

SEDUTA 1

BREVE ESERCIZIO DI MINDFULNESS CORREZIONE DEI COMPITI A CASA INTERVALLO

ORIENTAMENTO DEI CLIENTI ALLE ABILITÀ DI MINDFULNESS E LORO SPIEGAZIONE LOGICA

Scheda 1
Fate consultare ai partecipanti la Scheda 1 sulla Mindfulness, "Mindfulness: Prendi possesso della tua mente".

Vi sentite mai come se la vostra mente vi stesse controllando, invece di essere voi a controllarla? Vi sentite come se non aveste il controllo della vostra attenzione, l'obiettivo della vostra macchina fotografica mentale? [*Guardate attraverso le mani come se guardaste attraverso una macchina fotografica. Muovete le mani intorno disordinatamente, invece di concentrarvi stabilmente su un'immagine.*]

Avete mai notato che, mentre state cercando di concentrarvi sul fare una cosa, qualcos'altro sembra intromettersi nella vostra mente? Vi ritrovate a inviare un sms a qualcuno mentre state parlando con qualcun altro? Quando state cercando di fare i compiti, siete distratti da pensieri di cose accadute a scuola quel giorno? Quando state ascoltando qualcuno raccontare una storia, la vostra mente va alla deriva verso altre cose? In questo momento, mentre io sto insegnando, notate se la vostra mente vaga in direzione di ciò che andrete a mangiare dopo l'incontro di gruppo, o dei compiti che dovrete fare stasera, oppure il caldo che c'è in questa stanza vi distrae? Vi capita a volte di sussurrare delle cose in classe o di urlare contro qualcuno e di accorgervene solo mentre lo state già facendo, come se fosse successo automaticamente senza che ve ne siate resi conto? Vi ritrovate a dire e fare altre cose senza rendervi conto di quello che state facendo?

Quando succedono queste cose, noi lo chiamiamo "vivere la vita con gli occhi chiusi".

Essere mindful è vivere con gli occhi spalancati. È essere consapevoli della vostra esperienza (attraverso tutti e cinque i sensi, impulsi compresi) nel momento presente, invece di venire attratti nel futuro o nel passato. È prendere possesso della vostra mente e controllarla invece di farsi controllare da lei.

Che cos'è la mindfulness?

Voce 1
Invitate i partecipanti a leggere la voce 1 della Scheda 1 sulla Mindfulness, "Mindfulness: Prendi possesso della tua mente".

Scheda 1 Piena consapevolezza

Mindfulness è essere consapevoli del momento presente (cioè, di pensieri, stati d'animo e sensazioni fisiche), senza giudicarlo e cercare di cambiarlo. È avere la piena consapevolezza, è avere una mente aperta.

Esercizio: praticare la mente aperta

Spiegate al gruppo che ora lo guiderete in 2 minuti di pratica. Spegnete le luci nella stanza se non ci sono finestre o chiedete ai partecipanti di chiudere gli occhi. Suonate tre volte la campana della mindfulness e chiedete al gruppo di prestare attenzione a ciò che percepiscono i sensi - odo-

ri, suoni, sapori, sensazioni fisiche, sia interni sia esterni. Chiedete ai partecipanti di descrivere le loro osservazioni.

Controllo dell'attenzione

Mindfulness significa rimanere concentrati su una cosa per volta. Significa addestrare la nostra mente a concentrarsi su una sola cosa in questo momento e a non essere "multitasking". Si tratta di avere il controllo della vostra attenzione. Quando la vostra mente sta saltando di qua e di là e non siete concentrati, cosa accade? Riuscite a pensare a un esempio?

Esercizio: praticare la mente concentrata

Spiegate al gruppo che ora lo guiderete in 2 minuti di pratica. Potete scegliere tra le diverse opzioni che seguono. Potete chiederle loro di concentrarsi sulla sensazione trasmessa dai loro piedi che toccano il pavimento, o dalle loro natiche che toccano la sedia, o tenere il palmo di una mano rivolto verso l'alto e studiarlo. Essi potrebbero anche osservare un oggetto nella stanza (per esempio, una foto o lampada) o osservare l'esperienza di mangiare un acino d'uva o una caramella. Suonate tre volte la campana della mindfulness. Chiedete ai partecipanti di concentrarsi solo sull'attività scelta, in modo non giudicante e, quando la loro mente vaga verso altre cose, di osservarlo e riportarla dolcemente a quello su cui si stava concentrando.

