra attenzione insomma non è rimasta nel presente ma ha vagato immaginando il futuro. Attraverso la pratica mindfulness, possiamo mantenere il controllo della nostra attenzione anche in

situazioni del genere: possiamo scegliere se andare a parlare con il nostro partner, ascoltare le notizie della radio o continuare a sbucciare le patate. Possiamo scegliere di allontanare il taglio della legna dalla nostra mente (dopo qualche minuto

potremmo addirittura non notare più nemmeno i rumori) e rimandare a più tardi la domanda sulla cena.

Focalizza la tua attenzione

Nella pratica della mindfulness sei tu a scegliere su cosa concentrarti. Dirigi la tua attenzione su quella cosa senza preoccuparti se il tuo paesaggio interiore è attraversato da pensieri o emozioni che possono distrarti, o da sensazioni inaspettate (per esempio, il rintocco di un orologio o lo squillo del telefono). Osservi la distrazione ma scegli di non farti coinvolgere. Rivolgi tutta la tua attenzione sull'obiettivo scelto, sia esso il respiro, una sensazione fisica o qualsiasi altra cosa.

I CERCHI NELL'ACQUA DEL PENSIERO

Il modo in cui la nostra mente elabora sensazioni, pensieri ed emozioni può essere paragonato a una goccia di pioggia che cade in uno stagno. L'esperienza diretta, cioè le nostre sensazioni ed emozioni, si trova nel punto in cui la goccia colpisce lo stagno. Il primo cerchio, il più interno, rappresenta i nostri pensieri iniziali,

mentre i cerchi esterni sono i pensieri che si sviluppano a partire dal primo. I pensieri tendono a generare ulteriori pensieri, a meno che non dirigiamo la nostra attenzione su un punto. La mindfulness ci dà gli strumenti per farlo in ogni momento della nostra vita.

GOCCE CONSAPEVOLI

La superficie calma dell'acqua, increspata dalla goccia che cade, ossia dall'esperienza, è divenuta un simbolo della mindfulness.



Esperienza diretta
SENSAZIONI FISICHE EMOZIONI

Pensieri semplici
RICONOSCERE CATEGORIZZARE

Pensieri su pensieri
INTERPRETARE COLLEGARE RICORDARE IMMAGINARE PROIETTARE

TESTIMONE SILENZIOSO

ATTENZIONE SENZA GIUDIZIO

La mindfulness consiste nel prestare piena attenzione al momento presente, senza giudizio. Ma cosa significa esattamente? E perché dovrebbe sorgere il giudizio quando ci stiamo concentrando, per esempio, sul nostro respiro o sulle nostre sensazioni?

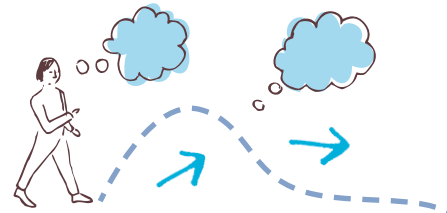
Immagina di stare meditando, concentrandoti sul respiro che entra e che esce dal corpo. In posizione seduta, rivolgi l'attenzione alla pressione esercitata dal bordo

della sedia contro la parte inferiore della coscia. Quella pressione è lì ogni volta che stai su quella sedia per mangiare o per scrivere una lettera, ma di solito non te ne

accorgi, semplicemente non te ne curi. Portare questa sensazione sotto i riflettori della coscienza – e trattenerla – è un esempio pratico di cosa significa prestare una consapevole attenzione al momento presente.

Pensieri e sentimenti vaganti

In pochi riescono ad avere un pieno controllo dei propri pensieri. In poche parole, le nostre menti tendono a vagare. Quindi, mentre stai in posizione seduta, concentrato sulle sensazioni della tua coscia, è possibile che tu abbia delle distrazioni. Alcune verranno dall'esterno, per esempio il rintocco di un orologio o il campanello



FERMARSÌ PRIMA DEL GIUDIZIO

Come mettere in pratica il non-giudizio? Immagina questa situazione: il tuo fratello ribelle verrà a farti visita nel fine settimana. Sai che devi parlare con lui per cercare di aiutarlo a modificare il suo atteggiamento. Prima del suo arrivo ti dedichi alla meditazione mindfulness, ma la tua concentrazione viene interrotta dai pensieri, che innescano emozioni, che a loro volta portano a reazioni-giudizi. Nella pratica mindfulness semplicemente prendi atto della presenza dei pensieri e delle emozioni: non reagisci né ti aggravi con il giudizio.

