

SIMONA CALZOLARI

Come fronteggiare lo stress attraverso
la Mindfulness.

Materiali utilizzati in aula

9 Febbraio 2022

a cura della dott.ssa Simona Calzolari ad uso interno



emozioni



- Lo smart working in alcuni casi si può essere trasformato in extreme working, si lavora più di prima e non si riesce, o si fa più fatica, a mantenere la concentrazione, a trovare una postazione tranquilla e isolata a casa, quindi si complica l'equilibrio tra lavoro e vita domestica forzata.
- L'era tecnologica inoltre induce di per sé ad una maggiore distrazione e con essa un impoverimento della qualità di concentrazione, comportando una crescente disattenzione e indebolendo facoltà cognitive fondamentali come la memoria.
- E' possibile addestrare la mente ad essere più calma e concentrata? E gestire in modo più appropriato le
- nostre emozioni allenandoci all'attenzione e alla flessibilità?
- Numerosi studi neuroscientifici hanno dimostrato che le pratiche di MINDFULNESS ovvero, la capacità di portare attenzione intenzionalmente alla propria esperienza presente, fatta di pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, senza giudizio e con un atteggiamento accogliente, forniscono strumenti per rispondere alle domande precedenti.
-

- IL PILOTA AUTOMATICO
- STRESS
- STRATEGIE DI COPING
- MINDFULNESS: DEFINIZIONE E BENEFICI
- ESERCIZI



- > IL PILOTA AUTOMATICO
- > STRESS
- > STRATEGIE DI COPING
- > MINDFULNESS: DEFINIZIONE E BENEFICI
- > ESERCIZI





Consapevolezza

Processo che consiste nel notare attivamente le cose che ci capitano, è l'essere presente a noi stessi e l'esatto contrario del pilota automatico



siamo sempre consapevoli?



Ricordiamo meglio gli eventi in cui avevo una forte presenza mentale

Pilota automatico

è il contrario della consapevolezza, sono i nostri automatismi, risposte apprese



“Follia è fare sempre la stessa cosa aspettandosi risultati diversi”

Einstein

Cosa si intende per pilota automatico?

In psicologia si intende “**uno stato cognitivo in cui si agisce senza essere consapevoli di quello che si sta facendo**”. Compiamo la maggior parte delle nostre azioni abituali con il pilota automatico inserito.

Camminiamo, guidiamo, facciamo la doccia, parliamo con gli altri. Questo perché abbiamo imparato a farlo tanto tempo fa e pensiamo di non aver più bisogno di portare attenzione alle nostre azioni.

A volte possiamo guidare per lunghe ore con il pilota automatico, senza essere realmente consapevoli di quello che stiamo facendo. Dopotutto, se vediamo uno stop abbiamo imparato a fermarci senza pensarci. Lo facciamo, appunto, in automatico, senza prestarci attenzione.

Allo stesso modo, possiamo non essere del tutto presenti per la maggior parte della nostra vita. Possiamo ritrovarci a essere lontani senza neanche accorgercene. Essere presenti con il corpo mentre con la mente siamo da un'altra parte. Forse anche in un tempo diverso, rimuginando su quello che è successo ieri o pensando a cosa dovremmo fare dopo. In questa modalità di funzionamento automatico, però, possiamo reagire a pensieri che ci passano per la testa di cui non siamo nemmeno consapevoli – proprio come il cartello dello stop che ci ferma quando siamo alla guida.

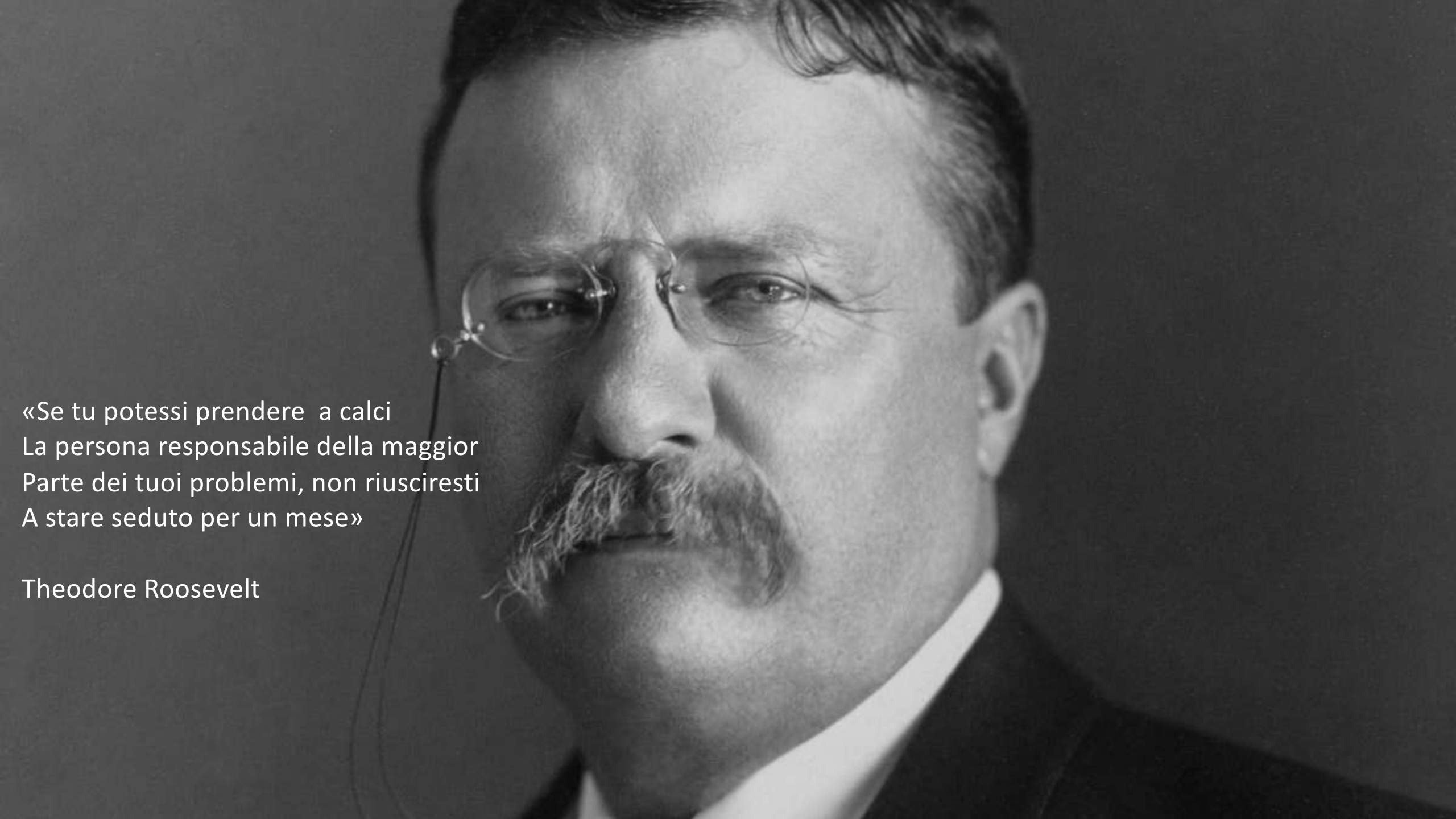
Con il pilota automatico, è più probabile infilarci in situazioni che ci facciano reagire senza pensare. Gli eventi che ci circondano e i pensieri, le emozioni e le sensazioni nella mente (di cui possiamo essere solo debolmente consapevoli) possono scatenare le vecchie abitudini di pensiero che spesso sono inutili e possono portare a un peggioramento dell'umore. Il pilota automatico costa poco sforzo, però non permette di rispondere in maniera adeguata alle situazioni – è automatico.

Diventando più consapevoli dei nostri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, momento dopo momento, diamo a noi stessi la possibilità di una maggiore libertà e capacità di scelta; non dobbiamo scivolare nelle solite vecchie “abitudini mentali” che possono averci causato problemi nel passato.



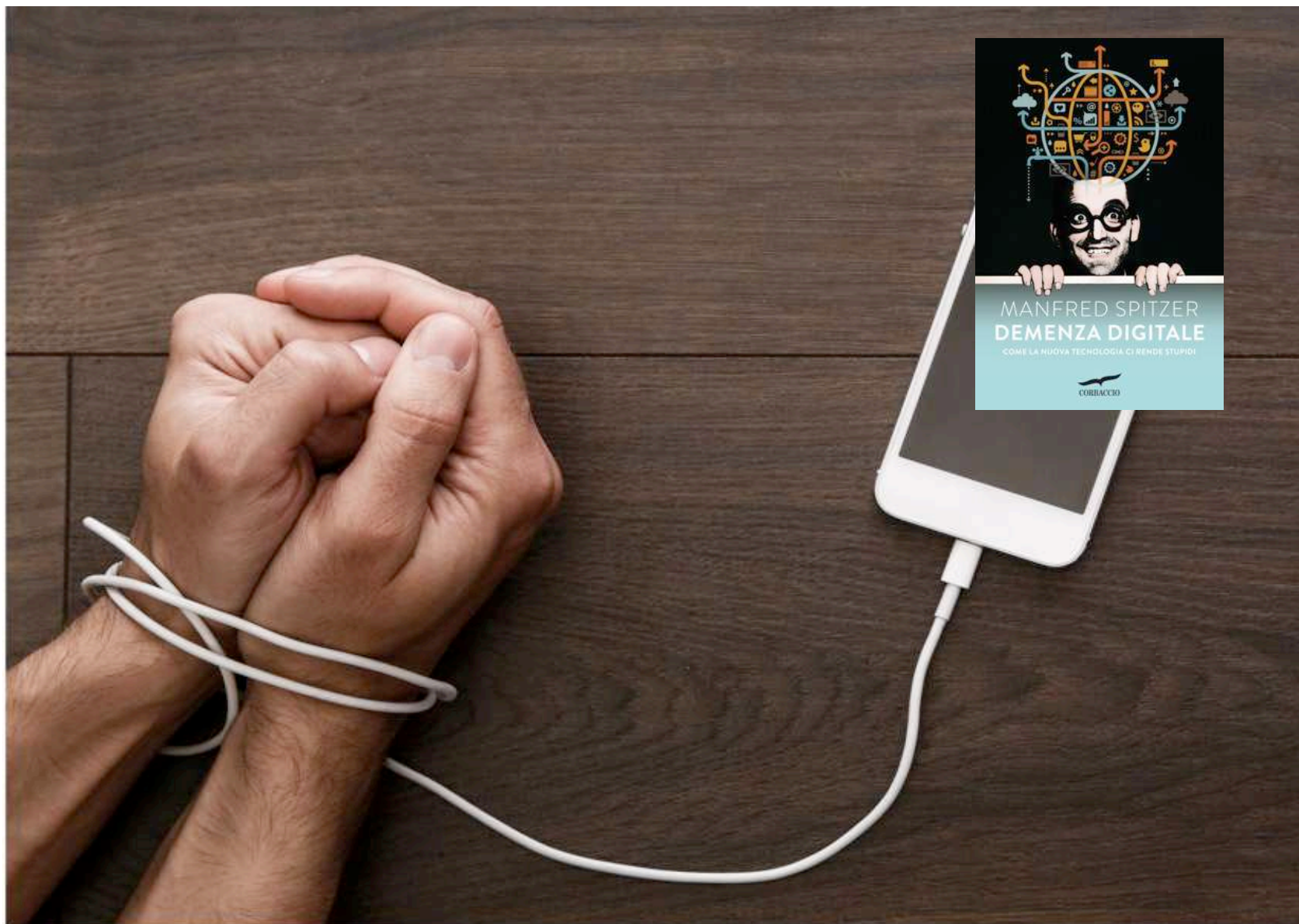
Le persone non si
oppongono al
cambiamento, ma si
oppongono a
cambiare se stesse

Peter Senge

A black and white close-up portrait of Theodore Roosevelt. He is wearing round-rimmed spectacles and has a prominent mustache. He is dressed in a dark suit jacket over a white collared shirt. The background is dark and out of focus.

«Se tu potessi prendere a calci
La persona responsabile della maggior
Parte dei tuoi problemi, non riusciresti
A stare seduto per un mese»

Theodore Roosevelt



**UN UTILIZZO INTENSIVO DEI
MEDIA
PROVOCA GRAVI PROBLEMI
DELL'ATTENZIONE**

A close-up photograph of a hand holding a blue pen, drawing a white arrow that curves upwards and to the right. The background is dark and out of focus. The word 'ductivity' is written in white cursive on the left side of the image.

ductivity

ma perchè non resistiamo?

ILLUSIONE DI
PRODOTTIVITA'

SENSAZIONE DI
SOLLIEVO



ILLUSIONE DI BUONE NOTIZIE



PAURA DELLA
SOLITUDINE







47% DEL NOSTRO TEMPO LO PASSIAMO A RIMUGINARE.