Punto di discussione: *Interrogate i partecipanti al gruppo sulle loro esperienze durante l'esercizio precedente. È molto comune che i partecipanti dicano: "Questo non funziona" o "Non riesco a concentrarmi per più di 2 secondi prima di distrarmi". Validate i loro commenti e poi spiegate: La mente non addestrata è come un cucciolo che si aggira per tutta la casa o il giardino, prestando attenzione a ogni nuovo suono e odore, senza soffermarsi troppo a lungo. La pratica della mindfulness è come l'addestramento all'obbedienza per il cucciolo. Stiamo chiedendo al cucciolo – la nostra mente – di "stare fermo" e "prestare attenzione". Dobbiamo essere pazienti con noi stessi e fare molta pratica prima che le nostre menti imparino veramente come stare ferme e a concentrarsi per periodi di tempo più lunghi. Se qualcuno si sta allenando per correre una maratona, suonare un nuovo brano musicale impegnativo, o imparare un nuovo sport, è necessario che faccia un sacco di pratica per sentirsi capace. Lo stesso vale per le abilità di mindfulness. Cercate di non giudicare voi stessi quando la vostra mente vaga – l'importante è notare quando ciò succede e, delicatamente, riportarla indietro, più e più volte.*

Mindfulness: perché vale la pena praticarla?

Fate consultare ai partecipanti la Scheda 2 sulla Mindfulness, "Mindfulness: Perché vale la pena praticarla?".

SCHEDA 2

Punto di discussione: *Chiedete ai partecipanti di fare degli esempi su come il fatto di non prestare attenzione o di non essere consapevoli di se stessi o dell'ambiente circostante ha influenzato la loro vita nel corso del tempo. Poi, chiedete esempi di momenti in cui sono stati più consapevoli e più concentrati – in che modo fare questo li ha aiutati a funzionare meglio (emotivamente, dal punto di vista comportamentale, cognitivamente, nei rapporti interpersonali)? Perché la piena consapevolezza e il controllo dell'attenzione sono abilità utili da imparare?*

1. *Essere mindful può offrirvi più scelte e darvi maggior controllo sul vostro comportamento.* Essere pienamente consapevoli è di fondamentale importanza se siete emotivi e/o impulsivi perché vi dà il tempo di bloccarvi prima di fare qualcosa che in seguito potreste rimpiangere. Potete funzionare meglio se siete in grado di scegliere come *agire* invece di *reagire* impulsivamente.

Nota per i leader: Disegnate degli assi x e y e una linea inclinata che parte in basso a sinistra e raggiunge il massimo in alto a destra. Poi spiegate:

"Invece di vedere le vostre emozioni e i vostri impulsi andare istantaneamente da 0 a 100, noi vogliamo che osserviate quando iniziano, qui, nello spazio che va da 0 a 10 (intanto indicate la parte in basso a sinistra della linea inclinata). Se siete rapidamente consapevoli di emozioni e impulsi, potete decidere di non agire in base a essi e scegliere, invece, di usare delle abilità per affrontarli (per esempio, quelle di tolleranza della sofferenza, di regolazione delle emozioni o cavalcare l'onda dell'impulso in modo mindful)".

2. *Essere mindful può ridurre la vostra sofferenza e aumentare il vostro piacere.* Un enorme vantaggio dell'utilizzare le abilità di mindfulness è che può ridurre la sofferenza di una persona ma anche aumentare la sua capacità di provare piacere e gioia. Pensateci. Se imparate a concentrarvi sul momento presente, come ora su questa lezione, avrete meno probabilità di sentirvi tristi per un problema che si è verificato prima di oggi. È anche meno probabile che siate preoccupati per il vostro imminente test attitudinale scolastico, colloquio di lavoro o saggio di danza.

