

Bologna, 15 febbraio 2014



COME GESTIRE PENSIERI ED EMOZIONI «NEGATIVE»

COME GESTIRLI?

- Useremo l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy), traducibile con «Accettazione e Impegno nell'azione»
- Daremo particolare enfasi alle tecniche di «Mindfulness», peraltro utilizzate nell'ACT



QUESTIONARIO !!!



OBIETTIVI

- Insegnare nuove abilità utili per gestire meglio il rapporto che abbiamo:
 - Nei confronti dei nostri pensieri negativi
 - Nei confronti delle emozioni spiacevoli



- Un approccio molto comune alla risoluzione dei problemi potrebbe essere riassunto in:
 - «Se non ti piace qualcosa, pensa a come sbarazzartene, e poi sbarazzatene».
- Se non ci piace lo sporco sul pavimento utilizziamo l'aspirapolvere, se non ci piace il lavandino che perde, lo aggiustiamo.
- Ma se applichiamo questa strategia alla nostra personale sofferenza interiore, spesso fallisce e riceviamo un contraccolpo.
- E' molto nota l'ingiunzione paradossale: «Non pensare ad un elefante rosa!»



- Alcuni ricercatori hanno chiesto ad alcune persone di prendere un pendolo e di mantenerlo allineato su un punto del pavimento e di non farlo muovere minimamente, specialmente di non farlo dondolare avanti e indietro.
- L'effetto è stato che il pendolo tendeva a muoversi avanti e indietro ma non a destra e a sinistra, semplicemente perché il pensare di **non** doverlo muovere avanti e indietro attivava proprio i muscoli che servivano a farlo muovere in questo modo.

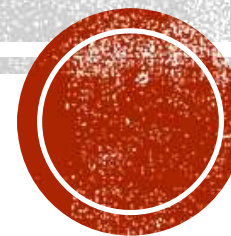
(Wegner, Ansfield e Pillof, 1998)

- Ciò che è vero per i pensieri lo è anche per le emozioni.



SE NON LO VUOI, LO AVRAI !

(S. HAYES)



ALCUNI PRESUPPOSTI - 1

- **È naturale provare un certo livello** di dolore fisico o emozionale. La vita ne ha per tutti
- Questo (che viene definito «dolore pulito») è **inevitabile**, ma non è questo alla radice dei nostri problemi.
- I problemi nascono perché noi **non siamo disposti** a provare queste sensazioni spiacevoli, e ci sforziamo in tutti i modi di evitarle e di combatterle, mettendo in atto varie strategie.
- Ma quando ci mettiamo a combattere le nostre sensazioni spiacevoli, **i nostri livelli di dolore aumentano rapidamente**, e questa sofferenza ulteriore viene definita «dolore sporco».



L'INTERRUTTORE DELLA LOTTA

- Quando è acceso, lotteremo contro qualunque dolore fisico o emozione penosa che ci capiti. Qualunque malessere ci capiti, lo vedremo come un problema e faremo di tutto per eliminarlo o evitarlo.
- Supponiamo di provare ansia. Se l'interruttore della lotta è acceso, quell'emozione sarà per noi inaccettabile. Così potremo provare:
 - **rabbia** per la nostra ansia (Come si permettono di farmi sentire così?);
 - **ansia** per la nostra ansia (Non mi fa bene. Mi chiedo cosa stia succedendo al mio corpo);
 - **senso di colpa** per la nostra ansia (Non dovrei agitarmi così! Mi sto comportando come un bambino);
 - **un miscuglio** di tutte queste.
- Queste emozioni secondarie hanno in comune il fatto di essere inutili, spiacevoli e un dispendio di energie. E magari tutto questo ci fa arrabbiare ancora di più, andare in ansia o deprimere, in un circolo vizioso.
- Se l'interruttore della lotta è spento, quando compare l'ansia non è un problema. È spiacevole e non ci piace, ma non è niente di terribile.



- Il tentativo di sbarazzarsi del proprio dolore ottiene l'effetto di:
 - amplificarlo
 - intrappolarci ancora di più al suo interno
 - trasformarlo in qualcosa di traumatico.
- Nel frattempo, il vivere la propria vita viene messo in secondo piano.



ALCUNI PRESUPPOSTI 2

- Le nostre menti, durante l'evoluzione, si sono sviluppate per aiutarci a sopravvivere in un mondo pieno di pericoli.
- Immagina di essere un primitivo cacciatore – raccoglitore. Per riprodurti, hai bisogno di cibo, acqua, riparo e sesso. Ma nessuna di esse è importante se sei morto.
- Quindi la priorità n°1 della mente dell'uomo primitivo era di prestare attenzione ai pericoli e di evitarli: la mente era sostanzialmente un dispositivo per non farsi uccidere.
- E ora, dopo 100.000 anni di evoluzione, la nostra mente è costantemente all'erta:
 - È buono o cattivo?
 - È sicuro o pericoloso?
 - È dannoso o utile?
- Così trascorriamo molto tempo a preoccuparci di cose che, il più delle volte, non succederanno mai.