QUESTA PERCENTUALE AUMENTA NEI MOMENTI DI CRISI

Non possiamo fare
attenzione a due cose
contemporaneamente



HY 2011

McKinsey Quarterly

“IL MULTITASKING È UN TERRIBILE MECCANISMO. NUMEROSE RICERCHE SCIENTIFICHE DIMOSTRANO CHE ESSO RENDE LE PERSONE MENO PRODUTTIVE MENO CREATIVE, E MENO ABILI NEL PRENDERE BUONE DECISIONI. SE VOGLIAMO ESSERE PIÙ EFFICACI ABBIAMO BISOGNO DI FERMARCI”





**MA SHIFTIAMO COSI'
RAPIDAMENTE CHE
ABBIAMO L'ILLUSIONE DI
ESSERE PRESENTI A
ENTRAMBE LE COSE**

Agenda

- > IL PILOTA AUTOMATICO
- > STRESS
- > STRATEGIE DI COPING
- > MINDFULNESS: DEFINIZIONE E BENEFICI
- > ESERCIZI



for the

stress

on a new

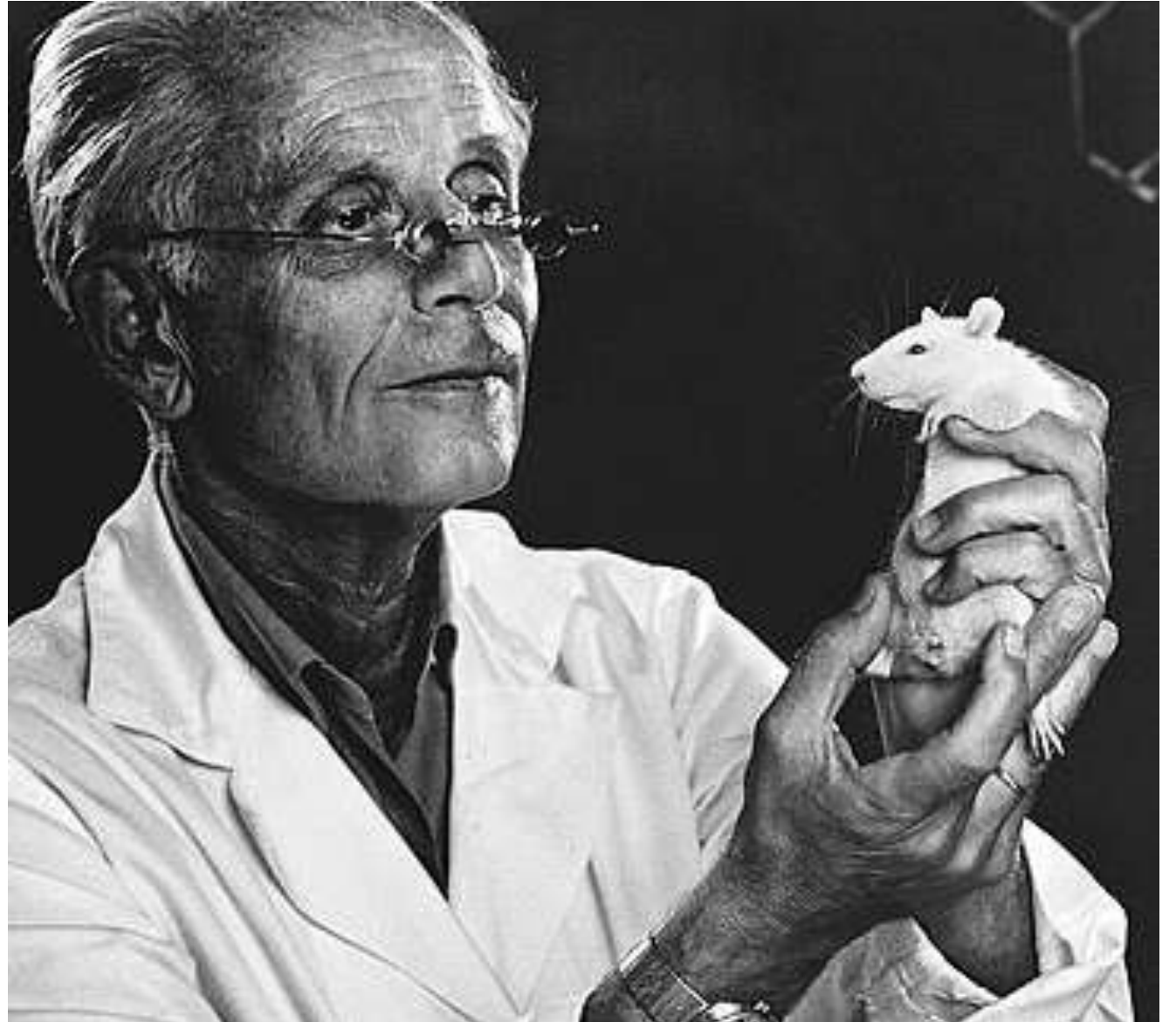
of

Che cos'è lo stress?

- Parola ai nostri giorni molto utilizzata lo stress viene tirato fuori in tutte le occasioni in cui ci sentiamo sopraffatti, nervosi, confusi, arrabbiati, stanchi, privi di forze.
- Ma cosa significa esattamente stress? Il termine lo ha utilizzato per la prima volta Hans Selye nel 1936 per
- indicare una alterazione dell'equilibrio del nostro corpo a seguito di una richiesta di cambiamento da parte dell'ambiente. Alterazione non specifica poiché essa è indipendente dal tipo di stimolo che l'ha innescata e riguarda non solo noi esseri umani, ma anche il mondo animale.
- Gli esseri viventi in realtà sono sempre in continuo cambiamento, la terra ruota e noi insieme a lei. E' per questo abbiamo bisogno di un raffinatissimo sistema, l'apparato vestibolare, che ci garantisca il
- mantenimento dell'equilibrio e la posizione eretta.
- Anche il nostro corpo cambia incessantemente senza che ne accorgiamo perché spesso tutto accade morbidamente e silenziosamente. Noi esseri umani più interessati a procurarsi ciò che ci piace ed a evitare quello che non ci piace, o a controllare tutto ciò che accade intorno lo notiamo solo quando il corpo fa fatica a soddisfare i nostri desideri, si ammala, invecchia. E a volte proprio queste condizioni diventano per noi fonte di stress. Ogni volta che il normale flusso della nostra vita (quiete) viene minacciato siamo chiamati a ripristinarlo.

HANSE SELYE 1950

Definisce lo stress come una risposta dell'organismo non specifica a qualsiasi pressione o richiesta che viene a turbare un nostro equilibrio



STRESS VS STRESSOR

- A volte mi capita di chiedere in giro "per voi cos'è lo stress?" e regolarmente mi arrivano le risposte: "il traffico, il lavoro, la suocera". Bene, dal punto di vista strettamente scientifico non è corretto... non è che vi sia di grande consolazione, me ne rendo conto, ma lo stress non è la suocera, lo stress è la vostra reazione di fronte alla suocera. Tutto quello che fate per mantenere equilibrio interno di fronte a qualcosa che potrebbe disturbarvi. Primo luogo comune è quindi confondere lo stress con l'agente stressante (stressor)
- E' possibile attivare una reazione allo stress non solo come reazione **a offese fisiche o psicologiche**, ma **anche in previsione di queste**. L'aspetto più sorprendente è proprio questo carattere generico: un sistema fisiologico attivato non solo da qualsiasi tipo di calamità fisica, ma anche dal solo pensare a essa.
- Anche solo con il pensiero, ognuno di noi può crearsi od eliminare lo stress. Essendo lo stress adattivo ciò che fa la differenza è la maniera in cui noi reagiamo agli stimoli stressanti, come interpretiamo soggettivamente gli eventi. Le circostanze per sé sole non bastano a renderci stressati o rilassati.
- Lo stress è una forma di allarme interno che scatta quando le richieste dell'ambiente esterno **sono percepite** superiori alle proprie forze interne e l'organismo cerca di adattarsi.. **SE INTERPRETATE UN EVENTO COME UNA MINACCIA PER IL TUO BENESSERE, PROVOCA STRESS**, così anche minacce alla nostra posizioni sociali, alla ns vita..
- Mentre per i nostri antenati lo stimolo di stress era prevalentemente fisico, per l'uomo moderno la maggior
- parte degli stimoli sono di tipo mentale, emozionale, sociale e sono presenti in modo continuo nella vita. Nell'epoca moderna succede anche che stimoli non pericolosi vengono percepiti come tali e spesso non viene attuata la risposta combatti e fuggi né strategie di coping efficaci, cioè modi funzionali di rispondere allo stress. Ne è un esempio il fatto che spesso le persone stressate adottano stili di vita poco salutari, quali mangiare troppo e male, fumare, bere, assumere stimolanti o tranquillanti in dosi eccessive. Di fatto lo stress negativo dipende soprattutto dalla nostra reattività.
- Allo stress noi rispondiamo in maniera automatica, reagiamo senza consapevolezza.

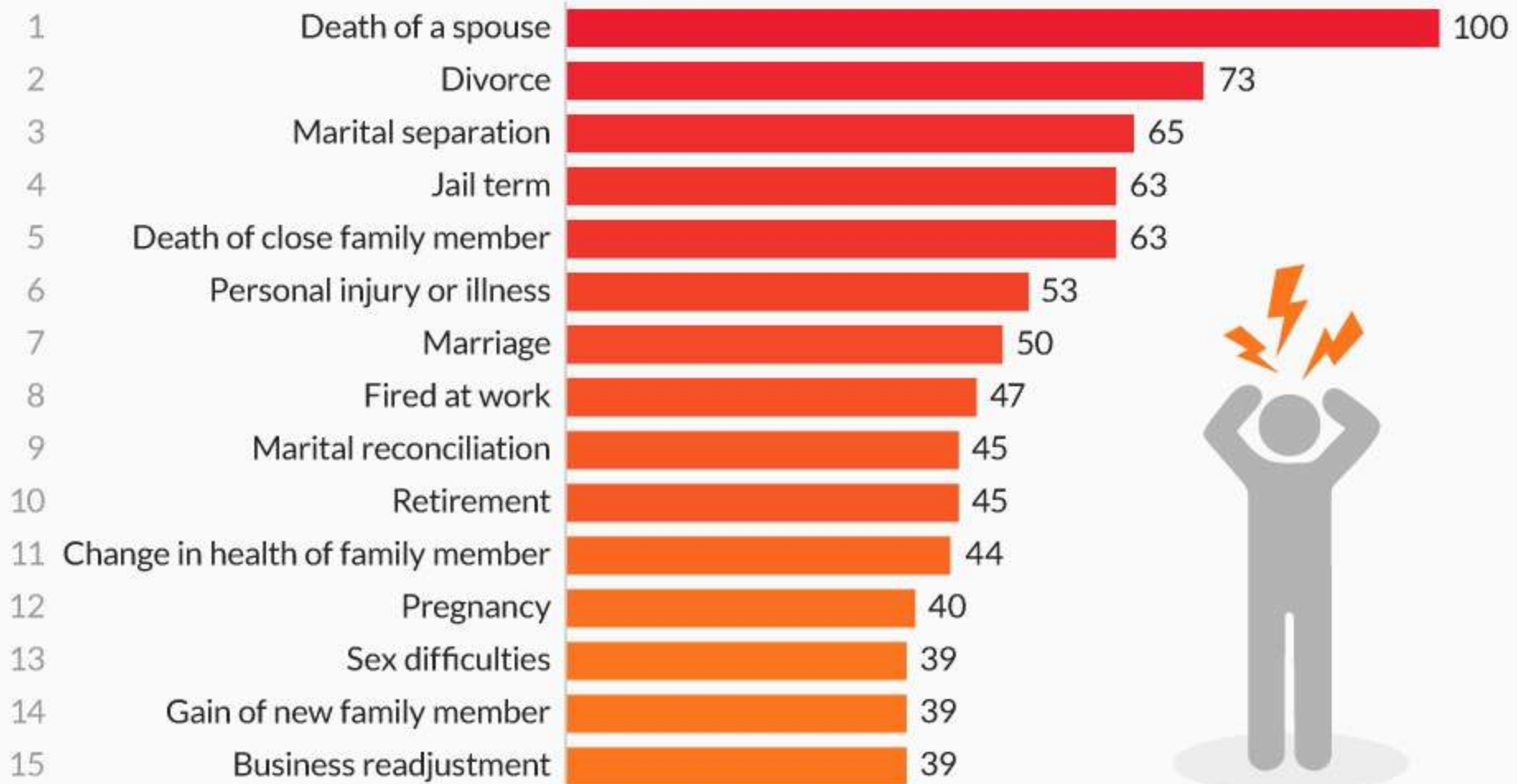
**ITS NOT STRESS THAT
KILLS US, IT IS OUR
REACTION TO IT.**

QUOTEHD.COM

Hans Selye
Canadian Scientist

Life's most stressful events in one chart

Impact score of stressful life events (100 = most stressful)





Cosa accade nel corpo in fase di stress

- La reazione del corpo è sempre la stessa e prescinde, a parte la sua intensità, da quale sia il tipo di stimolo che l'ha innescato.
- E' invece legata all'immediato aumento dei livelli di adrenalina che nel nostro organismo funziona come avvertimento a prepararsi per far fronte ad una qualche richiesta di cambiamento da parte del nostro mondo interno o esterno.
- La pressione del corpo aumenta. Il respiro diventa più veloce. Il cuore mette a disposizione delle estremità più sangue per poter lottare o scappare velocemente. Aumentano i livelli di cortisolo che mette a disposizione più zucchero, nel sangue. Vengono inoltre inibite le funzioni digestive, sessuali e il sistema immunitario. Quando lo stimolo è meno forte, la reazione è più debole e può riguardare un livello di vigilanza aumentato, una capacità di attenzione e di memoria maggiore, quindi un adattamento migliore alla situazione. È un equilibrio che va e viene, si perde e si riforma su nuove basi, in un processo fluido e flessibile chiamato omeostasi. Ed è fondamentale per la nostra salute che non ci opponiamo o resistiamo a questo processo.
- **Poiché siamo per natura soggetti a cambiamento continuo, l'immobilismo, la resistenza e la rigidità è estremamente dannoso tanto quanto reagire alle richieste dell'ambiente interno ed esterno con una modalità reattiva e inconsapevole o inappropriata.**

Vi siete mai chiesti
perchè alle zebre non
viene l'ulcera?

