

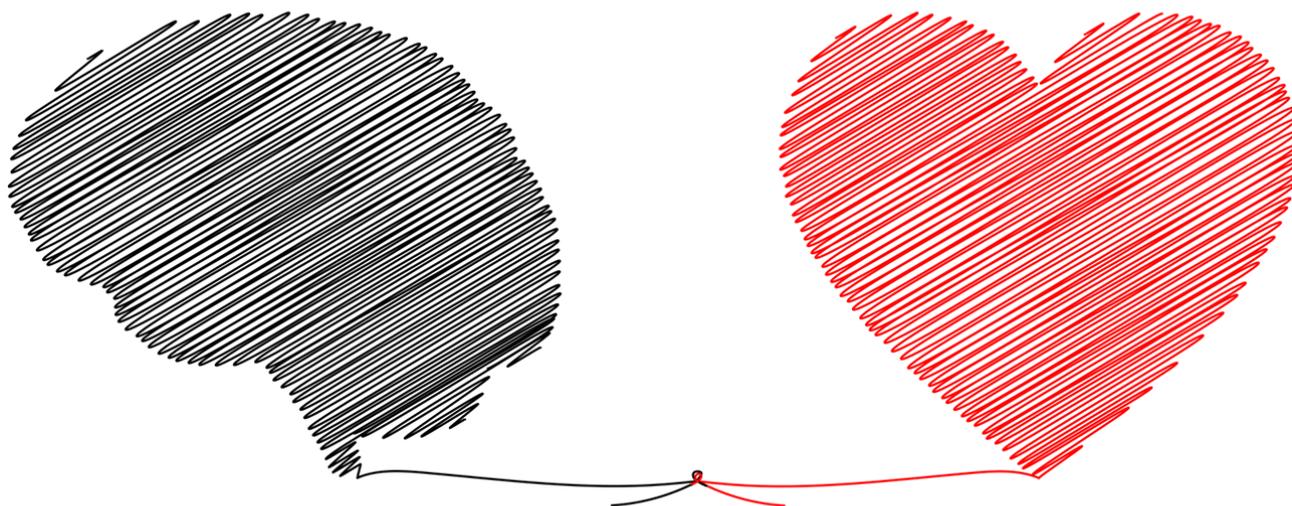


# Corsi on Line di Erba Sacra

## LA MINDFULNESS A SCUOLA

*Un approccio di educazione consapevole  
per Docenti, Studenti e Famiglie*

LORIANA PITZALIS



*Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico valido per la formazione professionale  
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



## INDICE

Introduzione	pag. 5
Per iniziare (Meditazione)	pag. 8

### **MODULO UNO**

Cos'è la Mindfulness	pag. 10
Che ruolo ha il corpo	pag. 12
I sette pilastri della MDF	pag. 13
I benefici della MDF	pag. 15
Cosa Non è la MDF	pag. 20
Il protocollo MDF a scuola per la Riduzione dello stress	pag. 21

### **MODULO DUE Bambini /3-12 anni**

Introduzione e Contributi della Psicologia	pag. 24
Evidenze scientifiche sulla pratica della MDF nelle prime fasi evolutive	pag. 26
Regolazione emotiva	pag. 28
Comportamento Pro-sociale	pag. 29
Benessere Psicologico	pag. 29
Limitazioni conclusioni	pag. 31
Strumenti ed Esercizi	pag. 32
Esperienza	pag. 41

### **MODULO TRE Adolescenti /13-18 anni**

Introduzione	pag. 43
Evidenze scientifiche sulla MDF in classe con gli adolescenti	pag. 45
Regolazione delle emozioni	pag. 47
Competenza sociale	pag. 48
Benessere Psicologico	pag. 49
Conclusioni	pag. 50
Limitazioni	pag. 51
Strumenti ed esercizi	pag. 51
Esperienza	pag. 58

## **MODULO QUATTRO Pratiche a scuola III /Adulti e Insegnanti**

Introduzione	pag. 60
Evidenze scientifiche sulla pratica della MDF tra Insegnanti e studenti adulti	pag. 61
Studenti adulti	pag. 63
Qualità del sonno	pag. 65
Docenti	pag. 65
Studenti adulti	pag. 65
Benessere Psicologico	pag. 68
Conclusioni	pag. 70
Limitazioni	pag. 71
Strumenti ed esercizi	pag. 71
Esperienza	pag. 79

## **MODULO 5**

### **Pratiche in famiglia**

Introduzione	pag. 81
Evidenze scientifiche sulla pratica MDF Fascia d'età 3-12 anni	pag. 83
Attenzione	pag. 84
Problemi comportamentali	pag. 86
Conclusioni	pag. 86
Limitazioni	pag. 87
Strumenti ed esercizi	pag. 88
Esperienza	pag. 94

## **MODULO SEI**

### **Pratiche in Famiglia / 13-18 anni**

Introduzione	pag. 96
Evidenze scientifiche	pag. 98
Attenzione	pag. 99
Regolazione delle emozioni	pag. 100
Comportamenti esternalizzanti	pag. 101
Disturbi del sonno	pag. 103
Relazione tra genitori e figli e benessere psicologico	pag. 104
Conclusioni	pag. 105
Limitazioni	pag. 106
Strumenti ed esercizi	pag. 106
Esperienza	pag. 116

**MODULO SETTE**

**Pratiche in famiglia III / Adulti**

Introduzione	pag. 118
Evidenze scientifiche sulla MDF applicata a padri madri caregiver	pag. 120
Benessere Psicologico	pag. 124
Conclusioni	pag. 126
Limitazioni	pag. 126
Strumenti ed esercizi	pag. 127
Esperienza	pag. 133
Bibliografia e sitografia	pag. 135

*“Se siamo felici, se siamo in pace, possiamo sbocciare come un fiore e la nostra famiglia e tutta la società, trarranno beneficio dalla nostra pace”*

*Thich Nhat Hanh*

## INTRODUZIONE

Portare la Mindfulness a scuola significa imparare a fare una distinzione decisa tra *Mind-full* e *mindful*: tra una mente piena zeppa di informazioni, abitudini, cose da fare, abilità multitasking e una mente consapevole e presente alla realtà, una mente ‘focalizzata’.