ALCUNI PRESUPPOSTI 2

- Altro elemento importante per la sopravvivenza è l'appartenenza ad un clan. Se il tuo clan ti scaccia, presto sarai preda dei lupi.
- In che modo la tua mente ti protegge dall'esclusione dal gruppo? Confrontandoti con gli altri membri:
 - Mi sto integrando bene?
 - Sto facendo la cosa giusta?
 - Sto contribuendo abbastanza?
 - Sono bravo come gli altri?
 - Sto facendo qualcosa per cui potrei essere allontanato?
- Le nostre menti moderne continuano a metterci in guardia rispetto alla possibilità di essere rifiutati e ci inducono a confrontarci con il resto della società.
- Niente di strano se dedichiamo tante energie a preoccuparci di piacere, o se cerchiamo sempre nuovi modi per migliorarci!



IL SUCCESSO ALL'ETÀ DELLA PIETRA

- La regola generale era: prendi di più e migliora!
 - Migliori sono le armi e più cibo sarà possibile procurarsi.
 - Maggiori sono le riserve di cibo, maggiori le possibilità di sopravvivere in periodi di carestia.
 - Più il riparo è solido, più sarai protetto dalle intemperie.
 - Più figli hai, maggiore sarà la probabilità che qualcuno raggiunga l'età adulta.
- Non sorprende che anche la nostra mente moderna ricerchi «di più e di meglio»: più denaro, un lavoro migliore, più prestigio, un corpo migliore, più amore...
- E se ci riusciamo, se otteniamo «più» di qualche cosa, allora saremo soddisfatti. Almeno per un po'. Ma presto o tardi finiremo per volerne di più.



PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE ESSERE FELICI?

- Così, l'evoluzione ha modellato il nostro cervello in modo da strutturarci per soffrire psicologicamente:
 - Per confrontare, valutare e criticare noi stessi
 - Per concentrarci su ciò che ci manca
 - Per divenire rapidamente insoddisfatti di ciò che abbiamo
 - Per immaginare ogni sorta di scenario spaventoso (che probabilmente non si realizzerà mai)
- Non c'è da sorprendersi che sia difficile essere felice!



DUE SIGNIFICATI DI FELICITÀ

1. Quello più comune è **«sentirsi bene»**, provare sensazioni piacevoli. A tutti noi piacciono queste sensazioni, quindi, chiaramente, le rincorriamo. Ma queste sensazioni non durano, ci sforziamo di trattenerle, ma ogni volta scivolano via. In realtà, più le rincorriamo e più soffriamo di ansia e depressione.
2. Un altro significato è **«vivere una vita ricca, piena e significativa»**. Una volta chiarito cosa è importante per noi nella vita e ci comportiamo di conseguenza, allora la nostra esistenza diventa ricca. Una vita di questo genere ci darà sensazioni piacevoli, ed è giusto trarne il massimo quando si presentano. Ma se cerchiamo di averle sempre, avremo perso in partenza, perché la vita comprende anche il dolore.



QUATTRO MITI ALLA BASE DELLA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ

1. La felicità è la condizione naturale di tutti gli esseri umani
2. Se non sei felice, hai qualcosa che non va.
3. Per avere una vita migliore dobbiamo sbarazzarci dei sentimenti negativi
4. Dovresti essere capace di controllare ciò che pensi e che provi



LA SOLUZIONE È IL PROBLEMA: STRATEGIE DI CONTROLLO

Strategie di fuga	Strategie di lotta
Nascondersi /fuggire/evitare (situazioni che suscitano pensieri / emozioni spiacevoli)	Reprimere (pensieri ed emozioni indesiderate)
Distrarsi (da pensieri / emozioni indesiderate concentrandosi su qualcos'altro)	Discutere (con i propri pensieri)
Estraniarsi / intontirsi (uso di farmaci, alcol, dormire troppo)	Dominare (pensieri ed emozioni: Tirati su! Stai calmo! Reagisci!)
	Autocostringersi (a sentire e a sentirsi diversamente)

Niente di male ad usare queste strategie, ma solo:

- Se le usi con moderazione
- Se le usi in situazioni in cui possono funzionare
- Se il fatto di usarle non ti impedisce di fare le cose che per te sono importanti