Robert M.Sapolsky





Eu-stress: stress che ci permette di essere più attivi performanti

Dis-tress: stress logorante, cronico nel tempo.



- **Eustress**

- Lo stress entra nelle nostre vite, attraverso eventi, situazioni, stati d'animo che vengono definiti **stressors**: un esame, un trasloco, un incontro importante, anche però un cambio di temperatura, un innamoramento, il traffico, una malattia. I nostri stessi pensieri benché non costituiscano qualcosa di reale, ma solo di immaginato possono essere dei potentissimi stressors.
- A volte il nostro corpo riesce a fare il suo lavoro a prescindere dalla nostra presenza. Altre volte riusciamo a cogliere il suo s.o.s. e collaboriamo per trovare la migliore risposta adattiva a ciò che sta accadendo in quel momento. Per esempio schivare la macchina che sta per tamponarci, accorgerci che siamo troppo stanchi e abbiamo bisogno di riposo, prendere una decisione improvvisa in modo consapevole e non impulsivo. Così possiamo tornare ad un nuovo equilibrio psicofisico, che sarà il punto di partenza del prossimo cambiamento.
- Quando è possibile chiudere il ciclo dello stress ritornando ad una posizione di equilibrio si parla di
- **eustress**, cioè di stress buono, efficace, sano, stress che ci permette di essere più attivi performanti

- **Distress**

- Ma può accadere che l'organismo non sia in grado di ritornare ad uno stato di quiete, poiché i fattori stressanti si prolungano nel tempo. L'organismo è impossibilitato a dare una risposta adattiva efficace e lo stato di allerta e di vigilanza producono una tensione permanente, uno stress logorante, cronico nel tempo.
- Un aspetto importante che differenzia lo stress negli animali dallo stress negli esseri umani è che lo stress negli uomini non viene quasi mai generato dall'evento in sé, ma è strettamente connesso al modo in cui osserviamo la situazione e da ciò che ci raccontiamo riguardo ad esso.
- Per gli esseri umani infatti la capacità di pensare può facilmente trasformarsi nel rimuginare sulle situazioni vissute non piacevoli o nel prefigurarsi scenari futuri difficili. Tutti questi pensieri sono veri e propri stressors per il corpo che dunque non ritorna mai in stato di quiete.
- Spesso inoltre con la nostra tendenza ad essere sempre nei pensieri ignoriamo i segnali del corpo. Non ci accorgiamo allora di eventi reali che inducono lo stato di stress e dunque lo stato di alterazione e disequilibrio del corpo si cronicizza, parliamo in questo caso di distress.

- Può sembrare banale, ma un grande aiuto per trasformare ciò che abbiamo descritto come distress in eustress è essere protagonisti della nostra vita.
- Sollecitati in continuazione da stimoli interni ed esterni la nostra mente e il nostro corpo reagiscono sia con noi che senza di noi. Quante volte impegnatissimi con l'attenzione in qualcosa che ci prende molto, quando emergiamo scopriamo che siamo infreddoliti, o che la luce del giorno sta scemando e siamo in penombra. O che siamo veramente stanchi o affamati.
- Non esserci con la consapevolezza, pur essendoci con il corpo è per lo più il modo più ordinario nel quale trascorriamo la nostra vita.
- Non siamo mai nel momento presente, anche se crediamo di esserci. Viviamo ma non sappiamo che stiamo vivendo. Mangiamo ma non sappiamo che stiamo mangiando. Leggiamo e spesso dobbiamo tornare indietro perché non ci ricordiamo cosa abbiamo letto. Arriva la sera e non ricordiamo più cosa abbiamo fatto la mattina.
- Ecco perché per noi non è facile prenderci cura del nostro benessere. Siamo molto spesso senza accorgercene con la mente altrove, a volte non sappiamo neanche dove.
- Per coltivare questa che è una vera e propria capacità (essere consapevoli del momento presente) possiamo avvicinarci alla meditazione di consapevolezza(mindfulness), alla pratica yoga, a tutte quelle discipline comunque che facilitano il consapevole incontro mente corpo.

cosa sente il tuo corpo?

Stanchezza

Morsa allo stomaco

Stanchezza

Spossatezza

Irrigidimento

Fatica

Fatica

Ansia

Irrequietezza

cosa sente il tuo corpo?

Nodo alla gola

irrigidimento

Pericolo, voglia di scappare, paura

Ansia, preoccupazione.

Peso sul petto, difficoltà di respiro. Battito accelerato Stanchezza Voglia di mollare tutto

Irrequietezza

Contrattura, irrigidimento, chiusura

freddo

Stomaco e addominali contrattinecessità di incrociare le gambe

cosa sente il tuo corpo?

Rabbia , irritazione ,

Contrazione

immobilità

Irrigidimento

Svuotata

sento dolore.agitazione. impotenza

sensazione di strappo ghiaccio ora calore e sollievo

pensantezza. oppressione. voglia di staccare tutto. non pensare più. voglia di scappare. andare lontano.

Le stesse sensazioni: pura, stomaco chiuso, ansia, senso di colpa

cosa sente il tuo corpo?

rabbia preoccupazione timore piacere

aiuto. non ce la faccio. non voglio ri-essere lì

Sento rabbia e ora sollievo per aver superato quel momento

paura, ansia, disorientamento

Nel rivivere il momento: paura, fatica, schiacciamento ma ripensandoci ora il sollievo, la libertà, respirare a pieni polmoni.

quali i pensieri che precedono l'emozione?

Paura

Non riuscire

"Non vorrei tornare lì"

voglia di staccare. andare lontano.
non pensare più.

Ora come posso fare?

Fastidio ansia

delusione calore

mollo tutto

rabbia

quali i pensieri che precedono l'emozione?

Rabbia, rancore, sconforto,
impotenza

Adesso basta

Vorrei andare altrove..

rifiuto/fuga

Non voglio più trovarmi in quella
situazione

delusione

Rabbia e frustrazione

Non riuscire

La paura di fallire

quali i pensieri che precedono l'emozione?

Evitamento

Rabbia e incredulità

evitamento

Ansia che accompagnava
quell'esperienza

rabbia e impotenza

Sconforto, fuga, ansia

Paura di non riuscire a farcela

Scappare, devo mettermi al sicuro,
sono in pericolo

bisogno di liberarsi

quali i pensieri che precedono l'emozione?

Paura, impotenza, bisogna fare presto

Rabbia

quali emozioni accompagnano l'esperienza?



QUANDO SIAMO SOTTO STRESS TENDIAMO ALL'IMMEDIATA GRATIFICAZIONE



CI PERDIAMO QUINDI IN ATTIVITA' CHE SAPPIAMO FARE
NON PRODUTTIVE AI FINI DELL'OBIETTIVO

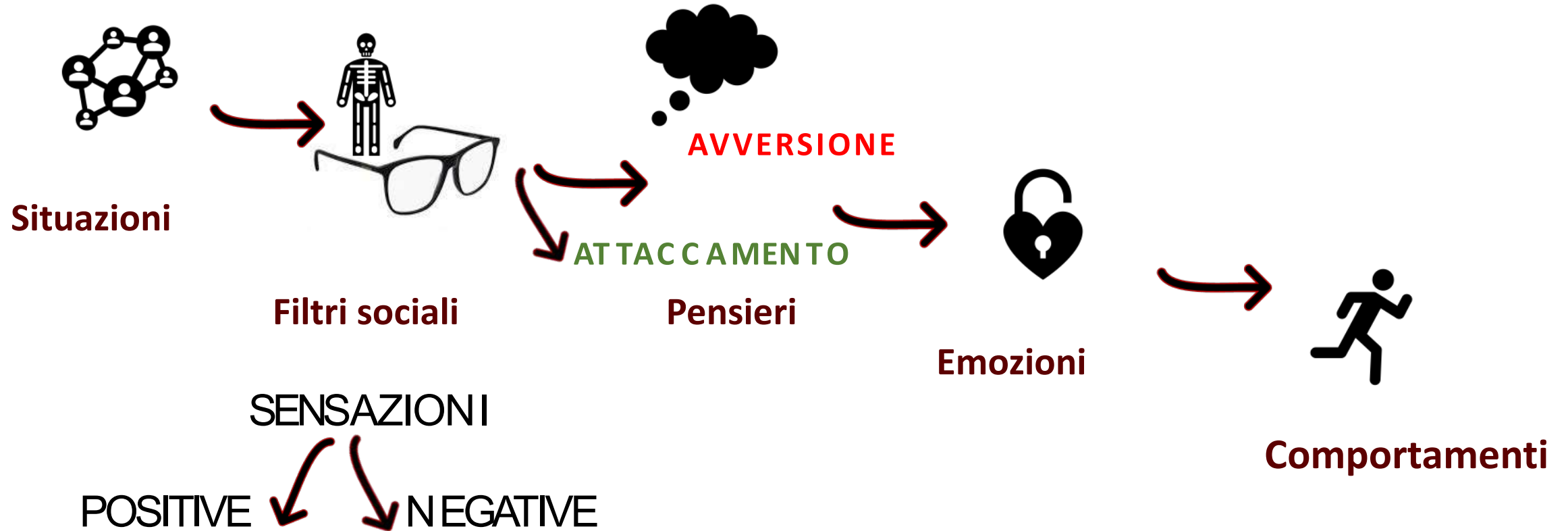
Ritardo nella gratificazione



*La mappa
non è il
territorio*



Le nostre percezioni



Spesso siamo anche noi ad aumentare il nostro dolore e la nostra sofferenza con l'ipersensibilità e l'iperreattività verso cose da nulla, e talvolta prendendo le cose troppo personalmente.

(Dalai Lama)

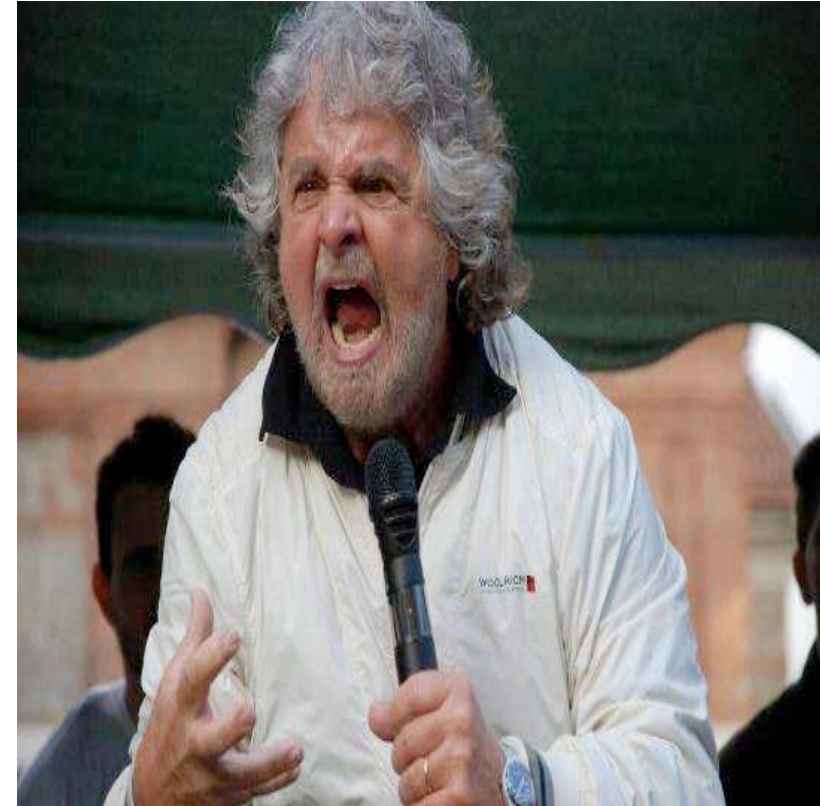


Paura



Trigger universale: minaccia di essere danneggiati
Funzione: ci servono per prepararci e per preservare noi stessi e chi ci è caro, ad evitare o ridurre il danno