Se state veramente partecipando a questo momento così com'è, potete ridere sonoramente senza sentirvi in imbarazzo, giocare a basket senza preoccuparvi delle persone che vi guardano dagli spalti, avere una intensa conversazione a cuore aperto con una persona cara, mangiare un pasto lentamente e notare veramente il sapore, l'odore e la consistenza del cibo, andare a fare una passeggiata e odorare per davvero le rose. Sarete consapevoli di cose che in genere non notate perché di solito, invece, state pensando alla vostra lista di cose da fare. Questo è uno dei pochi modi per raggiungere gioia e piacere; questo è vivere la vita, con gli occhi spalancati, nel *momento presente*.

Punto di discussione: Chiedete se qualcuno può pensare a una volta, nel recente passato, in cui è riuscito a essere pienamente nel momento presente e a ridurre la sofferenza e/o raggiungere una sorta di piacere più profondo. Invitate alcuni partecipanti a raccontare un breve esempio.

3. *Essere mindful può aiutarvi a prendere decisioni importanti.* Ogni volta che vi trovate a dover prendere una decisione importante nella vita, è fondamentale che lo facciate in modo mindful. Vi è mai capitato di essere arrabbiati e aver mandato subito un sms o e-mail a qualcuno, senza pensare alle conseguenze? Questa non è una risposta mindful. Vi è mai capitato di essere ansioso e aver evitato una situazione o evitato di parlare di qualcosa di importante e questo è servito solo a peggiorare la vostra ansia? Questa, tipicamente, non è una decisione mindful ed è puramente guidata dall'emozione.

4. *Essere mindful può aiutarvi a focalizzare la vostra attenzione e rendervi più efficaci e produttivi.* Quando siamo in grado di rimanere concentrati, siamo in grado di imparare in modo più efficace, rimanere attivamente impegnati in una relazione, suonare la musica e praticare lo sport in modo efficace. Quando riuscite a rimanere concentrati sui vostri obiettivi, avete maggiori probabilità di raggiungerli (per esempio, studiare per un esame e superarlo, por-

tare a termine un lavoro, avere una conversazione importante senza farsi distrarre). Restare sempre attenti e concentrati aiuta a migliorare le vostre prestazioni quando leggete, studiate o svolgete altre attività scolastiche.

5. *Essere mindful può aumentare la compassione per se stessi e gli altri.* Quando praticate la consapevolezza e non siete giudicanti, le vostre critiche più dure si trasformano in descrizioni di fatti osservabili. Questo processo consente l'accettazione compassionevole delle esperienze proprie e altrui. Per esempio, invece di chiamare voi stessi "stupido idiota", è possibile attenersi ai fatti e dire: "Ho eseguito male il compito in classe di chimica dopo essere stato malato e assente per una settimana. Ora che mi sento di nuovo bene, posso andare a fare qualche ripetizione dopo la scuola e spero di rimettermi in carreggiata". Notate le contrastanti reazioni emotive ai due esempi.

6. *Essere mindful può diminuire il dolore, la tensione e lo stress che provate e, di conseguenza, migliorare anche la vostra salute.* Jon Kabat-Zinn (1990) ha scritto molto sulla riduzione dello stress basata sulla mindfulness. Questa ricerca dimostra che, se si pratica la consapevolezza, si può effettivamente ridurre il dolore fisico, l'angoscia e la tensione e persino migliorare malattie come la psoriasi. È incredibile quanto la mente possa influenzare direttamente il vostro corpo e la vostra salute!

Le abilità di mindfulness richiedono pratica, pratica, pratica

Per ottenere uno qualsiasi dei vantaggi di queste abilità è necessario "farsi i muscoli" della mindfulness. Non basta schiacciare le dita per diventare bravi. Proprio come per qualsiasi altra abilità nella vita, avete bisogno di *praticare, praticare, praticare* le abilità di mindfulness per acquisirne la padronanza. Se avete appena iniziato a dedicarvi alla corsa, non ci aspettiamo che, domani, percorriate i 42 Km di una maratona. Non scoraggiatevi se non riuscite subito a rimanere più concentrati e consapevoli. Ci vuole tempo e ci vuole pratica. Inizieremo con piccoli esercizi di pratica e, nel tempo, vi farete i muscoli e acquisirete resistenza.