LA SOLUZIONE È IL PROBLEMA

- Le tre condizioni d'uso delle strategie di controllo vista nella pagina precedente sono fondamentali, ma spesso queste strategie vengono usate al di fuori di quelle condizioni (ad es., per evitare il dolore di un lutto, tipico caso in cui non possono funzionare).
- Inoltre il grado di controllo che possiamo esercitare sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni dipende da quanto sono intense e dalla situazione in cui ci troviamo: meno le emozioni sono intense e meno la situazione è stressante, più controllo abbiamo.
- Le strategie di controllo hanno 3 grandi costi:
 1. Assorbono una gran quantità di energie e spesso si rivelano inefficaci sul lungo periodo
 2. Ci sentiamo sciocchi o incapaci perché i pensieri e le emozioni di cui stiamo cercando di liberarci continuano a tornare
 3. Molte strategie che riducono le emozioni spiacevoli nel breve periodo peggiorano la qualità della vita nel lungo termine.



LA SOLUZIONE È IL PROBLEMA

- Questi risultati indesiderati creano altri sentimenti spiacevoli e ulteriori tentativi di controllarli.
- Ecco come funziona la trappola della felicità: per trovare la felicità cerchiamo di evitare o eliminare pensieri ed emozioni spiacevoli, ma più ci sforziamo in questo senso, più ci creiamo sentimenti negativi.



SEI PRINCIPI DELL'ACT

1. De-fusione	Un rapporto nuovo con i tuoi pensieri, prendendone le distanze
2. Espansione (accettazione)	«Fare spazio» e lasciar defluire le emozioni spiacevoli
3. Connessione	Connetterti profondamente con quanto ti sta succedendo in questo momento, con il presente.
4. Il Sé osservante	Un potente aspetto della mente, poco conosciuto.
5. Valori	Entrare in contatto con essi è essenziale per dare significato alla tua vita
6. Azione impegnata	Una vita ricca e significativa si ottiene attraverso un'azione efficace, guidata e motivata dai propri valori

- I primi 4 principi presi assieme danno luogo all'«abilità di mindfulness», che è uno stato di consapevolezza, apertura e concentrazione



DE-FUSIONE

- In uno stato di fusione sembra che:
 - I pensieri siano REALTÀ, che ciò che pensiamo stia accadendo realmente, qui ed ora;
 - I pensieri siano la VERITÀ: ci crediamo senza riserve
 - I pensieri siano IMPORTANTI: li prendiamo seriamente e prestiamo loro tutta la nostra attenzione
 - i pensieri siano ORDINI: obbediamo automaticamente
 - I pensieri siano SAGGI: assumiamo che ne sappiano più di noi e seguiamo il loro consiglio
 - I pensieri POSSANO COSTITUIRE UNA MINACCIA: se sono disturbanti o spaventosi sentiamo il bisogno di liberarcene



DE-FUSIONE - ESERCIZIO

Richiama alla mente un pensiero che ti disturba, del tipo «io sono x».

Prendi quel pensiero e metti davanti la frase:

- «Sto avendo il pensiero...»

e nota cosa succede.

Ora allunga la frase:

- «Noto che sto avendo il pensiero...»

e nota cosa succede.



DE-FUSIONE

- Le nostre menti si sono evolute per pensare negativamente, quindi la nostra mente non cessa mai di raccontare storie. È come una radio che non smette mai di trasmettere.
- Di per sé questo non è un problema, lo diventa quando ci fondiamo con esse, quando reagiamo come se fossero la verità.
- Nell'ACT non si cerca di evitare o allontanare una storia. Invece, semplicemente, riconosciamo: «questa è una storia»
- Può essere utile «dare un nome» alle proprie storie ricorrenti.



I PENSIERI SONO SOLTANTO STORIE

- Sono da considerare come reazioni automatiche, come quando chiudiamo gli occhi quando starnutiamo.
- Se è così, a quali pensieri credere?
 - Attenzione a non aggrapparci ad una convinzione con troppa forza. Teniamo presente che le convinzioni cambiano nel tempo
 - Se un pensiero ti aiuta ad avere una vita ricca e significativa, usalo.
 - Concentrati su cosa accade veramente, invece di credere automaticamente a ciò che ti dice la mente.
- La de-fusione non è un modo astuto per controllare le emozioni, è una tecnica di accettazione
- «Accettare» qualcosa non significa farselo piacere a forza: significa fare la pace, accettare la sua presenza.