Programmi educativi di Mindfulness per insegnanti e alunni sono già attivi in molte scuole internazionali dove riscuotono approvazione e apprezzamenti.

In che modo però è possibile legare concretamente Mindfulness e educazione, senza perdere il senso di ciascuna delle due dimensioni?

Uno dei principi della Mindfulness, che si sposa bene con l’educazione, è la grande attenzione all’*essere*, piuttosto che al *fare*: essere pienamente consapevoli della ricchezza della propria esperienza qui e ora, con un atteggiamento scevro da qualsiasi giudizio, accettando la realtà così come si presenta, senza preoccuparsi del risultato finale.

A scuola, per alunni e insegnanti è importante prestare attenzione a come stanno davvero le cose e non a come si vorrebbe che fossero: quando si smette di investire energie per cambiare qualcosa che in questo momento non si può cambiare, è l’inizio di una trasformazione che ci porta a trovare una via alternativa per il nostro benessere: invece di cercare di eliminare il disagio, alleniamo la capacità di affrontarlo, evitando di assumere comportamenti non adeguati e devianti, sia verso sé stessi che verso gli altri.

**Studenti e insegnanti devono prendersi del tempo per entrare in contatto profondo con il proprio sé; devono cercare di dare il meglio oggi, senza lasciarsi condizionare eccessivamente dal passato o dal futuro, perché è il momento presente l’unico a disposizione per coltivare felicità, serenità e creatività.**

Portare la Mindfulness all’interno del contesto scolastico è utile per ridurre progressivamente atteggiamenti dettati dall’aggressività, dall’istinto, dall’agire con il ‘pilota automatico’ inserito, senza avere la reale consapevolezza di ciò che accade intorno. Azioni e comportamenti, dettati da un analfabetismo emotivo che, come uno tsunami, sta investendo la scuola e la società, che logora i rapporti interpersonali rendendo sempre più difficoltosa la comprensione reciproca.

Per lavorare e apprendere in un clima positivo è indispensabile per insegnanti, alunni, studenti, studentesse e famiglie, sviluppare consapevolezza delle emozioni e delle relazioni, imparare a manifestare disponibilità e sostegno, a valorizzare gli eventi positivi, a provare gratitudine ed empatia.

**Ma come si può introdurre la Mindfulness a scuola? Cercando di mettere in pratica in modo graduale tutti i suoi insegnamenti attraverso delle attività collettive e/o individuali.**

Gli esercizi pensati per i bambini, bambine, adolescenti e giovani e per gli insegnanti sviluppano la consapevolezza di sé, delle proprie emozioni (positive e negative) e delle relazioni con gli altri, la concentrazione e l'attenzione al momento presente, senza giudizi.

Portare la Mindfulness a scuola significa investire e credere in un'**educazione alla consapevolezza**, intesa non come un nuovo progetto o un nuovo modo di fare scuola, ma un nuovo modo di essere studenti, di essere insegnanti, di essere famiglia e di essere, in senso più ampio, comunità educante.

## **I BENEFICI DELLA MINDFULNESS**

### ***Per gli insegnanti***

La Mindfulness può aiutare chi la pratica costantemente a far fronte ai fattori di stress, in particolare nel contesto lavorativo: a scuola, le pratiche di meditazione contribuiscono al benessere del corpo docente e, allo stesso tempo, migliorano la qualità dell'insegnamento (Jennings, Lantieri e Roeser, 2012; Lantieri et al., 2011). L'insegnante spesso si trova a confrontarsi con difficoltà didattiche, sociali e relazionali notevoli, situazioni sfavorevoli con i colleghi o con gli alunni che lo possono mettere duramente alla prova.

Con il supporto della Mindfulness, può acquisire maggiore comprensione di sé e del proprio ruolo, maggiore equilibrio e flessibilità, sentendosi così più motivato e ben disposto verso la professione.

Possedere sensibilità, empatia e capacità di regolazione delle proprie emozioni garantisce, inoltre, una migliore gestione e comprensione delle dinamiche della classe, anche quando si manifestano comportamenti provocatori e di sfida da parte degli alunni (Jennings et al., 2011). Questi atteggiamenti mindful messi in pratica dai docenti, responsabili dell'educazione, possono ispirare gli studenti stessi alla riflessione e alla consapevolezza di sé e dei comportamenti da tenere per prevenire conflitti o disagi, con notevoli benefici per il clima della classe e l'apprendimento.

### ***Per gli alunni e gli/le studenti-studentesse***

Molti bambini, adolescenti e giovani, trascorrono mediamente più di due ore al giorno davanti alla televisione e allo smartphone e, così facendo, hanno il doppio del rischio di sviluppare problemi di attenzione e disturbi correlati (Swing et al., 2010).

Una stimolazione sensoriale sempre varia e rapida affievolisce la concentrazione ad ampio raggio, ma soprattutto durante attività che richiedono una concentrazione elevata, in quanto i centri sensoriali non vengono stimolati nello stesso modo.

Se a tutto ciò aggiungiamo le molteplici cause di stress quotidiano (tensioni familiari, attività extrascolastiche intense, ansie sociali e da prestazione, ecc.), possiamo sostenere, a ragion veduta, che tali cause stanno alla

base dello sviluppo di problemi comportamentali, di salute mentale, di impulsività e difficoltà di apprendimento, sempre più frequenti nelle nostre scuole.

I bambini sono naturalmente focalizzati sul momento presente, esprimono in modo genuino e diretto le loro emozioni, senza preoccuparsi del giudizio degli altri: è essenziale che questa loro predisposizione naturale venga stimolata dall'ambiente e dagli adulti di riferimento, in particolare la scuola e gli insegnanti e le famiglie.

Attraverso l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé da parte degli alunni, lo sviluppo dell'empatia, di competenze socio-emotive e di tecniche per accettare e vivere senza frenesia il presente, è possibile ridurre le occasioni di automatismo e di disattenzione e migliorare il benessere generale della classe.