PENSIERO	EMOZIONE	GIUDIZIO
"Mi chiedo come posso iniziare la conversazione"	Ansia per un impegno difficile	Decidere di limitare la conversazione
"Sta rendendo difficile perfino iniziare a parlare"	Insofferenza	Decidere di rimandare a un'altra occasione
"Che cosa potrebbe dire?"	Apprensione	Decidere di non lasciarsi coinvolgere
"L'ultima volta che abbiamo parlato non sono stato sincero"	Fastidio verso se stessi per non aver detto ciò che si aveva intenzione di dire	Pensare di non dover essere tanto duro verso se stesso
"Sta attraversando un brutto momento"	Preoccupazione per il benessere del fratello	Chiedersi se ha bisogno di aiuto

LIBERARSI DAL GIUDIZIO

Mentre stai praticando, la tua coscienza subirà inevitabilmente l'interferenza delle sensazioni. È buona cosa saper riconoscere questi visitatori (evidenziati in grassetto nelle nuvolette in

basso), ma resisti alla tentazione di formulare giudizi su di loro (in grigio nelle nuvolette). Questi interrompono la tua meditazione portandoti solo verso altri pensieri indesiderati.

C'è profumo di fiori. Devo aver lasciato la finestra del soggiorno aperta.

Ho dolore al collo e alle spalle. Dovrei fare un massaggio.

Sul tavolo c'è un vaso di vetro verde. Sembra costoso.

Quello era il miagolio del gatto. Chissà se qualcuno gli ha dato da mangiare.



suonato dal postino; altre sorgeranno dalle tue preoccupazioni. Frammenti di pensieri o di emozioni emergeranno inaspettatamente da quel caleidoscopio che è il tuo inconscio. Talvolta saranno piccole banalità, per esempio il pensiero di dove puoi aver lasciato le forbici, o a che ora devi andare a riprendere tua figlia; talvolta stati di ansia che non riesci a riconoscere o emozioni più

impegnative, come la rabbia o la paura. A volte i pensieri arriveranno da soli, ma spesso saranno accompagnati dalle emozioni. Se ti dici "Non voglio che in questo momento nella mia testa ci siano questo pensiero o questa emozione, stanno rovinando la mia prima pratica mindfulness", stai formulando un giudizio. Nella pratica mindfulness non bisognerebbe mai dare giudizi del

genere sui pensieri o sui sentimenti che si affacciano alla mente. Ma allora come dobbiamo trattarli? Dobbiamo semplicemente prendere coscienza della loro presenza, osservare cosa ci suscitano, ma poi riportare la nostra attenzione sulle sensazioni fisiche – in questo caso, il respiro o la pressione della coscia – non farci coinvolgere dai pensieri o dai sentimenti, ma lasciarli andare. Questa è la mindfulness in azione.





IL PILOTA AUTOMATICO

MODELLI DI PENSIERO, STATI D'ANIMO E COMPORTAMENTO

Il pilota automatico è l'opposto della consapevolezza: è uno stato mentale lontano dal presente e bloccato dentro abitudini consolidate. Lasciarlo andare ci consente di prendere le distanze dai condizionamenti del passato offrendoci l'opportunità di essere felici.

Il pilota automatico ci aiuta a compiere azioni essenziali del quotidiano – vestirsi, camminare, salire le scale – senza impegnare tutta la nostra attenzione. Ci aiuta ad acquisire nuove e complesse abilità, come guidare una macchina o scrivere al computer. Una volta appresa, l'abilità inizia a diventare

automatica: per esempio, può succedere di guidare ma senza ricordare quasi nulla del tragitto. Il che spesso è utile perché consente alla mente di dedicarsi a qualcosa che richiede invece un'attenzione cosciente. Tuttavia, il pilota automatico può diventare un ostacolo, in particolare nel modo in

cui elaboriamo le emozioni. Spesso siamo in grado di riflettere su come ci hanno fatto sentire, o ci fanno sentire ancora, le esperienze passate, e a farne tesoro per quelle future. Il problema è quando ripetiamo i nostri schemi meccanicamente, mettendo in atto le stesse reazioni emotive a situazioni simili, anche se l'ultima volta non era andata proprio nel modo migliore.