I TRE STATI DELLA MENTE

Fate consultare ai partecipanti la Scheda 3 sulla Mindfulness, "I tre stati della mente".

Comprendere i tre stati della mente, aiuta a capire meglio le abilità di mindfulness. In qualsiasi momento, potremmo trovarci nella mente razionale, nella mente emotiva o nella mente saggia.

Nota per i leader: Disegnate sulla lavagna il diagramma di Venn riportato nella Scheda 3 sulla Mindfulness, con le scritte "mente razionale" e "mente emotiva" nei loro rispettivi cerchi, e la scritta "mente saggia" al centro, dove i cerchi si sovrappongono. Poi spiegate:

"La mente razionale è quella che corrisponde a ritenere vero ciò che pensate. È quando state facendo o pensando qualcosa senza che siano presenti emozioni. È logica, pianificatrice, razionale, pensa attenendosi 'soltanto ai fatti'. [Per i ragazzi più piccoli, descrivetela come una 'mente computer'.] La mente emotiva corrisponde a ritenere vero ciò che sentite; è quando agite o pensate basandovi completamente sulle emozioni, senza pianificare, usare la logica o pensare alle conseguenze. La mente saggia corrisponde alla vera conoscenza. Consiste in una forma intuitiva di conoscere, pensare o agire, utilizzando informazioni sia logiche sia emotive. Parliamo ora di com'è ciascuno di questi stati della mente".

Mente emotiva

Che cos'è la mente emotiva? È quello stato mentale in cui venite divorati dalle vostre emozioni. Esso ha il sopravvento ed è difficile pensare razionalmente alle conseguenze.

Nota per i leader: Inserite un esempio personale, come quello seguente, che cattura l'essenza della mente emotiva. Date un nome all'emozione e a pensieri, sensazioni fisiche, impulsi e azioni a essa legati.

"Mentre stavo guidando per venire al gruppo stasera, ho dovuto pestare sul pedale del freno perché qualcuno che zigzagava tra le corsie mi ha tagliato la strada. Ho avuto paura, dal momento che gli sono quasi andato addosso e poi il ragazzo che veniva dietro per poco non mi tamponava. Il mio corpo era rigido, teso. Ero un po' in iperventilazione, molto allertato (in una risposta di attacco-fuga) e mi è venuto da pensare: 'Che * @ # \$ @, mi ha quasi ucciso! Chi @ # % \$ * si crede di essere?'. Ho iniziato ad accelerare per cercare di prenderlo, per vedere chi fosse. Volevo fargli un brutto gesto con la mano... vi lascio immaginare a cosa mi riferisco!

Questa è la mente emotiva – l'emozione controllava completamente il mio corpo, la mia mente e il mio impulso ad agire. Fortunatamente per me, sono stato in grado di raggiungere in tempo la mia mente saggia e, quindi, rallentare. Non gli ho fatto quel gestaccio, che avrebbe potuto scatenare la 'rabbia dell'automobilista' e portare a incidenti d'auto o ad altri pessimi risultati."

Punto di discussione: *Invitate i partecipanti a fare degli esempi di mente emotiva. Chiedete a ognuno di dire qual era l'emozione, cosa sentiva il bisogno di fare e che cosa poi, in realtà, ha fatto.*

Nota per i leader: Non appena i partecipanti forniscono gli esempi di emozioni (sia negative sia positive), scrivete il nome e quali sono i possibili impulsi o azioni corrispondenti sulla lavagna sotto la parte "mente emotiva" del diagramma di Venn. Per esempio:

- collera → sbattere la porta, urlare contro le persone, farsi del male
- tristezza → piangere, stare coricati a letto, far uso di droga/alcol
- senso di colpa → nascondersi, profondersi in scuse
- paura → saltare le lezioni
- preoccupazione → continuare a rimuginare, eccedere nel cibo
- vergogna → evitare persone/attività, mentire, pensare al suicidio
- grande felicità ed eccitazione → dire delle cose senza pensare, agire impulsivamente, spendere soldi
- amore → lasciarsi andare a comportamenti sessuali non protetti, marinare la scuola e mentire per trascorrere del tempo con la persona amata