**N.B. Perché il processo sia efficace, è necessario attivare percorsi in sinergia fra scuola e famiglia**

***L'efficacia della Mindfulness in ambito scolastico, trova riscontro in sempre più numerosi studi, noi siamo fermamente convinti che tale efficacia può essere potenziata tramite la continuazione del percorso in famiglia e ne proponiamo l'attuazione condivisa.***

***Il corso 'La Mindfulness a scuola: Un approccio di educazione consapevole per Docenti, Studenti e Famiglie' di ERBA SACRA, è il primo a proporre un approccio condiviso, dalla scuola dell'infanzia alle superiori, per dare continuità anche successivamente, a studenti universitari.***

### **Per la famiglia**

La famiglia è il nucleo principale delle relazioni e degli affetti e svolge un ruolo fondamentale nella formazione del concetto di sé. Durante l'infanzia è l'elemento che più influenzerà la costruzione di una sana autostima e l'amore incondizionato: *i genitori amano sempre, indipendentemente da come valutano il comportamento e questo amore durerà per tutta la vita, anche quando occorrerà mettere dei punti fermi che costituiranno il percorso di maturazione dei propri figli.*

Come a scuola, anche in ambito familiare, la Mindfulness apporta importanti benefici e può aiutare a raggiungere diversi obiettivi, fra cui:

- Valorizzare le potenzialità correlate: Conoscenza emozionale, Gestione emozionale, Umorismo, Curiosità, Analisi, Apprezzamento della bellezza e Accettazione.
- Conoscere il proprio corpo e come reagisce a determinate pratiche di Mindfulness
- Osservare ed esplorare il contesto in modo consapevole
- Imparare a gestire le emozioni
- Migliorare il benessere psicologico attraverso l'esperienza di emozioni positive
- Aumentare la percezione di autoefficacia diventando più sicuri
- Rafforzare i legami familiari

## PER INIZIARE

*“Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai nostri pensieri. Ogni volta che la vostra mente si disperde, utilizzate il respiro come mezzo per prendere di nuovo in mano la vostra mente.” Thich Nhat Hanh*

La meditazione sul respiro, spesso conosciuta come anapana o anapanasati, è una delle pratiche meditative più semplici e, allo stesso tempo, più benefiche che si possono fare. Permette di calmare la mente, coltivare la concentrazione, conoscere sé stessi e aumentare la consapevolezza.

### **Essa sta alla base di tutte le pratiche Mindfulness.**

Tutti noi respiriamo, pochi di noi sono consapevoli del proprio respiro, pensate che per tutte le culture sapienziali del mondo, il respiro è quanto di più profondo esista, sia nelle pratiche sciamaniche o di preghiera o, come nel caso dell'oriente, in quelle meditative.

Per gli indios della foresta Amazzonica il respiro è la vita e usano concentrarsi al suono del mantra 'IO SONO IL MIO RESPIRO', per i Greci IL PNEUMA E' LO SPIRITO VITALE, PER I CATTOLICI E' IL SOFFIO DIVINO che dona la vita, ma ci torneremo, e così fino ad arrivare a ciò di cui noi ci occuperemo qui, ovvero al respiro consapevole, a quel 'modo' di respirare, veicolato dalla saggezza orientale che ci insegna a portare la nostra attenzione su di esso, lasciando andare i pensieri e le preoccupazioni, senza giudizio.

### **Proviamo:**

Innanzitutto vi invito ad assumere una posizione comoda, potete stare seduti su una sedia o su un cuscino da meditazione, o se vi viene meglio, sdraiati sul tappetino, l'utilizzo di sedute comode con dei cuscini appositi, favoriscono la postura meditativa; cercate di tenere la schiena dritta, le mani appoggiate sulle cosce o a coppa una sull'altra, come preferite, o, se siete sdraiate/sdraiati, tenetele lungo i fianchi, potete anche tenere le mani aperte con i palmi verso l'altro e, quando vi sentite pronti/pronte, chiudete gentilmente gli occhi.

Iniziate a respirare col diaframma. Inspirate lentamente e sentite l'addome che si gonfia, provate a trattenere l'aria contando fino a quattro ed espirate lentissimamente come se steste sgonfiando un palloncino, fino ad aver fatto uscire tutta l'aria, quindi espirate di nuovo e ripetete l'operazione.

Se i pensieri affolleranno la vostra mente, lasciateli andare come se fossero nuvole che passano in cielo mosse dal vento, non giudicatevi se fate fatica, lasciate fluire e tornate al vostro respiro, così, lentamente, inspirate ed espirate: l'addome si alza, l'addome si abbassa, continuate così, da sole/soli, per cinque minuti.

Quando vi sentirete pronte e pronti, lentamente e con gentilezza, tornate al vostro corpo, al vostro spazio, alla vostra sedia o tappetino e prendete coscienza gentilmente di dove siete, quindi aprite, sempre con gentilezza, i vostri occhi e ritornate al vostro spazio, al vostro corpo, al qui e ora e ringraziate per questo momento che vi siete regalate e regalati.

## MODULO UNO

*Mantieni i tuoi pensieri positivi, perché i tuoi pensieri diventano parole.  
Mantieni le tue parole positive, perché le tue parole diventano comportamenti.*

*Mantieni i tuoi comportamenti positivi perché i tuoi comportamenti diventano le tue abitudini.*

*Mantieni le tue abitudini positive, perché le tue abitudini positive diventano i tuoi valori.*

*Mantieni i tuoi valori positivi, perché i tuoi valori diventano il tuo destino.*

*Mahatma Ghandi*

### Cos'è La Mindfulness



Dal momento in cui veniamo al mondo, l'unica certezza che abbiamo è il 'qui e ora': Possiamo imparare dal passato ma non possiamo riviverlo, possiamo sperare in un futuro, ma non abbiamo la certezza che ve ne sia uno.

Sintetizziamo il concetto di Mindfulness con tre definizioni:

- ✓ **“Prestare attenzione con intenzione, al momento presente, senza giudizio” Jon Kabat-Zinn (1990)**
- ✓ **“Essere consapevoli con un atteggiamento di apertura e ricettivo in quello che accade nel momento presente” Bishop et al (2004)**
- ✓ **“Consapevolezza dell'esperienza presente con accettazione”. Siegel, (2011)**

*“La meditazione basata sulla consapevolezza ha conosciuto una sempre più ampia diffusione nella società in questi quindici e più anni. Sempre più persone intraprendono questo semplice cammino verso un maggiore*

*equilibrio mentale e un maggiore benessere. Possa la vostra pratica della consapevolezza crescere e fiorire e nutrire la vostra vita e il vostro lavoro momento per momento e giorno per giorno.”* Jon Kabat–Zinn (2004).