FUSIONE	DE-FUSIONE
I pensieri sono REALTÀ	I pensieri sono suoni, parole o pezzi di discorso
I pensieri sono VERITÀ	I pensieri possono essere veri o no. Non ci crediamo automaticamente.
I pensieri sono IMPORTANTI	I pensieri possono essere importanti o no. Gli diamo attenzione solo se utili.
I pensieri sono ORDINI	Non sono in alcun modo ordini. Non siamo tenuti ad obbedirgli.
I pensieri sono SAGGI	Possono essere saggi o no. Non seguiamo automaticamente il loro consiglio.
I pensieri POSSONO COSTITUIRE UNA MINACCIA	Non sono mai minacce, anche quelli più dolorosi o disturbanti.



TECNICHE DI DE-FUSIONE

- «Grazie per avermelo detto!» «Grazie, Mente!»
- Cambiare il tono della voce, utilizzando una voce ridicola, da cartoni animati
- **IMPORTANTE:**
 - Scopo della de-fusione non è eliminare i pensieri spiacevoli, ma aiutarti a vederli per quelli che sono
 - Non aspettarti che queste tecniche ti facciano sentire bene. A volte questo accade, ma è un effetto collaterale, non lo scopo principale.
 - Non va utilizzata come strategia di controllo: è una strategia di accettazione.

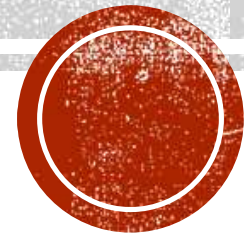


PENSIERI UTILI E PENSIERI POSITIVI

- I pensieri positivi sono più utili di quelli negativi? Non necessariamente. Pensa ad un cardiocirurgo che pensa di sé: «sono in grado di operare bene anche se sono ubriaco». Questo è un pensiero positivo, ma senz'altro poco utile. La maggior parte delle persone che guidano in stato d'ebbrezza hanno avuto pensieri del genere.
- Si parla più spesso di pensieri negativi perché con essi più spesso si hanno problemi. Ma ciò che vale per i pensieri negativi vale anche per quelli neutri o positivi. La questione più importante è: «Questo pensiero mi è utile?»



CONSAPEVOLEZZA RESPIRO



SÉ PENSANTE E SÉ OSSERVANTE

Sé pensante

- Crea, pensa, pianifica, giudica
immagina, ricorda, sogna ad
occhi aperti, visualizza, analizza,
fantastica.

Sé osservante

- È consapevole, ma non pensa
- È responsabile della
consapevolezza, dell'attenzione
e della concentrazione
- Può osservare i tuoi pensieri, ma
non li può produrre



SÉ PENSANTE E SÉ OSSERVANTE

- Se stai giocando a tennis e sei concentrato, la tua attenzione è fissa sulla pallina. In questo caso è all'opera il tuo sé osservante. Non stai pensando alla pallina, la stai osservando.
- Immagina che ti vengano in mente pensieri come «ora sarà meglio che faccia un buon tiro» o «che scheggia quella pallina!», allora entra in azione il sé pensante.
- Se il tuo sé osservante presta troppa attenzione a questi pensieri, perde la concentrazione sulla pallina e tu giochi peggio.



SÉ PENSANTE E SÉ OSSERVANTE

- Il sé pensante è come una radio sempre accesa di sottofondo. Per la maggior parte del tempo è «Radio Sventura e Depressione». Di tanto in tanto trasmette qualcosa di utile e allegro, ma non troppo spesso.
- Se siamo sempre sintonizzati su questa radio, e se crediamo a tutto ciò che ascoltiamo, avremo stress e tristezza garantiti.
- Non c'è modo di spegnere questa radio. Qualche volta si zittirà per conto suo per pochi secondi, ma noi non abbiamo il potere di farla smettere. Più ci proviamo, più alza il volume. Ma c'è un approccio alternativo.
- Ti è mai capitato di avere una radio accesa di sottofondo, ma di essere così concentrato in ciò che facevi da non ascoltarla? Questo è l'obiettivo della defusione.



SÉ PENSANTE E SÉ OSSERVANTE

- Se il sé pensante sta trasmettendo qualcosa di inutile, non è necessario che il sé osservante gli presti particolare attenzione: può riconoscere il pensiero e rivolgersi a ciò che si sta facendo, qui ed ora.
- Se il sé pensante sta trasmettendo qualcosa di utilizzabile, allora il sé osservante può prestargli attenzione
- È un approccio molto diverso dal «pensiero positivo», che assomiglia al mandare in onda un altro programma, nella speranza di coprire l'altro.
- Lasciare la radio accesa e non prestargli attenzione è molto diverso da **cercare attivamente di ignorarla.**



CARATTERISTICHE DEL SÉ OSSERVANTE

- È presente dalla nascita alla morte, e non cambia mai
- Osserva ogni cosa che fai, e non giudica
- Non può essere in alcun modo ferito o danneggiato
- È sempre presente, anche se non ce ne accorgiamo
- È la fonte della vera accettazione
- Non è una «cosa»: non ha proprietà fisiche, non lo puoi misurare; puoi conoscerlo solo per esperienza diretta
- Non può essere migliorato in alcun modo: è perfetto

Puoi immaginarlo come il cielo, mentre i pensieri e le emozioni sono come il tempo, che cambia continuamente. E per quanto il tempo sia brutto, il temporale furioso, il vento e la grandine violenti, il cielo è capace di contenerli e non può esserne danneggiato in alcun modo.