■ *Non sempre la mente emotiva è un problema, ma a volte lo è. A volte consentire a voi stessi di fare un bel pianto mentre si verifica un evento triste è una cosa efficace da fare. Ballare lasciandovi trascinare dall'emozione al matrimonio del vostro migliore amico, cantare a pieni polmoni durante un concerto della vostra band preferita, o saltare in piedi e gridare gioia che ricorderete negli anni a venire. Tuttavia, la mente emotiva a volte può portare le persone a fare cose più problematiche. Invece di limitarsi a piangere, la persona triste può finire per restare a letto, non andare a scuola o al lavoro ecc.*

Anche le emozioni positive a volte possono portare a comportamenti problematici, come fare qualcosa di impulsivo quando si è eccitati.

Mente razionale

Qual è l'esatto opposto della mente emotiva? La mente razionale. Visto che ora avete imparato a conoscere la mente emotiva, qualcuno può darci la definizione di mente razionale? *[Invitate i partecipanti a esprimere le loro idee.]* La mente razionale è quando agite o pensate *senza* provare emozioni o senza prendere in considerazione i vostri stati d'animo. Può consentire la risoluzione dei problemi, il pensiero logico, la pianificazione, o il pensare alle conseguenze.

Punto di discussione: *Chiedete di portare diversi esempi di mente razionale, descrivendo i pensieri, le sensazioni fisiche, gli impulsi ad agire e le azioni a essa associati; per esempio, fare semplici problemi di matematica o far quadrare i propri conti personali (a meno che abbiate una fobia per la matematica o il vostro conto bancario sia in rosso); fare una lista della spesa prima di andare al supermercato – pane, uova, succo di frutta; lavorare al computer tagliando, copiando e incollando parole sui documenti. Abbiamo tutti bisogno della mente razionale per prendere decisioni efficaci riguardo alla vita di tutti i giorni.*

Punto di discussione: *Chiedete: "Quali sono gli svantaggi di prendere tutte le vostre decisioni o di agire solo secondo la mente razionale? Quale carriera scegliereste? Poiché siete bravi in matematica, la vostra famiglia pensa che dovrete diventare ragioniere come vostra madre, anche se amate l'arte e la scrittura e immaginate di dedicarvi al giornalismo e alle arti grafiche". Chiedete in modo retorico: "La decisione non dovrebbe essere presa dalla mente razionale dal momento che è importantissimo avere una professione solida?"*

"Cosa fareste se voleste comprare una nuova casa?" Chiedete in modo retorico: "Non dovrebbe essere la mente razionale a decidere dal momento che è necessario considerare il numero di camere da letto e bagni, il costo della casa, il distretto scolastico?"

"Come fate a decidere a chi chiedere di uscire con voi?" Chiedete in modo retorico: "Non dovrebbe essere deciso con la mente razionale dal momento che è necessario considerare l'intelligenza, le qualità (per esempio, come atleta o musicista) e le caratteristiche fisiche (per esempio, altezza, colore dei capelli)?"

"E se voleste prendere una decisione riguardo all'università in cui iscrivervi?" Chiedete in modo retorico: "Non dovrebbe essere una decisione presa con la mente razionale dal momento che volete prendere in considerazione l'ubicazione e le dimensioni dell'ateneo, il rapporto numero di studenti/numero dei docenti, la varietà dei corsi che potete seguire?"

"Cosa dite del comportarsi solo secondo la mente razionale? Conoscete qualcuno nella vostra vita che sembra agire solo in questo modo? Come vivete questa persona?"

Nota per i leader: Molti membri del gruppo conosceranno un partner, un genitore o insegnante che è molto logico e non sembra capire la loro esperienza emotiva e così li fa sentire invalidati.

■ *Per prendere decisioni importanti sono necessarie sia l'emozione sia la ragione.* Vorremmo sostenere che le decisioni riguardanti la propria carriera, l'università, un possibile nuovo interesse amoroso e una nuova casa hanno tutte bisogno di coinvolgere sia la mente razionale sia la mente emotiva. Anche se in ognuno di questi scenari ci sono fatti da considerare razionalmente, riteniamo che anche l'emozione dovrebbe svolgere il proprio ruolo. Quando visitate un'università, scegliete una casa o uscite con qualcuno, volete *anche* notare quali emozioni vi trasmette prima di prendere la vostra decisione finale. In caso contrario, potreste finire con il sentirvi infelici! Potreste scegliere un'università perché è vicina e conveniente, ma non è quella giusta per voi, perché avete ignorato le vostre reazioni emotive.