Con queste parole l'autore, famoso per il suo programma MBSR, di adattamento terapeutico dei concetti del buddismo Vipassana, introduce il tema fondamentale nella pratica della Mindfulness: **la consapevolezza**. Egli ritiene che coltivare l'attenzione nel momento presente possa allontanare lo stress prodotto dalla vita di tutti i giorni ed ottimizzare le nostre energie per trasformare la nostra realtà. La fusione tra mente-corpo e respiro porta l'individuo ad un sentire più profondo e ad una migliore coscienza di sé stessi.

La pratica della Consapevolezza trae origine dal Buddismo Vipassana ed è giunta in Occidente grazie al monaco Vietnamita Thich Nhat Han, tra la fine degli anni '60 e gli inizi degli anni '70. Il termine Mindfulness altro non è che la traduzione della parola Sati, in lingua Pali, che significa 'Attenzione Consapevole', con cui si indica la focalizzazione consapevole sul momento presente. Il medico Jon Kabat Zinn, PH presso la clinica per la riduzione dello stress del Massachussets, in quegli anni conobbe il monaco ed iniziò a seguirlo, intraprendendo con lui un percorso di consapevolezza.

Verificata su sé stesso l'efficacia della pratica iniziò a proporla ai suoi pazienti, finché non si consultò col suo direttore e gli propose di attivare una sperimentazione. Si costituì un gruppo di lavoro con lo scopo di testare le meditazioni di consapevolezza per la gestione dello stress e del dolore cronico e dopo circa due mesi poterono verificare dei notevoli risultati positivi, sia nella riduzione dello stress che nella efficacia sul controllo del dolore.

In seguito ai sorprendenti risultati, il Dott Kabat Zinn mise a punto un protocollo Mindfulness per la riduzione dello stress e del dolore cronico che identificò con l'acronimo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Esso diventò il protocollo fondamentale all'interno della clinica e venne presto diffuso in ambito terapeutico. Presero avvio una moltitudine di ricerche e sperimentazioni in psicologia clinica, che interessarono diversi settori e vennero elaborati altri protocolli basati sulla mindfulness e utilizzati, oltre che in ambito clinico, anche in ambito lavorativo e scolastico, ma soprattutto come approccio psicoterapeutico teso a specializzarsi nelle varie casistiche cliniche (comportamentale, sistemico relazionale, cognitivo, ecc.)

Tra i protocolli più noti citiamo:

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction (Riduzione dello stress basato sulla Mindfulness)

MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy (Terapia cognitiva basata sulla Mindfulness)

DBT - Dialettical Behavioral Therapy (Terapia dialettico comportamentale)

ACT - Acceptance and Commitment Therapy (Terapia basata sull'accettazione e l'impegno)

Ognuno di questi protocolli trova largo utilizzo in ambito medico e della psicologia clinica e da essi hanno preso le basi i protocolli che vengono utilizzati in ambito lavorativo e scolastico, ma anche, e con enormi benefici, in tutti gli ambiti che richiedano l'acquisizione di una maggiore consapevolezza partendo dalla quotidianità.

Tutti i protocolli basati sulla Mindfulness presuppongono dunque una pratica meditativa e, poiché si parla di 'pratica', è richiesto un impegno costante.

All'inizio del percorso verrà siglato un patto con i partecipanti, che si impegneranno a seguirlo per 8 settimane (10 se si considera la lezione introduttiva e quella conclusiva: la prima lezione sarà propedeutica, mentre nell'ultima si risponderà alle domande formulate dai partecipanti).

### **L'impegno è un requisito fondamentale per dare avvio al percorso**

Occorre a questo punto fare una precisazione, proprio per sgomberare il campo da false credenze: spesso, in occidente i concetti espressi nelle filosofie orientali vengono traslati nella nostra cultura come principi assoluti e interpretati attraverso il metro di giudizio giudaico-cristiano, dimenticandoci che viviamo in una società in cui sono presenti anche altre esigenze, che sarebbe auspicabile **integrare con la pratica della meditazione**. Purtroppo si assiste ad una sorta di chiusura dovuta al fanatismo nell'applicazione dei precetti mal interpretati di queste discipline, prese in 'prestito' in modo selvaggio da sedicenti personaggi che si improvvisano maestri.

Come si è avuto modo di precisare nel capitolo introduttivo, la Mindfulness NON E' RELIGIONE e può essere praticata da chiunque voglia intraprendere un percorso di consapevolezza fondato sul momento presente e non ha nulla a che vedere con pratiche 'modaiole', essa costituisce un percorso validato scientificamente e ormai insegnato nelle università, da qualche anno anche in Italia. Essa segue precise indicazioni ed è proprio Kabat Zinn ad indicarci la prassi da eseguire durante la pratica meditativa: *la mente svolge un ruolo sia attivo che passivo, da una parte indirizza attivamente la concentrazione verso un solo oggetto (così da soddisfare i tre canali percettivi; la percezione, l'udito e la visione) dall'altra contribuisce al bisogno automatico di apertura che porta, passivamente, al fluire di pensieri intrusivi. E' importante a questo punto non cercare di allontanare volontariamente queste idee ma lasciarle scorrere, riportando l'attenzione al momento presente. Processo attivato anche grazie alla capacità di non trattenere il respiro ma di lasciarlo fluire liberamente.*

### **Che ruolo ha il corpo?**

Nella meditazione giapponese la posizione corporea ha un ruolo importante nell'assecondare tale processo e sedersi in Za Zen diviene fondamentale (dal giapponese "za", sedersi, e "zen", vuoto). La meditazione ha radici antiche, diverse sue forme esistevano già prima della nascita del Buddha Gautama e ciò che arriva a noi è l'immagine del Buddha in meditazione seduto nella posizione del loto, tale postura indica l'assoluta connessione di corpo e mente **vivendo l'esperienza del Dharma**, la semplice realtà che sta di fronte a noi,

tale quale, “senza più il minimo filtraggio dal pensiero, la speranza, le intenzioni, le ambizioni, i gusti ed i disgusti”. (Eido Michael Luethcford, 2003).