Quando non riusciamo a vedere il cielo a causa delle nuvole, sappiamo che alzandoci sopra di esse riusciremmo a vederlo. Analogamente, quando ci solleviamo al di sopra dei nostri pensieri troviamo il nostro sé osservante.



GIUDICARE LE PROPRIE EMOZIONI

- Se un'emozione la giudichi «bella», farai di tutto per provarla ancora; se la giudichi «brutta», ti sforzerai di liberartene.
- Quindi, il giudizio ti predispone a lottare contro i tuoi stati d'animo.
- Nell'ACT, si incoraggia a deporre i giudizi sulle emozioni e a vederle per quelle che sono: un flusso di sensazioni e di stimoli sempre mutevoli che attraversano continuamente il tuo corpo.



COME SEI STATO PROGRAMMATO DA BAMBINO? ESERCIZIO

1. Quali emozioni ti dicevano che erano desiderabili e quali indesiderabili? Cosa ti dicevano riguardo al modo migliore per gestire le tue emozioni?
2. Quali erano le emozioni che la tua famiglia esprimeva liberamente? Quali erano le emozioni che la tua famiglia reprimeva o disapprovava?
3. Nella tua famiglia, gli adulti come gestivano le loro emozioni «negative»? Quali strategie di controllo delle emozioni usavano?
4. Gli adulti come reagivano alle tue emozioni negative?
5. Come effetto di tutta questa programmazione, quali idee ti porti dietro ancora oggi sulle tue emozioni e su come gestirle?



COME LA MENTE ACCRESCE IL DISAGIO EMOTIVO

Oltre al giudizio, ci sono altri modi:

- «Perché mi sento così?»
 - Spesso si fa questa domanda perché si pensa che se si riesce a trovare il motivo per cui si sta così male, si riuscirà a trovare un modo per sentirsi meglio. Questa strategia è quasi sempre controproducente. **Non è importante perché esattamente sono emerse le emozioni spiacevoli, ma come reagisci ad esse.** Se riesci ad accettare le tue emozioni senza analizzarle, risparmierai un sacco di energia!
- «Cosa ho fatto per meritarmi questo?»
 - Questa domanda predispone a dare la colpa a se stessi. E questo ti aiuta in qualche modo pratico?
- «Perché sono così?»
 - Ti porta a frugare la storia della tua vita, e spesso porta a provare rabbia e risentimento.



COME LA MENTE ACCRESCE IL DISAGIO EMOTIVO

- «Non ce la faccio!»
 - In pratica, ti dici che sei troppo debole per reggere alla situazione e se continuerà ti capiterà qualcosa di brutto. E questo è di aiuto?
- «Non dovrei sentirmi così»
 - Qui la mente contesta la realtà («La realtà è sbagliata! Basta! Datemi la realtà che voglio io!»). **È una lite con la realtà che non si concluderà mai a tuo favore.**



RIVISITARE L'INTERRUTTORE DELLA LOTTA

- Immagina che si presentasse alla tua porta una parente lontana, mai vista prima. E ti fossero state raccontate molte brutte storie su di lei. La vorresti in casa? Naturalmente no. Ma se queste storie fossero state inventate? L'unico modo che hai per scoprirlo è ignorare le maldicenze e passare un po' di tempo con lei.
- Imparare a trattare le emozioni spiacevoli è un po' la stessa cosa: devi sperimentarle direttamente, connetterti direttamente ad esse attraverso il tuo **sé osservante**, anziché prendere per vere le storie del tuo **sé pensante**.
- Le emozioni non possono farti del male, possono farlo le emozioni croniche; ma le emozioni diventano croniche solo se lasci acceso l'interruttore della lotta.



ACCETTAZIONE E DISPONIBILITÀ

- Accettazione **non significa né tolleranza né sopportazione.**
- Per «accettare» intendiamo qualcosa come «l'atto di accogliere completamente, in questo momento, senza difese»
- Accettazione e disponibilità possono essere comprese sotto forma di risposta a questa domanda: «Sei disposto a prendermi come sono?»
- Accettazione e disponibilità sono l'opposto del controllo.