Rabbia



Trigger universale: interferenza con i propri obiettivi
Funzione: eliminare la minaccia o gli ostacoli tra sé e l'obiettivo, avere uno stimolo per superarli

Tristezza



Trigger universale: perdita di qualcosa di importante

Funzione: serve a stare con noi stessi per recuperare le forze e le energie per superare un evento negativo a richiedere aiuto

Sorpresa



Trigger universale: movimento improvviso e inaspettato
Funzione: focalizzare l'attenzione

Disgusto



Trigger universale: qualcosa che offende la sensibilità

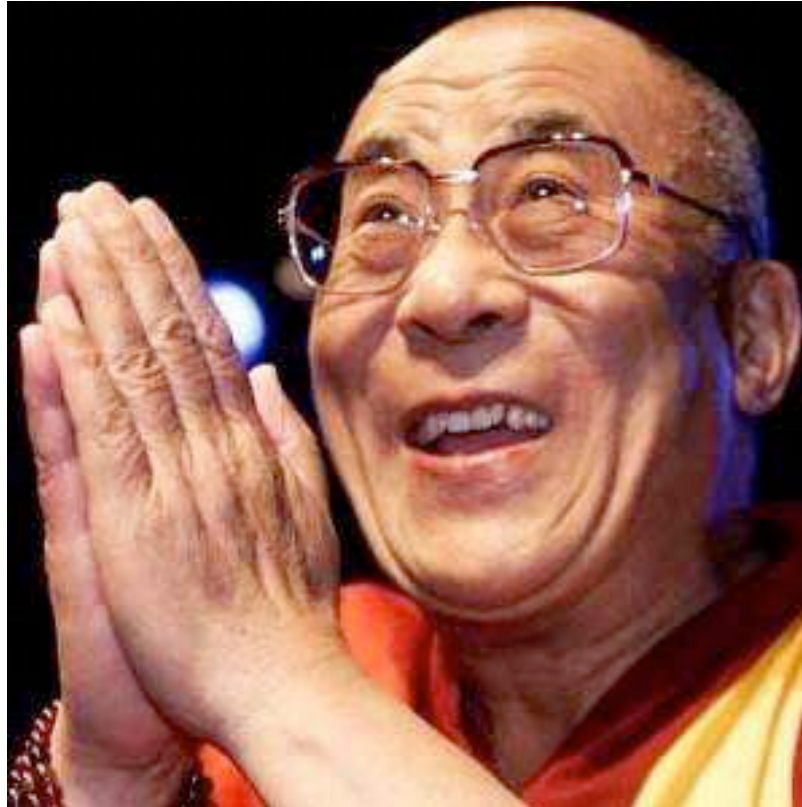
Funzione: ci serve per evitare ciò che può essere dannoso per noi allontanandoci, tappandoci il naso, eliminando la fonte di disgusto

Disprezzo



Trigger universale: azione immorale. autocompiacimento
Funzione: affermare la propria superiorità

Felicità

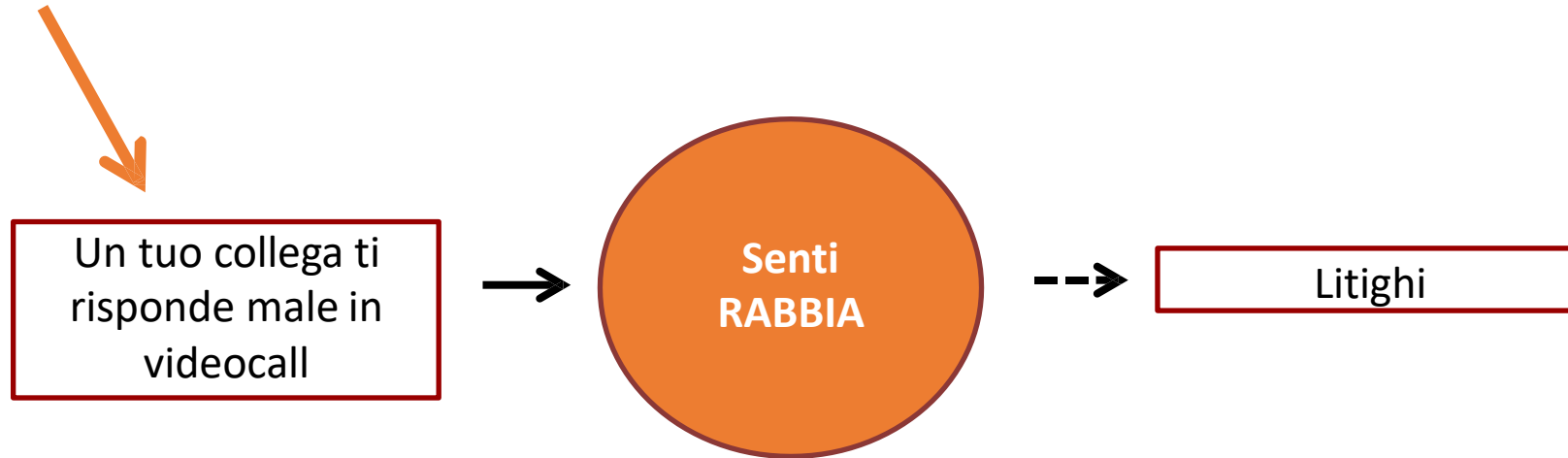


Trigger universale: piacere

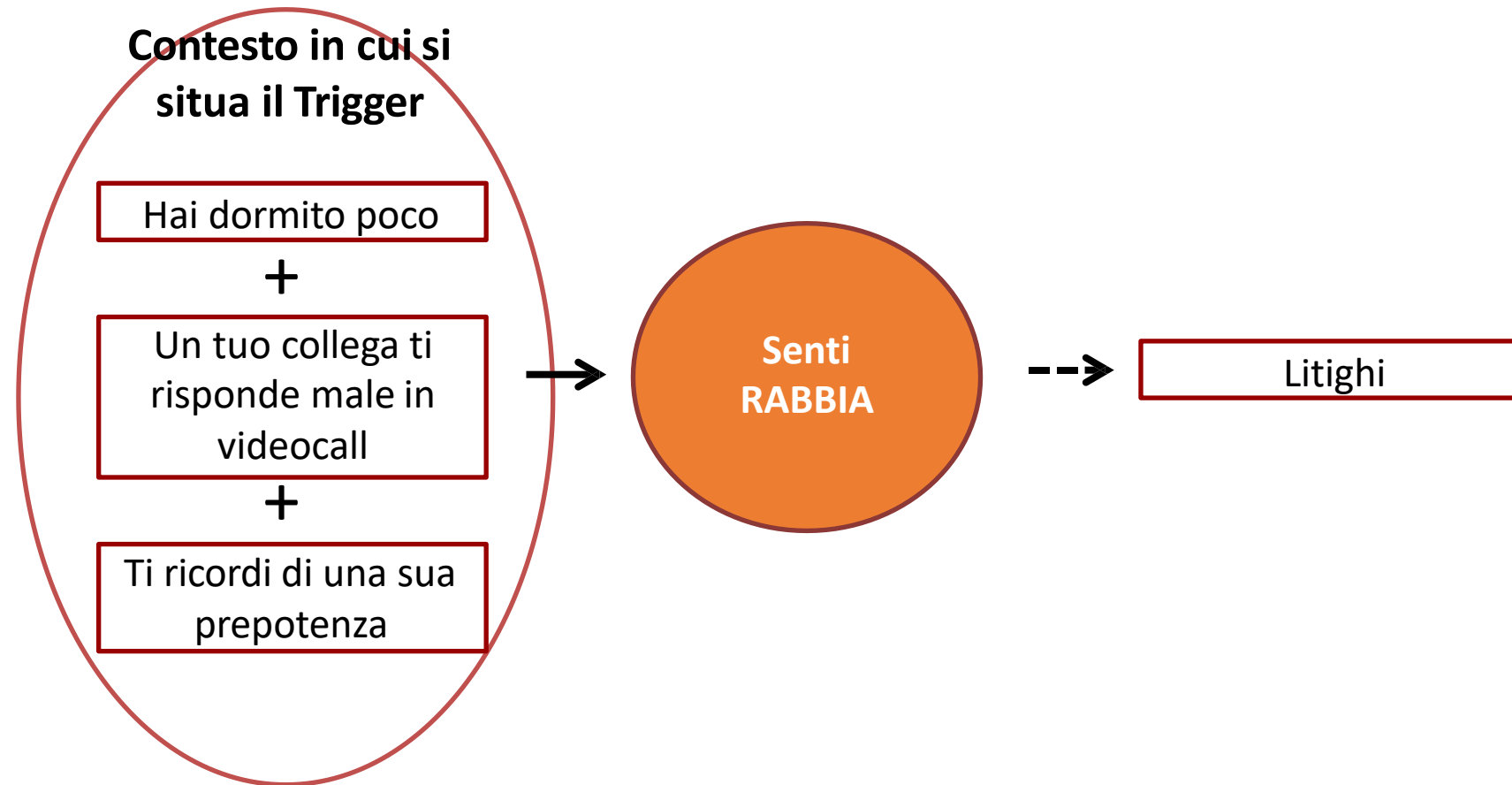
Funzione: ci spinge a mantenerla e a creare le condizioni per provarla e riprovarla, segnale sociale di cordialità; “non sono una minaccia per te”