Nella Mindfulness è fondamentale partire dalla consapevolezza socratica del “sapere di non sapere” al fine di **non intrappolare la mente nel giudizio** che spesso è escludente e discriminante ma è anche altrettanto importante ascoltare le tensioni del corpo. Esse ci indicano la via per comprendere la tensione che abbiamo accumulato. Solo ascoltando questa tensione saremo in grado di lasciarla andare.



### I sette pilastri della Mindfulness

Analizzando i costrutti fondamentali della Mindfulness è possibile notare ulteriori punti in comune con il pensiero orientale.

- **Il non giudizio:** La pratica della consapevolezza richiede solo che facciamo attenzione e guardiamo le cose così come sono, senza la necessità di cambiare nulla. Coltiviamo la consapevolezza assumendo l’atteggiamento di testimoni imparziali nei confronti della nostra esperienza.
- **Pazienza:** *“Un bambino può provare ad aiutare una farfalla a uscire dalla crisalide aprendo il guscio: ma questo aiuto non è particolarmente benefico per la farfalla”*, una metafora che spiega bene ciò

che il praticante deve evitare. Il desiderio di riuscire in tempi brevi e ottenere dei risultati immediati poco si adatta a questa disciplina che ha bisogno di pazienza e perseveranza anche se riuscire ad ammaestrare il pensiero non è cosa facile e prevede un grosso impegno.

- **Coltivare la mente del principiante:** I nostri pensieri e le nostre presunte conoscenze ci impediscono di vedere le cose così come sono. Tendiamo a dare per scontato il quotidiano e perdiamo di vista la straordinarietà dell'ordinario. Una mente che è disposta a guardare ogni cosa come se la vedesse per la prima volta ci porta a considerare le esperienze come preziosi veicoli di conoscenza e a non discriminare l'esperienza stessa.
- **Fiducia:** Essere fiduciosi verso le nostre sensazioni ci aiuta a non lasciarci condizionare dalle considerazioni altrui. In questo si riflette il principio di individuazione. Rispettare il corpo nel proprio sentire ci insegna a non forzare e a non superare i nostri limiti. Grazie a questa assunzione di responsabilità verso noi stessi impariamo ad ascoltarci e ad avere fiducia nel nostro essere.
- **Non cercare risultati:** Questo precetto ci libera dall'ansia della ricerca di un esito nella nostra investigazione. La meditazione è non fare. Non ha altro scopo che quello di permetterci di essere noi stessi. Noi siamo già quello che dobbiamo essere. Sembra un paradosso e una follia ma questo paradosso può indicarci un nuovo modo di rapportarci con il nostro mondo. L'assenza di giudizio verso i nostri stati d'essere è fondamentale per progredire e ogni percezione dovrebbe essere semplicemente ascoltata, osservata e oggettivizzata.
- **Accettazione:** Spesso arriviamo all'accettazione solo dopo aver attraversato periodi emotivamente difficili di rimozione e di rabbia. Accettarsi per quello che siamo diventa fondamentale perché è l'unica strada che ci porta al cambiamento. Amarsi qui ed ora e non rifiutare quello che siamo condizionandoci con inutili stereotipi sociali. A tal proposito Jon Kabat Zinn ci insegna che: *“Accettazione non significa che deve piacerti tutto di te o che devi assumere un atteggiamento passivo e rinunciare ai tuoi principi e ai tuoi valori. Non significa che devi essere soddisfatta delle cose così come sono o rassegnata. Non significa che non devi cercare di liberarti delle tue abitudini autodistruttive o che devi tollerare l'ingiustizia, per esempio, e rinunciare a ogni impegno per cambiare il mondo. L'accettazione di cui parlo è semplicemente una disponibilità a vedere le cose così come sono.”*
- **Lasciar andare:** Ci sono pensieri, sentimenti e esperienze che cerchiamo di evitare, da cui vogliamo proteggerci perché sono spiacevoli, dolorosi o spaventosi. Nella pratica della meditazione, mettiamo deliberatamente da parte la tendenza della mente ad attaccarsi a certi aspetti della nostra esperienza e a respingerne altri. Lasciamo invece che l'esperienza sia quello che è e la osserviamo istante per istante. Il non attaccamento, il lasciare andare, è una forma di accettazione delle cose così come sono.

- A questi principi base occorre aggiungere, come affermato in precedenza, l'impegno e l'autodisciplina che sono la molla motivazionale per l'auto miglioramento "Non occorre che ti piaccia" - dice Kabat Zinn ai principianti- *"Basta che lo faccia, alla fine del percorso ci dirai se è servito oppure no, ciò che ti chiediamo è di mantenere la continuità nella pratica"*

Per Kabat Zinn, inoltre, è importante mantenere la visione che è la capacità di riconoscere ciò che è importante per noi e focalizzarci su di essa, coltivarla, renderla stabile. Jung dichiarava: *"Il raggiungimento dell'interessa richiede che la persona metta in gioco tutto il proprio essere. Niente che sia meno di questo basta: non esistono scorciatoie, surrogati o compromessi"*.

## **I Benefici della Mindfulness**

La pratica della Mindfulness offre una serie di benefici in grado di aumentare considerevolmente la qualità della vita di una persona. La risposta alla domanda sul perché fa bene praticare la Mindfulness proviene sostanzialmente da due differenti fronti di ricerca:

- empirico/scientifica/oggettiva
- esistenziale/soggettiva.

In realtà oggi queste due tipologie di ricerca, si intersecano e i risultati ottenuti si sommano. Una moltitudine di prove scientifiche conferma la presenza di cambiamenti, sia sul piano dell'esperienza interiore sia sul piano del comportamento esterno, derivanti dalla Mindfulness.

Gli studi scientifici hanno dimostrato che la pratica della meditazione Mindfulness è in grado di provocare cambiamenti salutari nel cervello.

Oltre a prevenire la depressione, la meditazione della Mindfulness influisce positivamente sugli schemi cerebrali che stanno alla base dell'ansia, dello stress e della rabbia. Migliora la creatività, la memoria, le relazioni personali.

La Mindfulness è in grado quindi di ricoprire un ruolo significativo nel potenziare il benessere psicofisico della persona.

Ma al di là delle evidenze scientifiche, è necessario ricordare che la cosa più importante che la pratica innanzitutto insegna è:

### **Prendersi cura di sé stessi.**

Questo è il fattore determinante per il mantenimento del benessere e, spesso, nella guarigione dei disagi fisici o psichici della persona.