ESPANSIONE

- Quando pratichiamo l'espansione, abbandoniamo il Sé pensante – lasciamo che i suoi inutili commenti sfumino in sottofondo – e ci connettiamo con le nostre emozioni attraverso il Sé osservante.
- Questo ci permetterà di sperimentare le nostre emozioni direttamente. Aniché credere al sé pensante, secondo cui le emozioni spiacevoli sarebbero demoni giganteschi e pericolosi, tramite il sé osservante le vedremo come effettivamente sono: relativamente inoffensive, ancorché brutte e spiacevoli.
- Lo scopo è quindi osservare le nostre emozioni, non pensare ad esse.
- Praticando l'espansione, lascia che i tuoi pensieri vadano e vengano sullo sfondo e focalizzati sulle tue emozioni. N.B.:
 - L'essenza di un'emozione è una serie di cambiamenti fisici nel corpo
 - Notiamo questi cambiamenti soprattutto come sensazioni fisiche

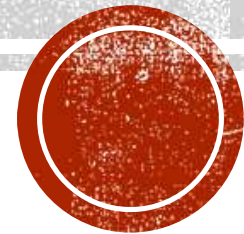


UTILIZZARE IL SÉ PENSANTE NELL'ESPANSIONE

- La vera accettazione non è un processo di pensiero.
- Tuttavia, alcune persone trovano utili autoaffermazioni come:
 - Questa emozione non mi piace ma ho spazio per lei.
 - È spiacevole e posso accettarla
 - Sto avendo l'emozione di...
 - Non mi piace; non la voglio; non sono d'accordo; ma qui ed ora la accetto.



«SMONTARE IL PROBLEMA»



I QUATTRO PASSI DELL'ESPANSIONE

- Osservare le emozioni
- Respirare dentro di esse
- Fargli spazio
- Lasciare che siano presenti



OSSERVARE LE EMOZIONI

- Osserva le sensazioni del tuo corpo, esaminalo dalla testa alla punta dei piedi. Noterai diverse sensazioni spiacevoli. Concentrati su quella che ti dà più fastidio (potrebbe essere un nodo in gola, o allo stomaco). Concentrati su di essa come se fossi uno scienziato... osserva dove inizia e dove finisce, che forma potrebbe avere, è sulla superficie del corpo o è all'interno? Dov'è più intensa, dove più lieve? Si muove o è ferma? È calda o fredda?



RESPIRARE DENTRO L'EMOZIONE

- Una respirazione lenta e profonda è importante perché riduce il livello di tensione.
- Non eliminerà le tue emozioni, ma creerà un centro di calma dentro di te.
- È come un ancora in mezzo ad una tempesta emotiva: non fermerà la tempesta ma ti manterrà stabile finché non passa.



FARGLI SPAZIO

- Quando il tuo respiro fluisce dentro e intorno alla sensazione, è come se tu creassi dello spazio in più dentro il tuo corpo, dandole spazio per muoversi.

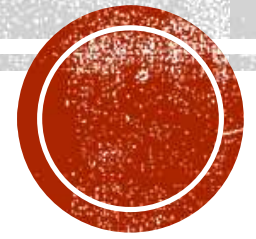


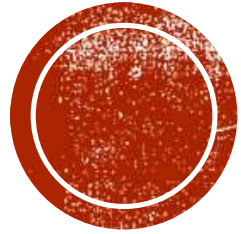
LASCIARE CHE SIANO PRESENTI

- Lascia che la sensazione sia presente, anche se non ti piace e non la vuoi: «Lascia che sia»
- Se la tua mente commenta, dì soltanto: Grazie, Mente!
- Potresti sentire un forte impulso a lottare contro questa sensazione e ad allontanarla. In tal caso, semplicemente, riconosci questo impulso (riconoscere è come salutare una persona con un cenno del capo). Poi riporta l'attenzione sulla sensazione.
- Non cercare di liberarti di lei né di modificarla. Se cambia da sé, bene. Se non cambia, va bene ugualmente.
- Se hai abbandonato la lotta contro un'emozione essa ti condizionerà molto meno, a prescindere dal fatto che si modifichi o meno.
- «Accettare» è un termine fuorviante, perché dà l'idea che l'accettazione si svolga una volta per tutte. In realtà si tratta di un impegno nella continua reiterazione del processo.