Timeline di un'emozione

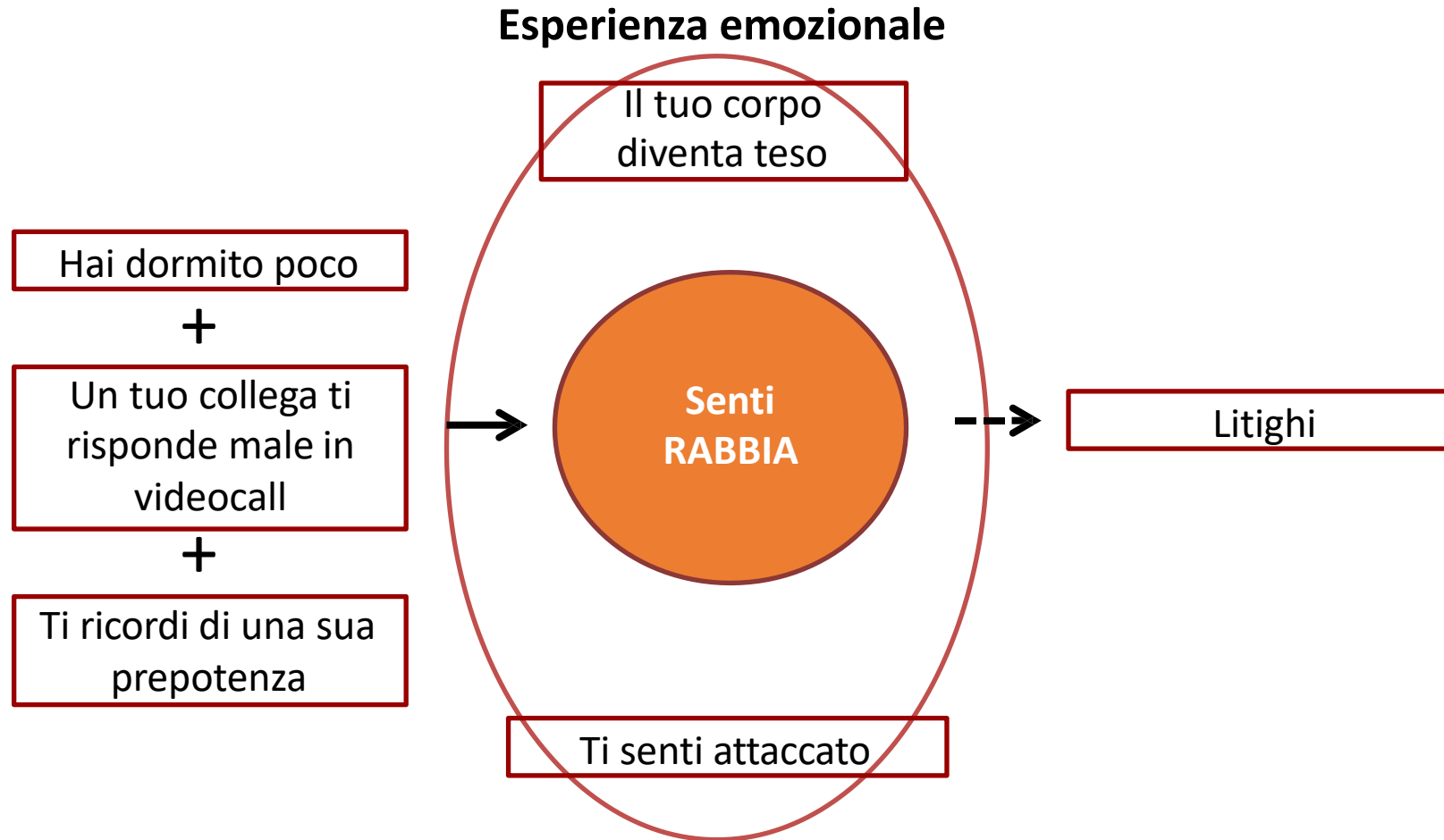
Trigger



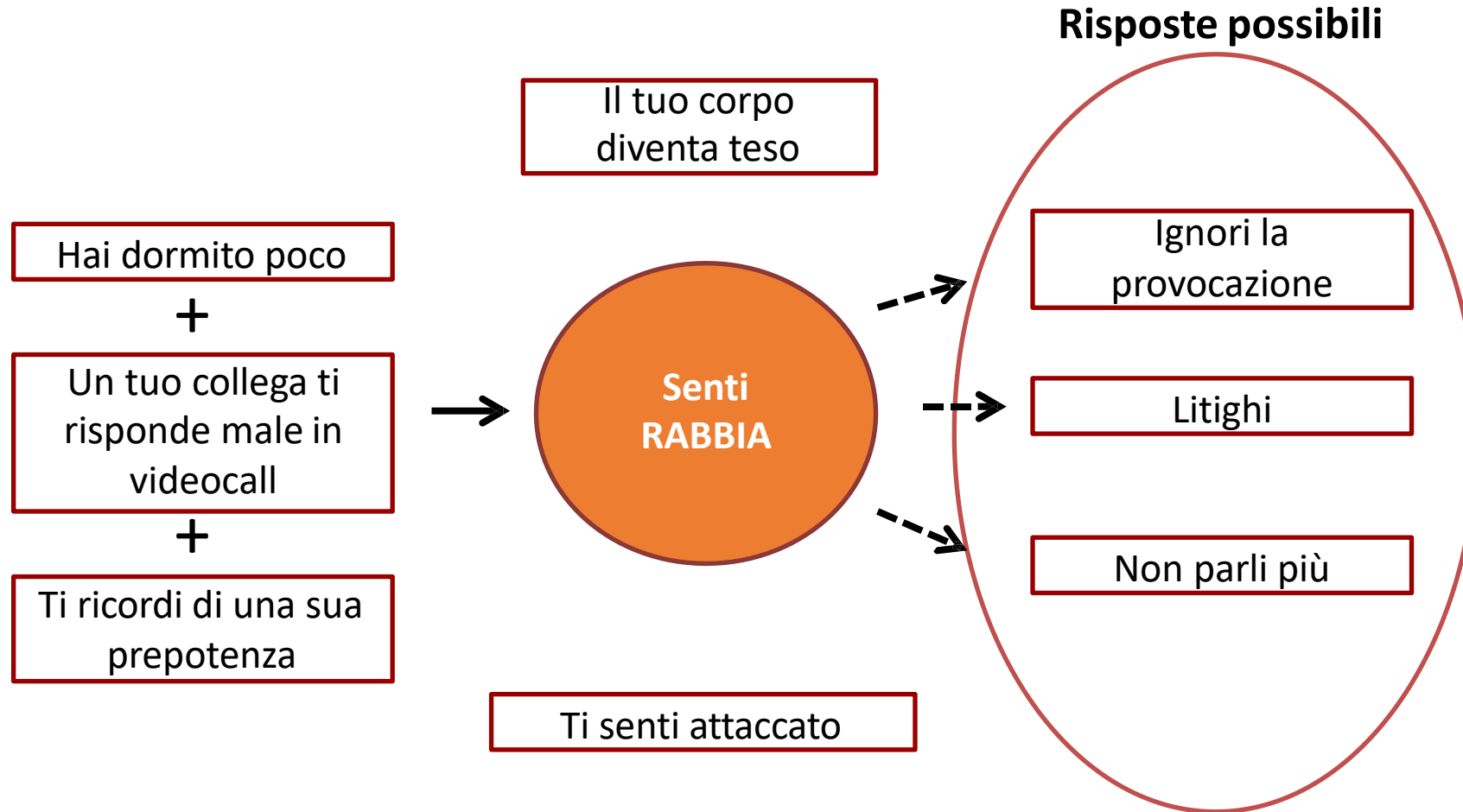
Timeline di un'emozione



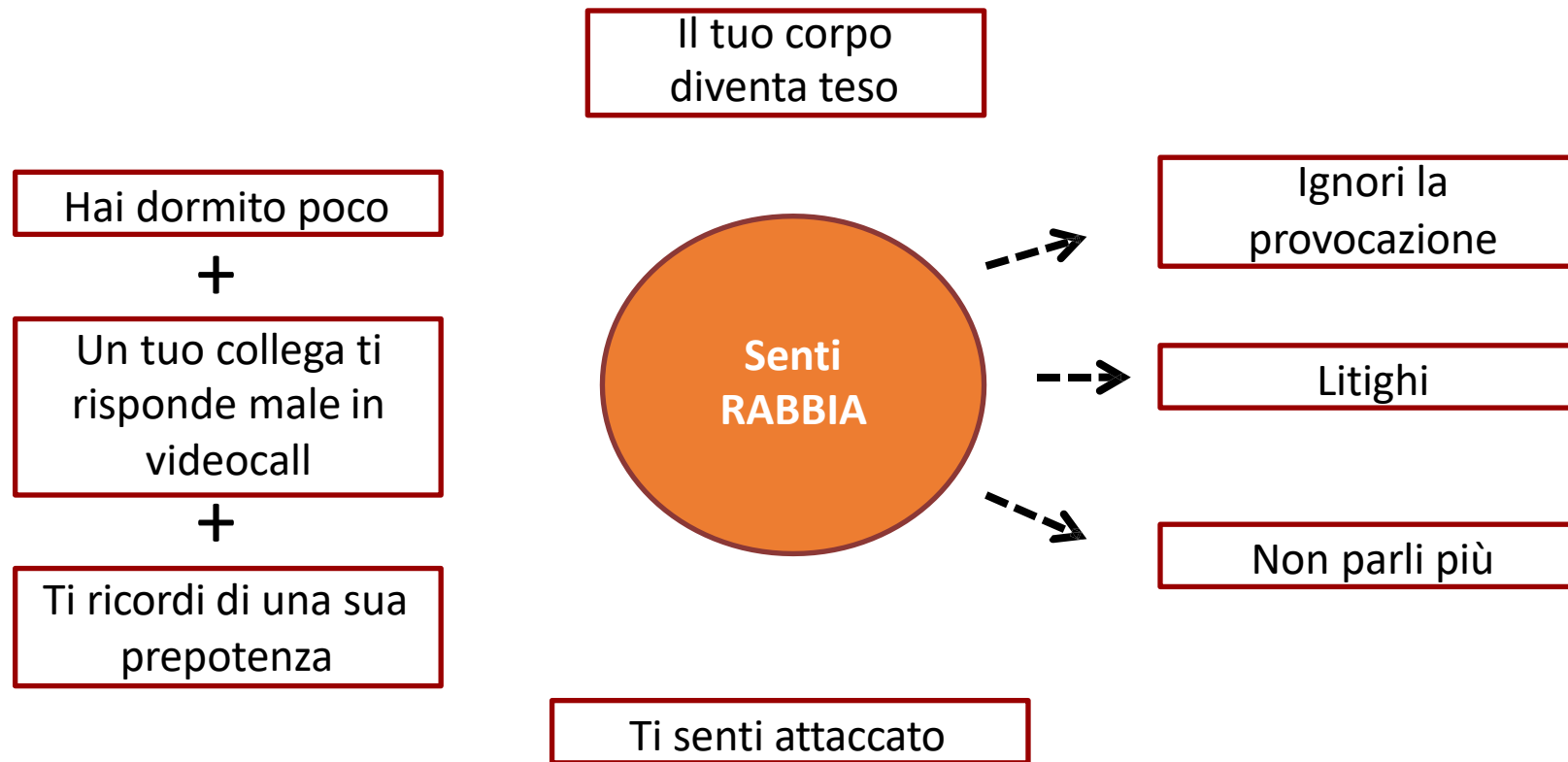
Timeline di un'emozione



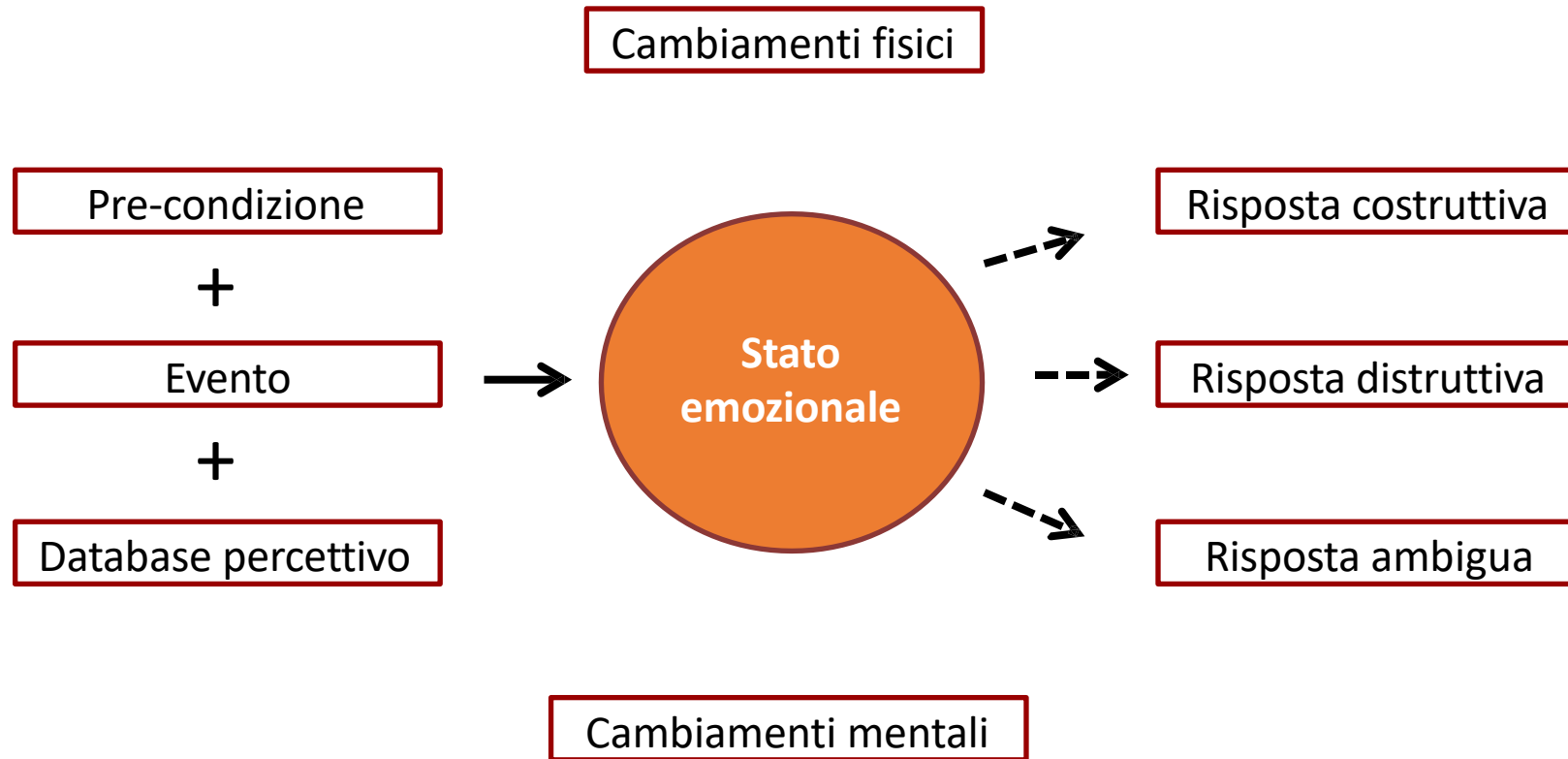
Timeline di un'emozione



Timeline di un'emozione



Timeline di un'emozione



Cosa possiamo fare



Possono compromettere la nostra immagine



“Il curioso
paradosso è che **quando mi accetto per come
sono, allora posso cambiare**”.
Carl Rogers



Agenda

- IL PILOTA AUTOMATICO
- STRESS
- STRATEGIE DI COPING
- MINDFULNESS: DEFINIZIONE E BENEFICI
- ESERCIZI



STRATEGIE PER
FRONTEGGIARE
LO STRESS



STRATEGIE DI COPING

- Il concetto di coping - traducibile letteralmente dall'inglese con "far fronte", "fronteggiare", "tenere testa" - è impiegato in psicologia per indicare una serie di comportamenti messi in atto dagli individui per cercare di tenere sotto controllo, affrontare e/o minimizzare conflitti e situazioni o eventi stressanti.
- Per questa ragione, in psicologia si parla più precisamente di "strategie di coping" o talvolta di "abilità di coping" con riferimento, appunto, a quei meccanismi di adattamento e di risposta che una persona può adottare quando si trova in condizioni di stress di varia natura e/o particolarmente conflittuali.
- Va precisato, tuttavia, che ciascun individuo reagisce alle situazioni problematiche in maniera molto soggettiva e che non sempre le strategie da esso messe in pratica sono funzionali. A tal proposito, si precisa che le strategie che mirano a ridurre lo stress vengono definite come "adattive" o appropriate", mentre quelle che, invece, tendono ad aumentarlo vengono definite "disadattive" "inappropriate"

STRATEGIE DI ADATTAMENTO INAPPROPRIATE



Rifugiarsi in attività compulsive e frenetiche



Negare l'esistenza del problema



Usare sostanze additive e chimiche



Non portare consapevolezza in quello che si fa

A man in a white shirt is lying down, his head resting on a surface. The background is dark, and there are white, hand-drawn sketches of gears and scribbles on the wall behind him. The text "Reazione da stress" is overlaid in white on the man's forehead area.