Premesso ciò, vediamo in che modo agisce la Mindfulness, e quali sono i benefici che derivano dalla sua pratica.

### **Mantiene l'equilibrio emozionale**

La Mindfulness aiuta a identificare le emozioni, a riconoscerle e a sentirle nel corpo. Questo permette alla persona di non farsi trascinare o schiacciare dalle emozioni, che attraverso la consapevolezza, vengono riconosciute e quindi gestite, mantenendo così un equilibrio emozionale.

### **Sviluppa il pensiero non giudicante.**

La mente umana ha la tendenza a giudicare qualsiasi cosa entri in contatto con la persona. Ciò genera una serie di azioni e reazioni che spesso non hanno alcun fondamento obiettivo, che ostacolano la serenità, la pace interiore e aumentano i livelli di stress.

La Mindfulness sviluppa il pensiero non giudicante, permettendoci così di vivere ogni esperienza, emozione, accadimento, così com'è, senza preconcetti e stereotipi. Questo atteggiamento favorisce una maggiore apertura e curiosità verso il nuovo.

### **Migliora la serenità e la fiducia**

La Mindfulness aiuta ad accogliere tutte le esperienze, piacevoli e spiacevoli. Questa predisposizione umana permette di approcciarsi alle diverse situazioni della vita con più serenità, fiducia, curiosità e disponibilità.

### **Aumenta l'attenzione sul presente**

Sviluppa la capacità di mantenere l'attenzione sul qui e ora, senza giudizio, ma accettando le emozioni e i pensieri che si presentano.

### **Diminuisce i livelli di stress**

Il ritmo di vita, la continua corsa verso nuovi traguardi, il numero di cose da fare sono la principale causa di stress, infelicità, ansia e malattia.

La Mindfulness è la pratica del prestare attenzione: sapere dov'è e poter scegliere dove dirigerla. Sviluppare la capacità di dedicare tutta la nostra attenzione a ciò che si fa, produce un aumento della concentrazione e della consapevolezza, che permette inoltre di riconoscere la differenza tra stressor reali e immaginari. Gli studi hanno dimostrato che le persone che praticano la Mindfulness presentano livelli inferiori di cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress.

### **Migliora la capacità decisionale**

Quando la mente è subissata di input ed è confusa, non riesce a vedere le cose lucidamente. La Mindfulness permette alla mente di osservare sé stessa, come un testimone imparziale. Questo significa vedere le cose in maniera più chiara e riuscire a prendere più facilmente le decisioni giuste.

### **Incrementa la capacità di affrontare le situazioni negative**

La Mindfulness aiuta ad affrontare gli stati emotivi dolorosi, senza che la mente metta in atto fughe e strategie difensive dannose. Permette di fare pace con l'inevitabilità del cambiamento e permette di gestire meglio le emozioni negative, che vengono percepite come meno disturbanti.

La presenza mentale aiuta a tenere sotto controllo anche le emozioni più fastidiose, come ansia e preoccupazione.

### **Diminuisce l'impulsività**

La Mindfulness permette di abbandonare i comportamenti impulsivi e le risposte automatiche che mettiamo in atto. La presenza mentale permette di capire meglio i legami tra pensieri, emozioni, atteggiamenti. Favorisce una risposta anziché una reazione. La reazione infatti è una resistenza agli eventi, in quanto ci si oppone a essi. La risposta invece è un comportamento adeguato alla situazione.

### **Sviluppa la capacità di ascolto**

La pratica della piena consapevolezza incrementa la capacità di ascolto della persona, verso sé stessi e verso gli altri. Diretta conseguenza di un ascolto consapevole è la riduzione delle incomprensioni.

### **Migliora i rapporti con gli altri**

Un maggiore ascolto, un atteggiamento non giudicante, una rinnovata fiducia e curiosità migliorano la qualità delle relazioni.

Stabilire rapporti umani risulta più facile: si presta maggiore attenzione al prossimo in quanto si è meno distratti.

Si è più inclini all'ascolto, ad accogliere le necessità e le esigenze del prossimo. La tolleranza aumenta, grazie all'empatia e alla capacità di riuscire a comprendere le diversità.

### **Accresce l'autostima**

Grazie a un atteggiamento di totale apertura verso nuove esperienze, la Mindfulness permette di rinunciare a tutto ciò che limita le possibilità di una persona - come gli schemi mentali negativi - sviluppando fiducia e infondendo sicurezza e coraggio. La paura diminuisce, aumenta la capacità di mettere in pratica i buoni propositi e di realizzare gli obiettivi.

### **Aumenta le capacità cognitive**

La Mindfulness è in grado di accrescere la complessità e la flessibilità cognitiva. Aumenta la concentrazione e diminuisce le distrazioni, producendo effetti positivi sulla memoria e la capacità di focalizzazione. Inoltre contribuisce a risolvere i problemi in modo più creativo e flessibile.

### **Migliora la qualità della vita**

Grazie a un'augmentata attenzione sul presente, la situazione personale non è più al centro di ogni pensiero. La mente si apre verso nuovi scenari, cogliendo tutta la pienezza di ciò che la circonda.

Si aprono nuove prospettive, che offrono la possibilità di sperimentare tutto come se fosse la prima volta. La Mindfulness aiuta ad accettare e superare più facilmente le difficoltà, e a godere maggiormente degli aspetti positivi dell'esistenza.

### **Migliora la gestione degli stati psicopatologici**

Per tutte i motivi elencati fino a questo momento, la pratica della Mindfulness è notevolmente utile nella gestione di disturbi d'ansia, gli attacchi di panico, i disturbi alimentari, le ricadute depressive, le dipendenze, etc.

### **Riduce il dolore**

Diversi studi hanno evidenziato effetti significativi della Mindfulness sulla diminuzione dell'intensità del dolore, con indicazioni utili nel trattamento del dolore cronico. La Mindfulness non agisce sui contenuti dolorosi, interni o esterni che siano, ma sulla relazione che con essi abbiamo.

### **Migliora la funzione immunitaria**

La Mindfulness aumenta la risposta immunitaria perché ha un effetto opposto a quello di risposta allo stress e del conseguente carico allostatico. Ha anche un ruolo positivo nella riduzione della risposta infiammatoria, quindi può essere importante nella gestione di molte malattie infiammatorie e autoimmuni.