ACCETTAZIONE DELLE EMOZIONI ESERCIZIO





MINDFULNESS **MODALITÀ DELL'ESSERE E DEL FARE**



LA MINDFULNESS MIGLIORA LA FUNZIONE DELL'AUTO REGOLAZIONE (DI PENSIERI, EMOZIONI, COMPORTAMENTI E REAZIONI FISIOLOGICHE)

- Le evidenze sperimentali provano che i trattamenti mindfulness-based portano:
 - alla riduzione del dolore fisico (Carmody e Baer, 2008) e dell'aritmia cardiaca (Ditto, Eclache, e Goldman, 2006);
 - alla normalizzazione dei valori in caso di pressione alta (Chiesa e Serretti, 2010);
 - ad un miglioramento del sistema immunitario sia in popolazione clinica che non (Baer, 2003).
- Inoltre la mindfulness è associata alla riduzione di sintomi implicati nella salute mentale e psicologica come ansia, stress e umore depresso sia nella popolazione clinica (Baer, 2003), che nella popolazione non clinica (Chiesa e Serretti, 2010). Le conseguenze si associano ad una migliore qualità globale della vita (Foley et al., 2010).



MODALITÀ DEL FARE

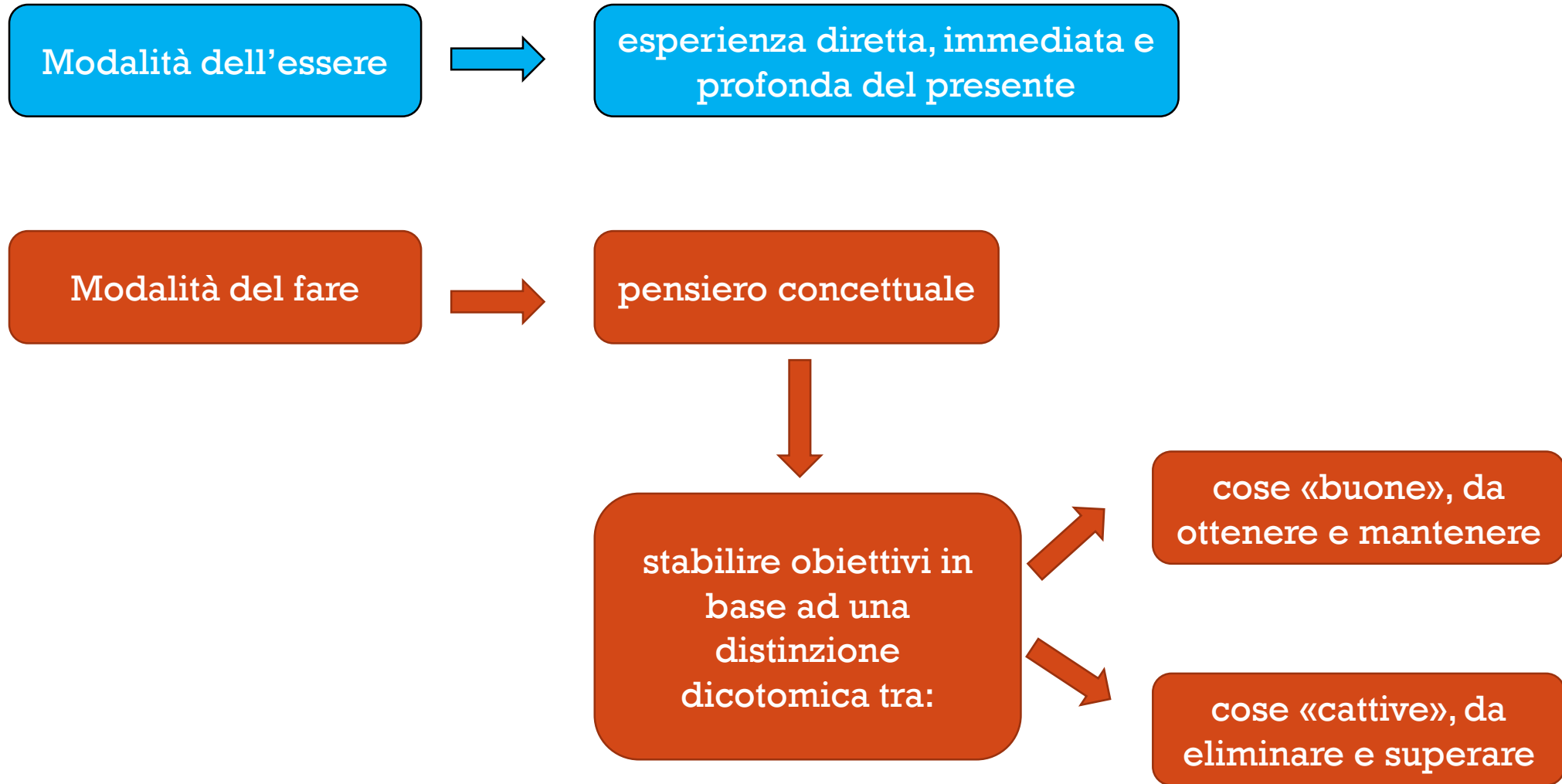
- In questa modalità, la mente si attiva quando percepisce che le cose sono diverse da come vorrebbe che fossero. Questa differenza ha due effetti:
 1. Creano una qualche forma di sentimento negativo (insoddisfazione, frustrazione, paura...)
 2. Attivano strategie finalizzate a ridurre la differenza tra stato presente e stato desiderato.
- Se i comportamenti attivati risultano efficaci, la mente esce dalla modalità del fare, fino a che rileverà qualcos'altro da sistemare. Se risultano inefficaci, si possono innescare sensazioni di insoddisfazione e di frustrazione.
- La nostra società è fortemente orientata alla modalità del fare.
- Alla domanda: «Qual è la cosa più importante per te?» molti risponderebbero: superare un esame, o comprare un'auto o una casa, ottenere una promozione.
- Tuttavia, molte persone hanno ottenuto tutte queste cose, ma non hanno pace, né gioia, né felicità.