Reazione da stress



Risposta allo
stress



STRATEGIE APPROPRIATE



Essere consapevoli del proprio stile di vita: nostro corpo, lavoro, relazioni sociali, fare sport, mangiare bene, avere hobbies, dormire



Lavorare in modo più efficiente



Riconoscere lo stress e i suoi meccanismi su di noi



Portare consapevolezza nelle vita di tutti i giorni e spazi per respirare correttamente e rilassarci



Chiedere aiuto quando ne sentiamo il bisogno

Agenda

- IL PILOTA AUTOMATICO
- STRESS E REAZIONE DA STRESS
- STRATEGIE DI COPING
- MINDFULNESS: DEFINIZIONE E BENEFICI
- ESERCIZI





Mindfulness

La consapevolezza ci aiuta a percepire lo stimolo e a cogliere le nostre risposte automatiche, a comprendere che tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio e una possibilità di scelta. Qui si inserisce la mindfulness definita come: “Una particolare forma di attenzione intenzionale, momento dopo momento, con un'attitudine non giudicante”. Partecipanti a programmi di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) testimoniano una serie di effetti positivi: maggiore calma e rilassamento, minori tensioni ed emicranie, migliore gestione del dolore fisico, maggiore capacità di relazionarsi con le emozioni e di stare con le sensazioni corporee, diminuzione dell'ansia, aumento della concentrazione e minore stress. Questi report soggettivi sono convalidati da articoli scientifici che provano l'efficacia della mindfulness sullo stress e sull'attivazione di aree cerebrali (grazie alla neuroplasticità del cervello ovvero alla capacità del cervello di trasformarsi) connesse alla consapevolezza di sé, alla regolazione emotiva, all'attenzione, alla concentrazione, diminuendo così l'azione della mente vagante.

Passare dal reagire in modo compulsivo a rispondere- spazio temporale che ti consente di non reagire ma rispondere, il non giudizio partire subito con un'etichetta.. buono o cattivo—

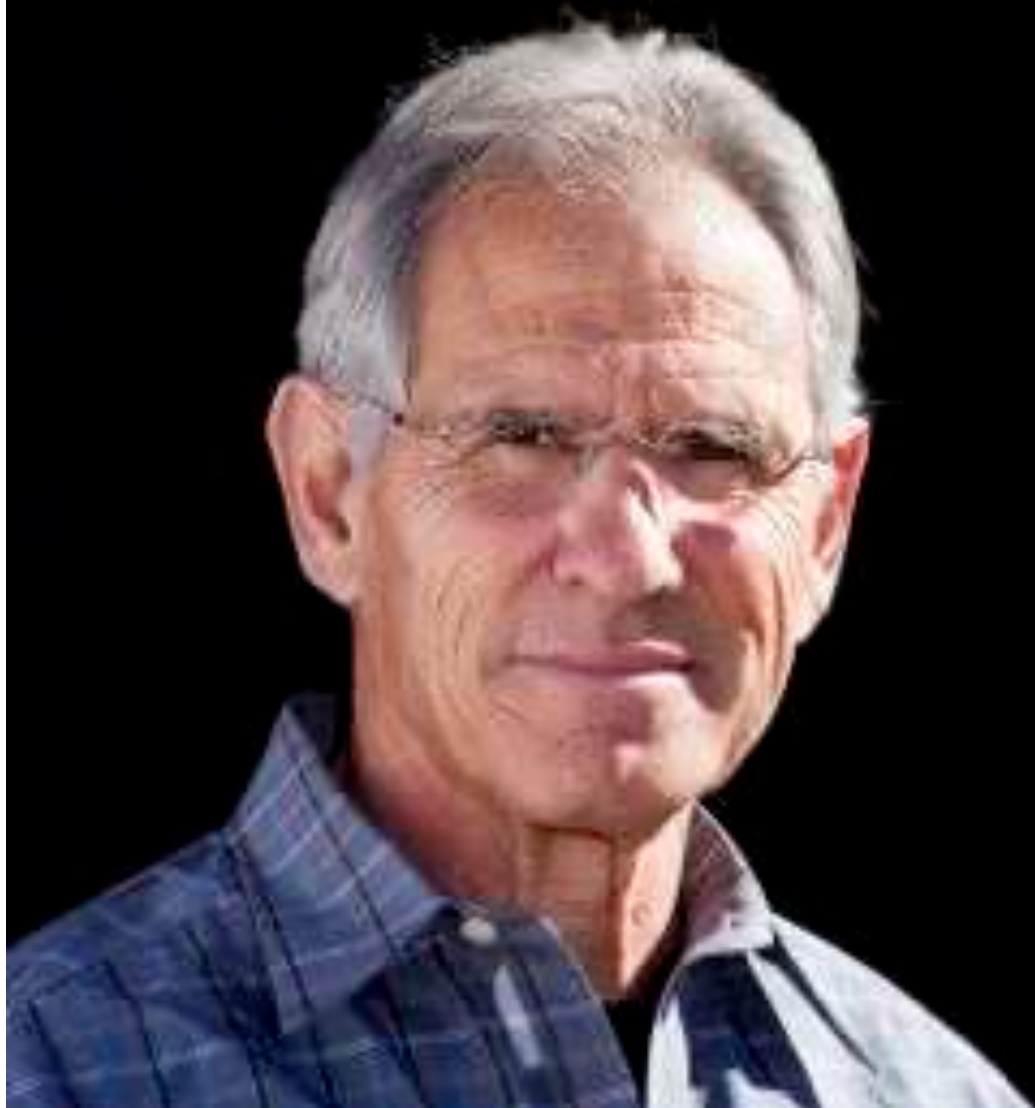
Dal punto di vista biochimico, seppure gli studi siano ai primi passi, sappiamo che la mindfulness è in grado di abbassare il livello di cortisolo e di migliorare alcuni parametri della funzione immunitaria, inoltre, dati relativi a soggetti che hanno fatto un corso intensivo di 8 settimane dimostrano un abbassamento di alcuni parametri dello stress ossidativo delle cellule.

La mindfulness non rappresenta certo la risposta a tutti i problemi, ma è un modo di relazionarsi a questi in modo diverso, più stabile, con una mente più lucida, allenandoci a tornare sul qui ed ora e riportandoci all'esperienza che stiamo vivendo. Non annulla i pensieri, ma ci insegna a relazionarci ad essi in modo diverso, così agli eventi della nostra vita, siano essi piacevoli o spiacevoli, per come sono. Introduce quindi un spazio di consapevolezza tra lo stimolo e la risposta automatica. Per ottenere questo ci vuole tanta pratica da trasferire nella vita quotidiana. Quindi, conclude: “senza pratica non c'è mindfulness!”

COSA NON E'

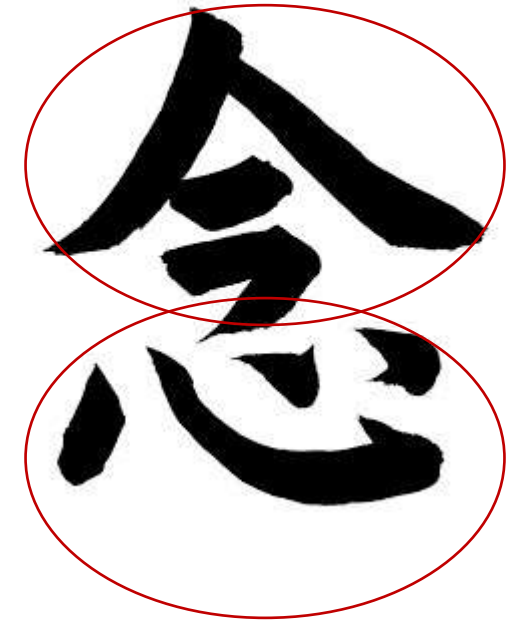
- NON È RILASSAMENTO
- NON E' UNA PRATICA MEDITATIVA IN SENSO RELIGIOSO
- NON È UNA FUGA DALLA REALTÀ
- NON È PENSARE POSITIVO
- NON E' RASSEGNAZIONE PASSIVA
- NON RICHIEDE ISOLAMENTO
- NON VUOL DIRE "ELIMINA I PENSIERI"
- NON È SOPPRESSIONE DELLE EMOZIONI
- NON È UN RIMEDIO MIRACOLOSO





**“LA MINDFULNESS O PRATICA DI
CONSAPEVOLEZZA è:
UN’ ATTENZIONE INTENZIONALE, NEL MOMENTO
PRESENTE
IN MODO NON GIUDICANTE, AL FLUIRE DELLA
NOSTRA VITA”
PROF. JON KABAT ZINN
CENTRE FOR MINDFULNESS IN MEDICINE,
H E A L T H C A R E , A N D S O C I E T Y -
U N I V E R S I T Y O F M A S S A C H U S E T T S
M E D I C A L S C H O O L**

IL CARATTERE CINESE PER
DESCRIVERE IL TERMINE
MINDFULNESS SI COMPONE DI DUE
IDEOGRAMMI: UNO INDICA LA
PRESENZA MENTALE L'ALTRO IL
CUORE



Letteralmente l'ideogramma completo
indica l'atto di vivere il
momento **presente** con il **cuore**.

FONDAMENTI DELLA PRATICA

- **NON GIUDIZIO**
- **PAZIENZA**
- **MENTE DEL PRINCIPIANTE**
- **FIDUCIA**
- **ACCETTAZIONE**
- **LASCIARE ANDARE**
- **NON CERCARE RISULTATI**
- **IMPEGNO E AUTODISCIPLINA, NON OCCORRE CHE TI PIACCIA**



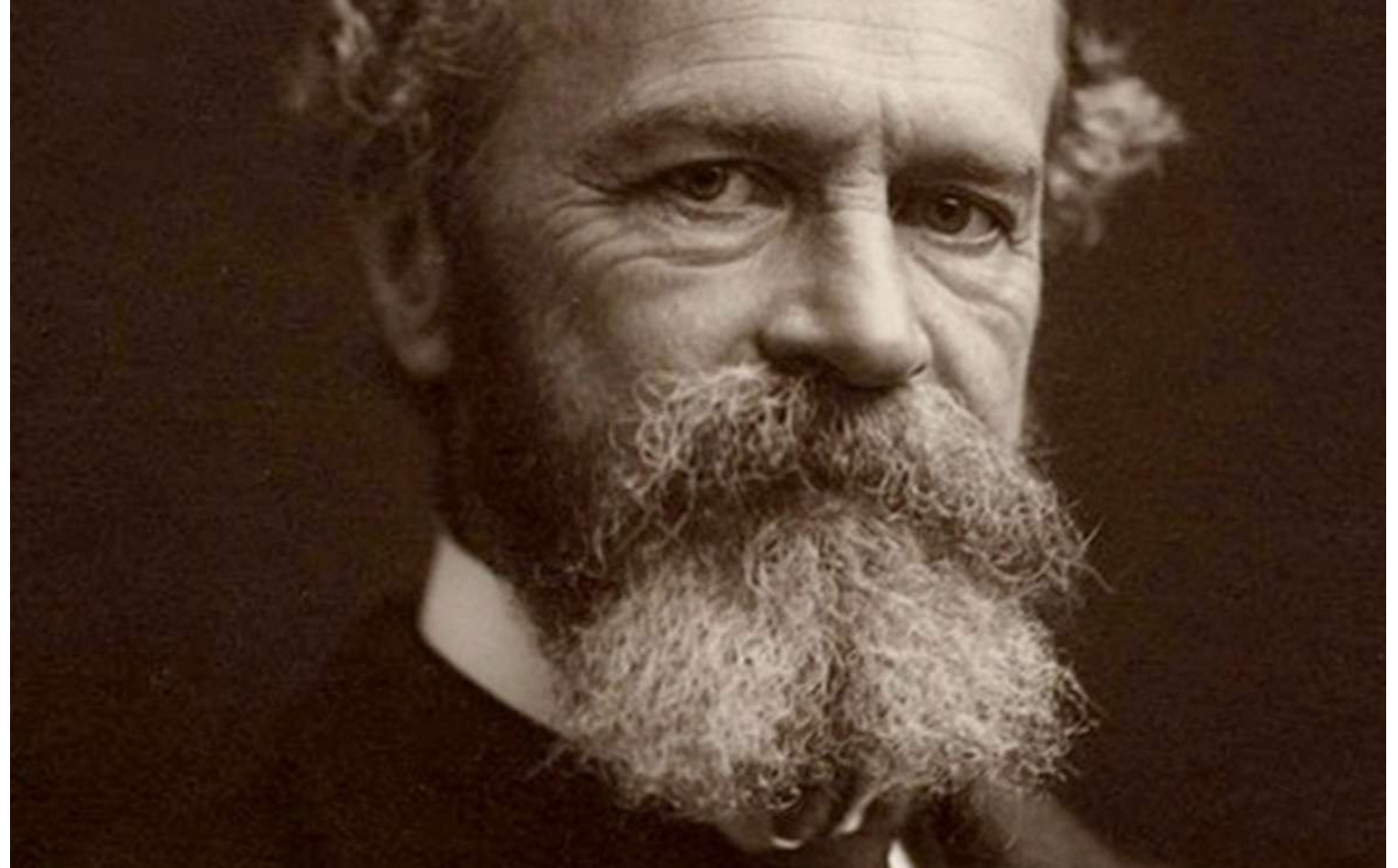
MINDFULNESS E' UN TRAINING PER IMPARARE A
FOCALIZZARE LA MENTE NELLA VITA QUOTIDIANA