### **Campi di applicazione della Mindfulness**

La lista dei benefici derivanti dalla pratica della Mindfulness cresce di anno in anno, anche grazie all'interesse e alla continua ricerca clinica e scientifica.

Questo comporta un'applicazione della Mindfulness in ambiti sempre più numerosi, con il fine primario di aiutare le persone a stare meglio, sia dal punto di vista psicologico che da quello fisico.

### **Ambito dello sviluppo personale**

*Sviluppo e conoscenza di sé.*  
*Gestione e diminuzione dell'ansia e dello stress.*  
*Aumento del benessere mentale e della serenità.*  
*Pieno utilizzo delle potenzialità.*  
*Incremento delle sensazioni di felicità.*  
*Gestione efficace del tempo.*  
*Aumento dell'intelligenza emotiva.*  
*Sviluppo comunicazione e ascolto efficace.*  
*Miglioramento delle relazioni interpersonali.*

### **Ambito della crescita professionale e prestazionale**

*Miglioramento della performance lavorativa.*  
*Sviluppo e miglioramento leadership.*  
*Sviluppo e miglioramento team work.*  
*Sviluppo del potenziale.*  
*Sviluppo comunicazione efficace.*  
*Sviluppo ascolto consapevole.*  
*Aumento della produttività.*  
*Gestione efficace del tempo.*  
*Aumento dell'intelligenza emotiva.*

### **Ambito educativo, formativo, scolastico**

*Gestione dello stress a scuola insegnanti/alunni.*  
*Miglioramento apprendimento.*  
*Miglioramento della concentrazione.*  
*Regolazioni delle emozioni.*  
*Aumento dell'intelligenza emotiva.*  
*Sviluppo dell'empatia.*  
*Miglioramento della capacità d'ascolto.*  
*Miglioramento della comunicazione.*

### **Ambito familiare**

*Gestione rapporto genitori/figli.*

*Supporto educativo di bambini e adolescenti.*

*Sviluppo dell'ascolto consapevole.*

*Regolazione cognitiva e la regolazione emotiva.*

*Gestione dello stress.*

## **Cosa non è la Mindfulness**

### **Non è "Svuotare la mente"**

La Mindfulness non chiede di eliminare i pensieri, anzi, sviluppa la capacità di comprendere che i nostri pensieri sono solo pensieri e che non sono quindi un riflesso della realtà esterna che ci circonda e ci aiuta a vedere in modo chiaro i nostri pensieri.

### **Non è un metodo per rilassarsi**

Praticando la Mindfulness può naturalmente capitare di rilassarsi, ma non lo si persegue come obiettivo. Essa ci porta ad osservare e ad accettare la nostra condizione attuale, nel momento presente, sia che siamo tesi, arrabbiati o agitati

### **LA MINDFULNESS CI AIUTA A VEDERE IN MODO CHIARO I NOSTRI PENSIERI**

Cercare di creare in ogni modo la condizione per noi ideale per il rilassamento, non farà che aumentare in noi le aspettative e quindi la tensione o il senso di frustrazione, qualora le cose non dovessero prendere la direzione da noi desiderata.

### **Non è un metodo per evitare esperienze spiacevoli.**

Se il dolore è inevitabile, la sofferenza dipende molto dal modo in cui ci si rapporta all'esperienza negativa. E' su questa modalità di risposta che lavora la Mindfulness. Essa ci aiuta ad aumentare la nostra capacità di vivere il dolore.

Arriviamo a comprendere che le sensazioni dolorose sono distinte dalla sofferenza che normalmente le accompagna e che la sofferenza nasce dalle nostre reazioni al dolore.

Quando ci esercitiamo a reagire al dolore con l'accettazione, anziché opponendovi resistenza, la nostra sofferenza diminuisce.

Accettando il dolore, la Mindfulness ci aiuta ad attenuare la sofferenza.

### **Non è diventare impassibili**

Al contrario, la pratica della Mindfulness ci consente di attraversare il fiume delle emozioni.

Ciò non significa quindi evitarle, ma neppure rimanerne sommersi. Significa semplicemente esserne consapevoli.

Esercitare la capacità di essere consapevoli di tutto ciò che sta avvenendo nella nostra mente in ogni momento, ci permette di vedere le emozioni in modo più chiaro.

La Mindfulness ci permette di affrontare efficacemente e in maniera piena un'intera gamma di emozioni.

### **Non è la ricerca della beatitudine.**

Questo non è l'obiettivo della Mindfulness.

Nella Mindfulness impariamo innanzitutto che gli stati emozionali vanno e vengono, che non dobbiamo cercare di fermarli, di aggrapparci ai momenti belli o rifiutare quelli spiacevoli. Ciò significa che anche le sensazioni come irrequietezza, irritazione e frustrazione che possiamo provare, non sono da considerarsi degli insuccessi.

Sono stati emozionali che non dobbiamo cercare di cacciare, ma semplicemente osservare e accettare, nella loro evoluzione e transitorietà.

### **Non è autoindulgenza**

La Mindfulness porta a guardare sé stessi esattamente per ciò che si è, e ad accettarsi pienamente.

Questo crea un rapporto sicuro con sé stessi come base per il vivere. Solo a quel punto si può cambiare.

### **Non è convertirsi a una nuova religione.**

La Mindfulness ci consente di fruire delle pratiche di consapevolezza e di presenza senza la cornice spirituale religiosa entro cui è fiorita.

**LA MINDFULNESS E' UNIVERSALE E PUO' ESSERE PRATICATA A SOSTEGNO DELLA PROPRIA CRESCITA PERSONALE O COME IMPEGNO IN QUALSIASI TRADIZIONE SPIRITUALE.**

### **Il protocollo MBSR a scuola per la riduzione dello stress**

Le ricerche di utilizzo della MDF in ambito scolastico sono relativamente recenti, in Italia solo nel 2022, con il rientro alla 'normalità' post Covid, il ministero ha avviato dei percorsi sperimentali nella scuola dell'obbligo i cui risultati, seppur emersi da più parti, sono ancora in via di validazione. Gli studi Statunitensi, e in Europa quelli spagnoli, hanno evidenziato importanti miglioramenti nel rendimento scolastico e soprattutto nel gestire, fino ad eliminarlo, il disturbo di attenzione. Molti studi rilevano l'importanza della MDF

nell'eliminazione e contrasto dei fenomeni di bullismo, eliminazione di stress e ansia e nell'acquisizione di una maggiore consapevolezza del senso di ciò che si fa in classe, nel momento preciso in cui si agisce. Tutti questi fattori hanno fatto rilevare un maggior benessere sia negli alunni che nel corpo docente legato allo stare a scuola e questo benessere, alimentato ed annaffiato dalle pratiche quotidiane, contribuisce ad accrescere l'autostima anche attraverso il riconoscimento delle proprie potenzialità.