Tuttavia, non vogliamo che facciate affidamento *solo* sugli stati d'animo dal momento che potreste finire per uscire con la persona più sexy del mondo, per poi scoprire che ha poca personalità e non ha interessi che possiate condividere; potreste finire per scegliere di trasferirvi nella casa più grande che trovate, ma scoprire che non potete permettervela e che si trova in un distretto scolastico scadente; potreste finire per scegliere una scuola basandovi su una singola caratteristica desiderabile (per esempio, il nuovo centro sportivo, l'ideologia della scuola, la grande città universitaria), ma capire che volete studiare musica, che è il suo settore più scadente.

Mente saggia

Quando, nella vostra vita, dovete prendere delle decisioni, soprattutto quelle importanti, è fondamentale entrare nella mente saggia. Questa è la sintesi (cioè, l'insieme) di mente emotiva e mente razionale. La mente saggia è ciò che voi "sapete essere vero". Invece di essere soltanto una combinazione di emozione e ragione, quando attingiamo da entrambe, raggiungiamo una sorta di condizione superiore da cui possiamo prendere le decisioni ottimali e fare le migliori scelte su come agire. L'idea è che, dentro ognuno di noi, ci sia già della saggezza e che noi dobbiamo imparare come accedervi. Avete mai notato una "certa sensazione" o avuto un "presentimento" o un "sesto senso"? Se questa sensazione nasce anche da informazioni concrete, è probabile che si tratti della mente saggia e non di quella emotiva. Per esempio, dite di avere una relazione in cui provate emozioni contrastanti – amore, rabbia, frustrazione, delusione e umiliazione – e, logicamente, vi rendete conto che tra di voi ci sono alcune sostanziali differenze di interessi e di valori. A questo punto, le vostre mente emotiva e mente razionale si uniscono e vi comunicano una "certa sensazione" che vi dice che è il momento di rompere la relazione, anche se siete ancora affezionati – questa è la mente saggia. Ciò non significa che non proviate forti emozioni o che sia facile, ma che sapete che è la decisione giusta, in base ai vostri stati d'animo, valori e obiettivi a lungo termine.

La mente saggia è preziosa anche per la scelta dei migliori modi di comportarsi. Questo potrebbe implicare non agire d'impulso e invece mettere in pratica un'abilità quando siete in difficoltà, disregolati, o notate di provare degli impulsi forti. Per esempio, avete voglia di evitare la vostra seduta di terapia di domani, perché prevedete una discussione dolorosa; tuttavia, la mente saggia vi dice di rispettare il vostro appuntamento e affrontare la discussione così da poter, in futuro, gestire in modo più efficace i vostri problemi di vita.

Punto di discussione: *Invitate i partecipanti a portare degli esempi di mente saggia.*

Nota per i leader: Se necessario, fate un ulteriore esempio per illustrare il contributo della mente emotiva e della mente razionale nel giungere a una decisione della mente saggia, come quello che segue:

"Quanti di voi sono amanti degli animali? Immaginate di avere a casa già due cani, ma tornando a casa da scuola o dal lavoro, di fermarvi al canile locale. Non appena entrate, vedete immediatamente tre cuccioli golden retriever che saltano su e giù, dimenano la coda e sembrano irresistibilmente simpatici. La mente emotiva dice: 'Sono così carini; stanno chiusi in questo box angusto. Devo salvarli, li amo, e quindi li adotto oggi stesso!'.

La mente razionale dice: 'Ho già due cani'. Aver cura dei cani è costoso. Hanno bisogno di vaccinazioni, di cibo e non avrete abbastanza tempo per portarli fuori dal momento che siete a scuola o al lavoro e praticate sport quasi tutti i giorni. Quindi ci saranno ulteriori spese per il dog-sitter. Non è finanziariamente fattibile adottare altri tre cani. Inoltre, calcolate che la vo-