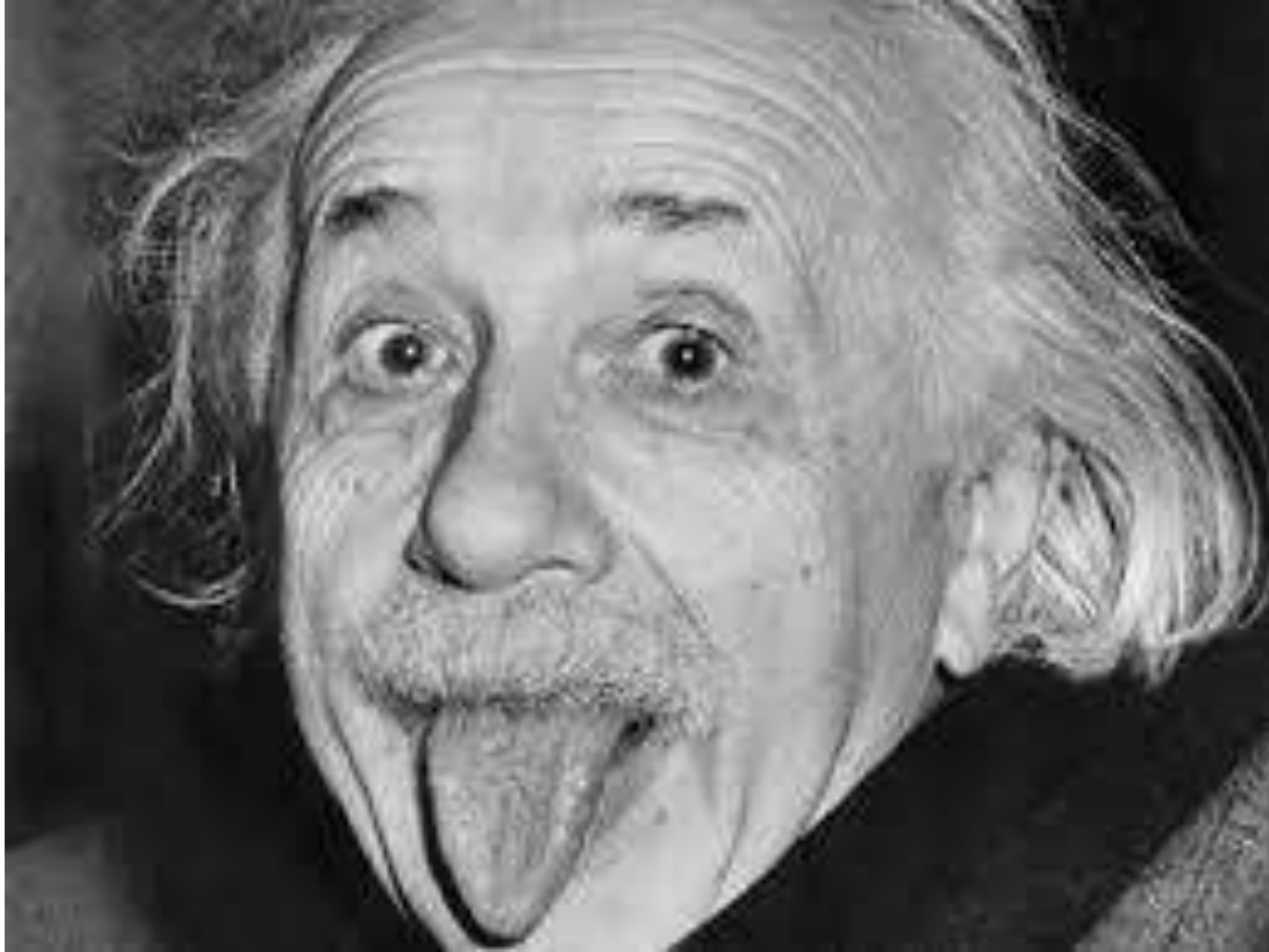
E A
RENDERLA
PIU'
FLESSIBILE



**POSSEDERE UNA
STABILE CAPACITÀ DI
ATTENZIONE E'
INDISCUTIBILMENTE
UNA GRAN
BENEDIZIONE.
CHI NE BENEFICIA
PUÒ LAVORARE A
RITMI PIÙ RAPIDI E
CON MINOR
LOGORIO O
TENSIONE NERVOSA.**

WILLIAM JAMES 1984





Un uomo felice è troppo
soddisfatto del presente per
pensare molto al futuro.

Albert Einstein



Life consists only of moments,
nothing more than that. So if you
make the moment matter, it all
matters

— *Ellen Langer* —

Ellen J. Langer, psicologa sociale e ricercatrice ad Harvard, è l'autrice che nel 1989 lo portò per la prima volta all'attenzione del grande pubblico occidentale con il best-seller omonimo [*Mindfulness: la mente consapevole*](#).

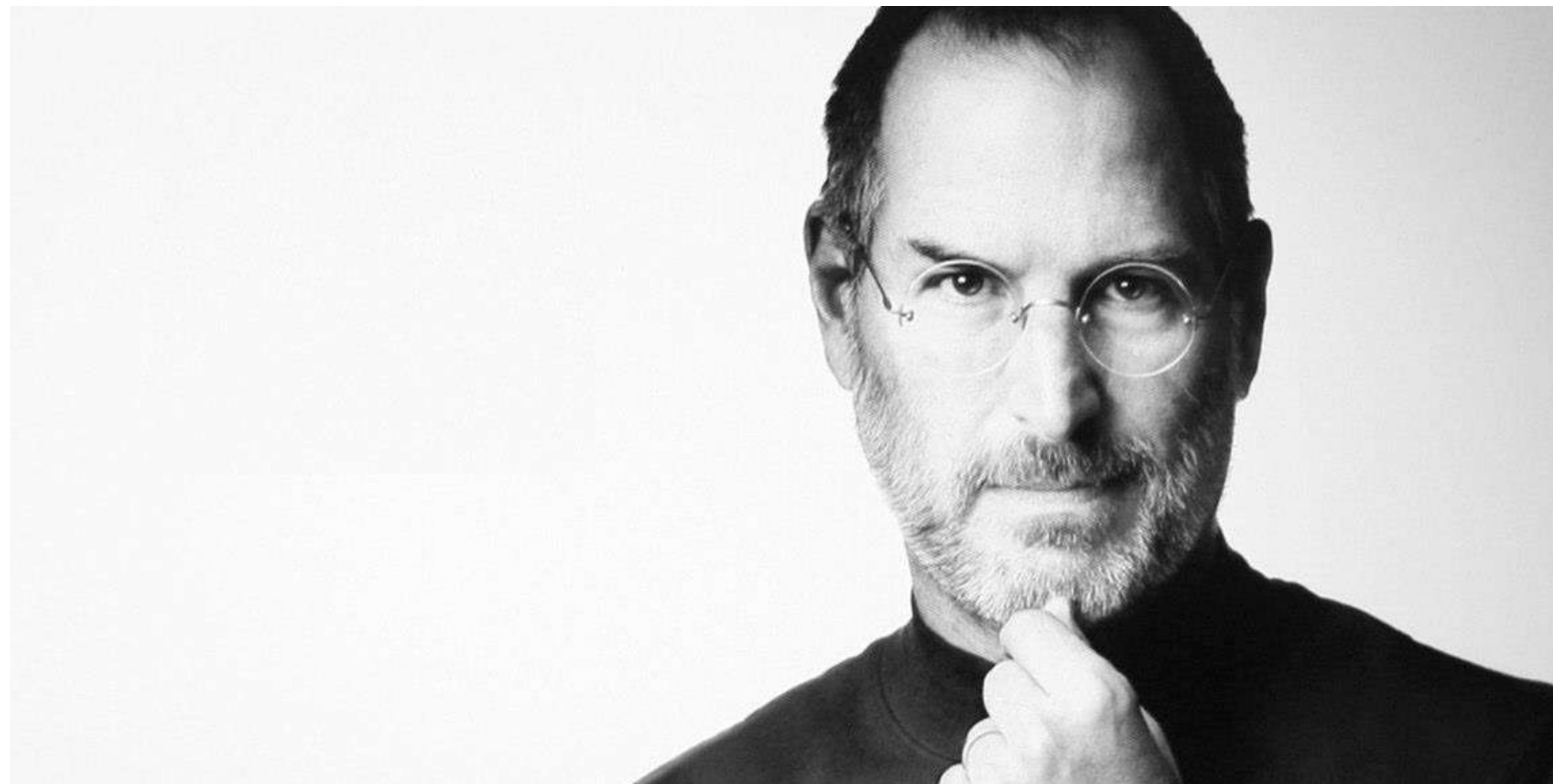
. . . Se si sta seduti ad osservare si vede quanto è inquieta la mente.

...se si cerca di placarla, diventa ancora più inquieta ma nel corso del tempo si calma e quando lo fa, c'è spazio per udire cose più sottili.

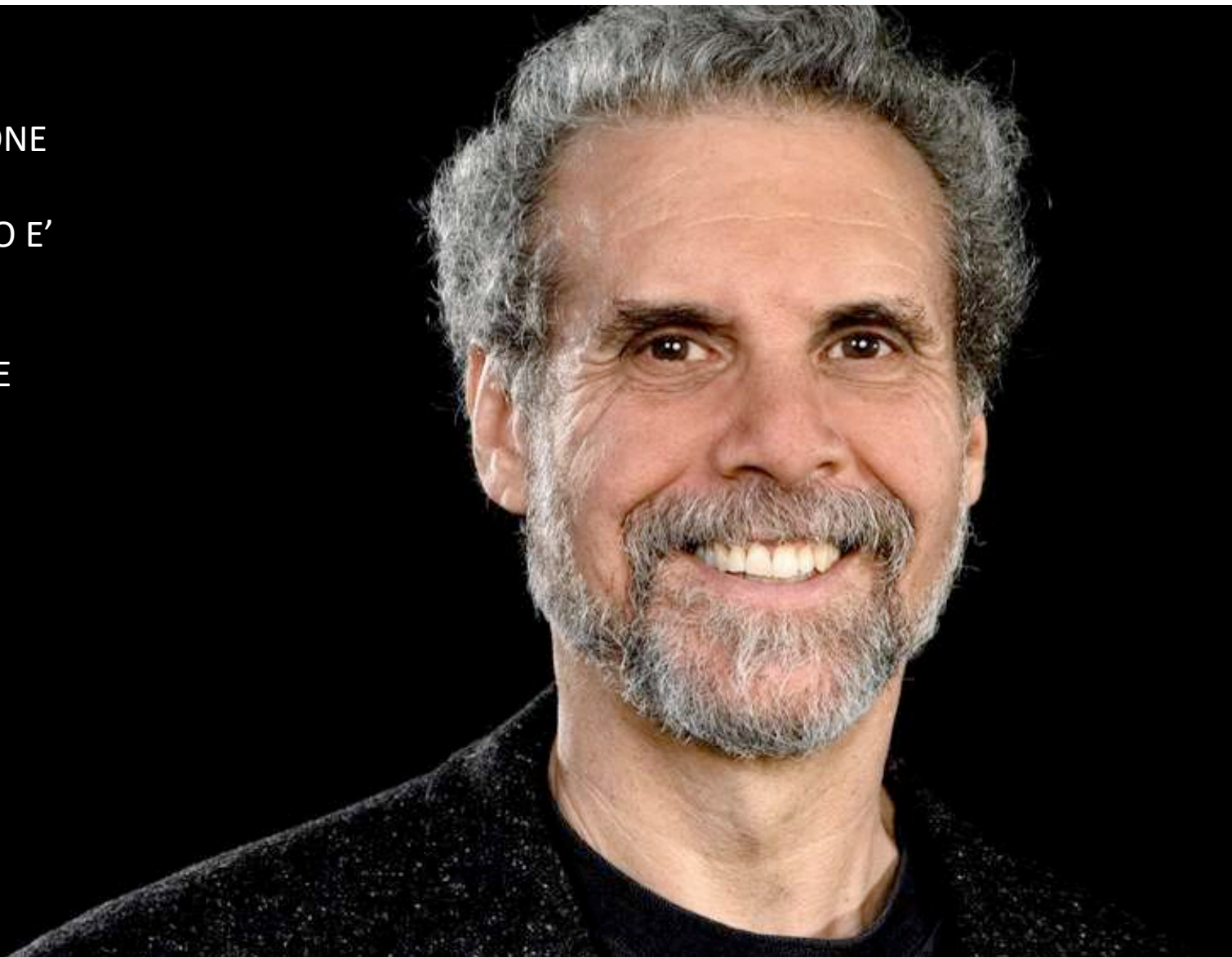
A quel punto l'intuizione fiorisce, si cominciano a vedere le cose più chiaramente e si è più radicati nel presente.