Perché questo sia possibile, è necessario formare il personale docente attraverso il percorso base, che qui ridurremo per questioni di tempo e cercheremo di modulare sulla base delle esigenze di lavoro.

Il percorso completo consiste in otto settimane con un impegno di circa due ore e mezza di lezione e un impegno di un'ora e mezza circa al giorno tra meditazioni ed esercizi.

***Per chi desiderasse approfondire troverà i riferimenti alla fine del percorso.***

### **L'importanza del respiro consapevole**

Alla base di ogni percorso di crescita personale c'è il **RESPIRO**

E' il primo atto che compiamo nel venire al mondo, lo trasformiamo in pianto perché i nostri polmoni liberino tutta l'aria che incamerano al momento della nascita e quel pianto è sia gioia di vita che dolore per l'ignoto che ci aspetta, ma questa è un'altra storia. Va da sé che tutte le conoscenze sapienziali del mondo partono dal respiro ed attribuisco ad esso essenza divina.

Il respiro di Brahma è il respiro cosmico che trova oggi evidenza scientifica nella teoria fisica dell'Universo Oscillante, Il respiro del Buddha, Apanassatti sutta, è un discorso del Buddha sulla consapevolezza del respiro, non solo in quanto a risveglio spirituale, ma anche in quanto attenzione e consapevolezza del proprio corpo e delle sensazioni che lo attraversano. Per i Babilonesi i respiri profondi sono come profonde note d'amore che pervadono tutto il nostro corpo, nelle culture degli indios latino americani il respiro è l'essenza dell'io e la loro meditazione mattutina, rivolti al sole, è sempre 'lo sono il mio respiro', più vicino a noi, nella cultura cattolica, il respiro è il soffio vitale, quello che Dio trasmise ad Adamo, dandogli la vita.

Il primo occidentale ad aver formulato una teoria e una tecnica di respiro vera e propria è stato Leonard Orr, Originario della California, Leonard ha scoperto che quando si respira con enfasi, in pochi minuti emergono emozioni e tensioni sopite da anni nell'inconscio e si libera spesso una quantità di energia enorme, la stessa che serve a trattenerle.

Egli si è reso conto che la maggior parte di tali questioni riguarda il trauma natale e che vi è una relazione diretta tra certi comportamenti emozionali ripetitivi inconsci (schemi) e il modo in cui siamo venuti al mondo. In quello stesso periodo, che va dalla metà degli anni '70 fino alla metà degli anni '80, ginecologi e ostetriche di nuova generazione si dedicavano a ipotizzare e verificare la teoria secondo la quale il feto ha una vita emozionale intensa e solidamente collegata a quella della madre: per via diretta nell'utero e per via indiretta dopo la nascita.

Se ne trova un riscontro nei primi libri sul 'parto dolce' di Frederick Laboiere, nelle ricerche sulla vita emozionale del feto di Thomas Verny e altri.

Sulla base delle teorie e delle pratiche di Orr, seguirono altre tecniche di respirazione che non è qui il caso di elencare, ma che stanno ad indicare come la respirazione resti il punto cardine di tutte le tecniche meditative, di crescita personale, di pratiche sportive e, in definitiva, di mantenimento di una vita in salute.

Per la Mindfulness il respiro è **respiro consapevole**, esso ci riporta al qui ed ora e praticarlo con costanza ci mette in connessione col nostro sé profondo. Ci aiuta a stemperare e lasciar andare tutte le emozioni, siano esse disturbanti che piacevoli, ci aiuta a gestire stress e dolore, ci aiuta a smorzare situazioni imbarazzanti che possono presentarsi nel quotidiano lavorativo, familiare, relazionale.

Una importante tecnica Mindfulness è legata alla meditazione del **respiro consapevole** che troverete alla fine di questo modulo.

Nel pieno della nostra immersione nelle incombenze quotidiane, dipendano esse dalle situazioni sul posto di lavoro, in famiglia ma anche in un gruppo amicale, possiamo venir travolti da disagio profondo che ci fa sentire stressati/e, tanto che si rischia di compromettere le relazioni con le persone con cui interagiamo: è in quei momenti che dobbiamo tornare al respiro, per attenuare i sentimenti tossici che potrebbero prendere il sopravvento.

Una efficacissima pratica che può essere utilizzata sul momento ed ovunque voi siate, è quella dei **3 minuti di respiro**: ovunque voi vi troviate, concedetevi uno stop, 3 minuti non sono nulla e non incidono sul rendimento:

*Trovatevi un luogo isolato (anche il bagno, se non trovate altro) assumete una postura comoda, quando siete pronti/pronte, iniziate ad inspirare profondamente dal naso gonfiando l'addome e facendo entrare l'aria, quindi espirate con la bocca socchiusa, come se steste sgonfiando un grosso palloncino, fino a che non farete uscire tutta l'aria dai polmoni, ripetete fino a tre minuti sempre inspirando ed espirando e concentrandovi sul percorso del vostro respiro, sull'aria fresca che dalle narici penetra nel naso fino ai bronchi e ai polmoni e che inspirando sentirete fredda, inspirando ispirate serenità e pace ed espirando buttate fuori aria calda densa di anidride carbonica e con essa tutte le tensioni accumulate; continuate fino a che il timer non vi dirà che son passati i tre minuti, state ancora un po' in questo stato di pace e appena vi sentite pronte/i, aprite gli occhi, tornate nel qui e ora e affrontate quello che vi sembrava un problema, con la curiosità di chi vorrà risolvere e trasformare.*

### MEDITAZIONE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

<https://www.youtube.com/watch?v=waxrWizYPGs>