Dissolvere i modelli negativi

In modalità pilota automatico, la mente reagisce basandosi sulle esperienze passate, e non ci accorgiamo di avere davanti una vasta gamma di possibilità. Ma non

CINQUE SEMPLICI MODI PER DISATTIVARE GLI AUTOMATISMI

Allentare le risposte emotive automatiche attraverso la mindfulness richiede molta pratica; per il momento, ecco cinque modi utili per resettare la tua routine.



1 LASCIA IL CELLULARE A CASA

Potrà scombussollarti, ormai siamo tutti abituati a essere costantemente connessi. Ma se ci portiamo sempre dietro i nostri dispositivi mobili, non saremo mai veramente soli. Riscopri come ci si sente.



2 PARLA CON UN ESTRANEO

Dedica del tempo a parlare con qualcuno che incontri mentre sei a fare shopping o mentre vai al lavoro. Il pilota automatico può minare il nostro senso di connessione con gli estranei. È bello scoprire che oltre ai nostri affetti (famiglia, amici, ecc.) anche altre persone hanno qualcosa da offrire.

è detto che una situazione ci ferisca solo perché l'ha fatto in passato. Prefiggersi di rompere schemi consolidati adottando un determinato comportamento non è necessariamente il modo migliore per superarli; paradossalmente, tali modelli possono addirittura risultare rafforzati dalla nostra resistenza. Ciò di cui invece c'è bisogno è un nuovo e più consapevole modo di pensare. Allenandoci a vivere nel presente, e ad accettare piuttosto che a giudicare le esperienze passate, diventiamo più radicati e più consapevoli delle nostre reazioni. Il pilota automatico sparisce quando alla guida c'è la consapevolezza.

In modalità pilota automatico, la mente reagisce basandosi sulle esperienze passate, e non ci accorgiamo di avere davanti una vasta gamma di possibilità.

PILOTA AUTOMATICO VS CONSAPEVOLEZZA: MODELLI OPPOSTI

Vivere la nostra interiorità con il pilota automatico, ci porta a ripetere gli stessi errori, a rivivere gli stessi momenti di crisi e a non andare avanti.

La mindfulness ci rende consapevoli dei nostri schemi emotivi, dandoci gli strumenti per conoscere il nostro potenziale.

MODELLO PILOTA AUTOMATICO	MODELLO CONSAPEVOLE
Reagiamo per inerzia	Rispondiamo con consapevolezza
Riviviamo a vuoto il passato	Viviamo pienamente il presente
Trascuriamo la realtà	Accettiamo la realtà
Non vediamo i dettagli	Notiamo i dettagli
Riproponiamo modelli consolidati	Abbiamo una visione d'insieme
Abbiamo scelte limitate	Abbiamo molte possibilità di scelta
Riviviamo le emozioni passate	Proviamo nuove emozioni
Non siamo consapevoli delle nostre potenzialità	Prendiamo coscienza delle nostre potenzialità
Non godiamo appieno dei piaceri della vita	Riusciamo a godere dei piaceri della vita



3 FAI QUALCOSA DI NUOVO CON IL TUO PARTNER

Condividi con la persona che ami un'esperienza nuova per entrambi: può essere qualsiasi cosa, da un'escursione a una partita di calcio. Le relazioni rischiano di impantanarsi dentro la routine. Una novità può risvegliare il vostro rapporto.



4 SPEZZA IL SOLITO TRAGITTO

Fermati lungo il percorso ed esplora una zona che non conosci. Se necessario, parti in anticipo. Gironzola un po' facendo attenzione a ciò che ti circonda. Prova a capire cosa può regalarti questa esperienza: forse un negozio dove ritornare o semplicemente la sorpresa di una casa ritinteggiata.



5 DEDICATI A QUELLA INCOMBENZA

È il pilota automatico a impedirci di affrontare ciò che ci crea disagio, rimandandolo il più a lungo possibile. Dal momento che comunque deve essere affrontato, cerca di farlo il prima possibile. Non lasciare che incomba minaccioso su di te. Fallo con tutta la tua attenzione.