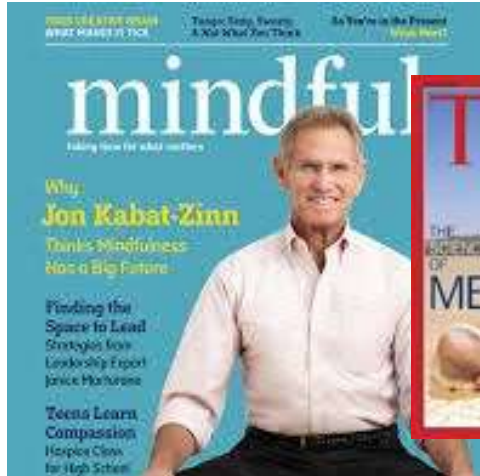
La mente rallenta e in quell'attimo si vede un'immensa estensione, si vede molto di più di quanto non si fosse visto prima. E' una disciplina bisogna praticarla...."

Steve Jobs



LA CAPACITA' DI
DISTOGLIERE L'ATTENZIONE
DA UN OGGETTO PER
SPOSTARLA SU UN ALTRO E'
FONDAMENTALE PER IL
NOSTRO BENESSERE.
IL VAGARE DELLA MENTE
TENDE AD INCENTRarsi
SUL NOSTRO IO
E SULLE NOSTRE
PREOCCUPAZIONI
Daniel Goleman

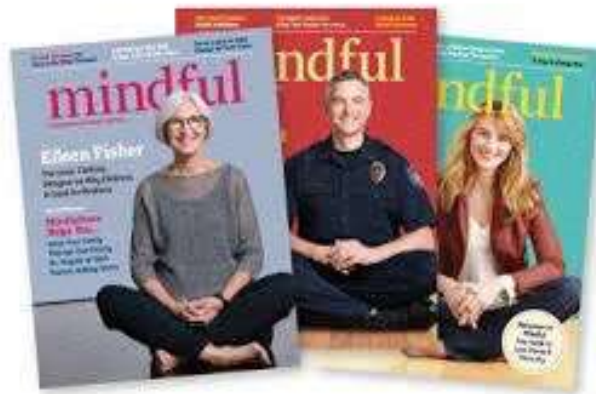




Harvard Business Review

Spending 10 Minutes a Day on Mindfulness Subtly Changes the Way You React to Everything

ONLY FROM audible



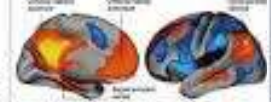
Harvard Business Review

Mindfulness Isn't Much Harder than Mindlessness

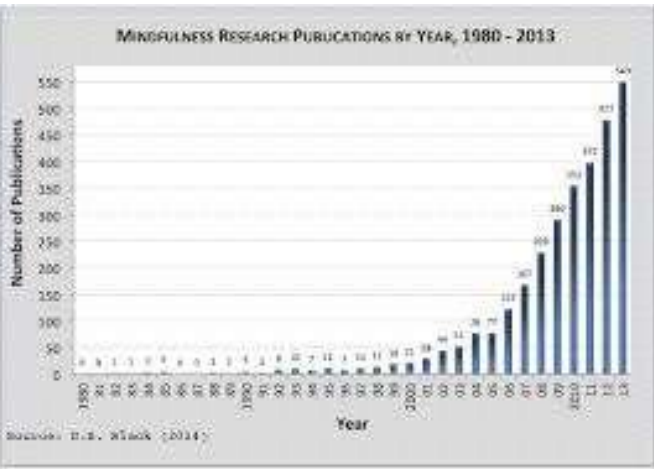
ONLY FROM audible

La meditazione «spegne» i pensieri nocivi
 Lo dimostra la risonanza magnetica

Le aree interessate
 La risonanza magnetica funzionale (fMRI) ha permesso di individuare le aree del cervello che si attivano durante la meditazione. In particolare, si è osservato un'attività ridotta in alcune aree associate al pensiero e alle emozioni, come la corteccia prefrontale e l'insula. Al contrario, si è osservata un'attività aumentata in alcune aree associate alla regolazione dell'attenzione e alla consapevolezza, come la corteccia cingolata anteriore e la corteccia prefrontale dorsale.



21 GIOV
la Feltrine
ore 18.00
A SCUOLA DI CONSAPEVOLEZZA
Mindfulness, consapevolezza o presenza mentale, è un'attitudine umana universale: è la modalità intenzionale di essere attenti, con la mente e con il cuore, al dispiegarsi dell'esperienza. **M.I.N. Mindfulness Italia Network** è un coordinamento di associazioni che promuovono la *Mindfulness* come strumento di crescita personale, di sviluppo professionale e di impegno etico per favorire un vivere consapevole. **Bianca Pescatori** presenta il primo convegno nazionale promosso dall'associazione, che avrà luogo a Firenze il 14 e 15 luglio e che vedrà la partecipazione del prof. **Saki Santorelli**, considerato il punto di riferimento per la *Mindfulness*.



Benefici



COME LA MINDFULNESS PUO' ESSERE DI AIUTO



- 1. Disinserire il pilota automatico;
- 2. Riconciliarsi col corpo;
- 3. Riconciliarsi con la mente;
- 4. Sviluppare un atteggiamento empatico
- 5. Ridurre lo stress
- 6. Aumenta l'efficacia
- 7. Aumenta l'attenzione
- 8. Aumenta la memoria
- 9. Aumenta la creatività
- 10. Aumenta la performance
- 11. Aumenta l'autostima

Lo scopo della mindfulness è aumentare la consapevolezza, in modo da imparare a rispondere alle situazioni con capacità di scelta piuttosto che reagirvi automaticamente.

Questo attraverso la pratica per:
diventare più consapevoli di dove sia la nostra attenzione e imparando a cambiare deliberatamente e continuamente il suo focus.

I VANTAGGI SONO ENORMI SUL POSTO DI LAVORO:



SAKI SANTORELLI

Direttore esecutivo Center for Mindfulness in Healthcare
– Medical School dell'università del Massachusetts



Maggior focalizzazione, riduzione
distrazione e chiarezza mentale



Accresciuta stabilità anche in situazioni
complesse o pesanti



Più efficacia nelle relazioni interpersonali,
migliore capacità di comunicazione e
abilità di negoziazione



Maggiore resilienza mentale e promozione
della qualità di leadership

Alcune tra le aziende che hanno adottato programmi formativi basati sulla mindfulness

YAHOO!

Google



AstraZeneca 

ebay



General Motors



 **BASF**
We create chemistry

SONY



YAHOO!

IBM

Linked 



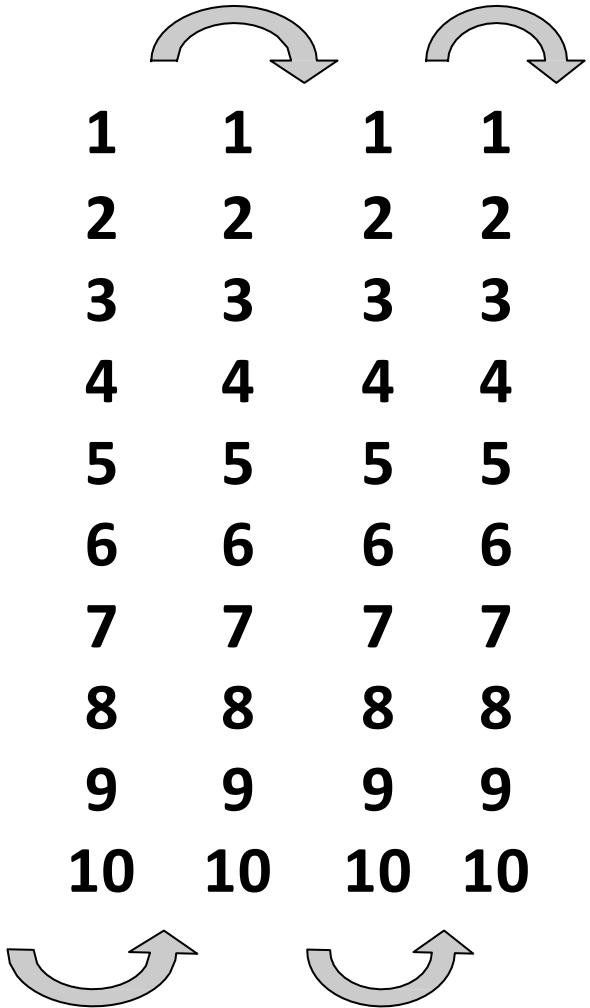
Deutsche Bank

PRATICA FORMALE: seduta,
sdraiata, camminata

L'OGGETTO DI CONCENTRAZIONE

resiro
corpo
emozioni
pensieri
suoni
immagini

CONTARE



Inspirare, trattenere il
respiro contando fino
a 4 poi espirare

INSPIRARE

1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4



ESPIRARE

INSPIRARE

1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4



ESPIRARE

Rimango
meglio che
posso
fermo





ATTENZIONE/DISTRAZIONE

COMINCIA
LA
BATTAGLIA

ALCUNI FEED BACK

- **Non riesco a trovare il tempo...**
- **Fantastico, mi sono addormentato....**
- **Faccio del mio meglio ma non penso di esserci riuscito, la mia mente non voleva stare tranquilla.....**



If you have time
for Facebook,
you have time
to meditate.

Try it for 5 minutes a day.
Your soul will thank you.

Karen Salmasaki © notsalmon.com

COME SI OTTENGONO GRANDI
PRESTAZIONI



La parola
chiave è
ALLENAMENTO

VS

DISTRAZIONE/REATTIVITA'
RESISTENZA/RIGIDITA'



CONCENTRAZIONE/PRESENZA
FLESSIBILITA'/RESILIENZA

PRATICA INFORMALE

OGNI ATTIVITA' PUO' DIVENTARE PRATICA
INFORMALE DI CONSAPEVOLEZZA





In
conclusione

..... nelle nostre vite privilegiate siamo gli unici svegli abbastanza ad avere inventato questi stress e gli unici stupidi abbastanza ad aver lasciato troppo spesso che dominassero le nostre vite

di certo abbiamo il potenziale per essere gli unici abbastanza Saggi da allontanare la loro presa stressante

J.kabat Zinn

Scrivi un'azione che da domani potrai mettere in atto

Sostare

Fermarmi e prendere un tempo per me

Respirazione consapevole

Cercherò di concedermi tempi distesi

Fermarmi

Aspettare

fermarmi, respirare forte e contare fino a 10.

Imparare a dire no

darmi un tempo e uno spazio per respirare

Scrivi un'azione che da domani potrai mettere in atto

Fermarmi e respirare cercando di non pensare ad altro

Rallentare, dedicarsi ad una cosa per volta, respirare!

fare spazio

Attenzione al respiro

ridimensionare le aspettative

Concedermi dello spazio per me stessa

Riflettere e pormi domande

Respirare con piu consapevolezza

abbassare asticella delle aspettative su di me, lasciare andare ciò che non riesco a fare

Scrivi un'azione che da domani potrai mettere in atto

Avere pazienza

prendermi un tempo per me

Riconoscere i pensieri appiccicosi

Consapevolezza

Perdonarmi sulle cose non fatte e riprenderle con calma

prendermi del tempo per staccare la testa e ascoltare dentro di me.

provare a ricordare alcune tue parole e esercizi , le emozioni che sono emerse in me, gli aliti di consapevolezza

Bibliografia

- Jon Kabat Zinn J. "Dovunque tu vada, ci sei già". TEA, Milano
- Jon Kabat Zinn "Riprendere i sensi", Corbaccio
- Alan Wallace La rivoluzione dell'attenzione, Ubaldini
- Mark Williams - Danny Penman Metodo Mindfulness - Mondadori
- Corrado Pensa "La tranquilla passione" Ubaldini
- Thich Nhat Hanh "Pratiche di consapevolezza", Terra Nuova edizioni
- Daniel Goleman. "Emozioni distruttive". Mondadori
- Howard Cutler "L'arte della felicità sul lavoro". Mondadori
- Dalai Lama "La via del comando" Mondadori
- Ellen J. Langer «La mente consapevole». Corbaccio