MODALITÀ DELL'ESSERE («MODALITÀ TRAMONTO»)

- Consiste nel permettere che le cose siano quelle che sono. Ciò implica che non c'è nessuna necessità di monitorare e analizzare l'esperienza per scoprire eventuali differenze tra stato presente e desiderato
- Non c'è bisogno di viaggiare in avanti verso il futuro o indietro nel passato, ed è quindi possibile vivere ed apprezzare il presente in modo più completo, profondo ed appagante.





- ❑ L'essenza della mindfulness consiste nel fare attenzione alla propria esperienza nel momento presente, ma questo non è così facile come si può dapprincipio immaginare.
- ❑ La nostra mente, infatti, è dominata dall'inconsapevolezza per la maggior parte del tempo: l'attenzione è continuamente rivolta a tutt'altro rispetto a quello che stiamo facendo in quel momento.



- Nonostante gli sforzi, è difficile rimanere presenti a lungo, perché l'attenzione viene distratta da altre cose, la ritroviamo immersa in idee, fantasie, proiezioni o ricordi.
- Mindfulness è osservare deliberatamente il tuo corpo e la tua mente, lasciando che le tue esperienze scorrano liberamente di momento in momento e accettandole così come sono. Non significa rifiutare i pensieri o bloccarli o reprimerli. Non significa controllare alcunché, eccetto la direzione della tua attenzione.
- Mindfulness significa focalizzare l'attenzione:
 - Intenzionalmente
 - Nel momento presente
 - In modo non giudicante



- Adottando un atteggiamento di curiosità ed accettazione, dunque, la pratica della mindfulness porta a ridurre il ricorso a strategie cognitive e comportamentali tese ad evitare certi aspetti dell'esperienza ritenuti indesiderabili in maniera disfunzionale.
- Inoltre, fornisce l'opportunità di diventare consapevoli che pensieri e sentimenti sono eventi transitori della mente, e non attendibili rispecchiamenti di se stessi o veritieri riflessi della realtà.



INTERCONNESSIONE

- Un foglio di carta è connesso con una nuvola: senza pioggia gli alberi non crescono, e senza alberi non c'è carta. È connesso anche con il sole: senza la luce del sole le foreste non crescono. La nuvola e la carta inter-sono. Sono poi connesse con il taglialegna che ha abbattuto l'albero, che lavorava per il pane quotidiano: sono quindi connesse anche con il grano utilizzato per fare il pane.
- La mindfulness permette di cogliere l'unità di tutte le cose della natura e insegna a vivere all'interno di questa prospettiva olistica.



EQUANIMITÀ

- L'equanimità è l'opposto dell'attaccamento.
- Significa stemperare la nostra visione distorta che ci porta a distinguere tra buoni e cattivi, amici e nemici, comprendendo che tutti gli esseri viventi sono ugualmente degni della nostra attenzione e del nostro aiuto.
- Accettare quello che c'è, rinunciare a quello che non c'è.



IMPERMANENZA

- Il sole sorge e tramonta; noi veniamo al mondo, cresciamo e poi cessiamo di esistere
- Tutto in natura si trasforma continuamente: quando un fiore muore, si trasforma in materia inorganica, concime, vapore, materiali del terreno.
- Comprendere l'impermanenza ci porta ad accettare il presente con quello che c'è, senza dare spazio ad ansiose anticipazioni del futuro e senza che il passato si riaffacci continuamente.
- Non si soffre perché le cose sono impermanenti, noi soffriamo perché le cose sono impermanenti ma noi le consideriamo permanenti.
- «Dove sarai tra trecento anni? Dove sarò io?»



FLESSIBILITÀ PSICOLOGICA

- Obiettivo di ACT e Mindfulness è sviluppare la **flessibilità** psicologica, che significa adattarsi ad una situazione con:
 - CONSAPEVOLEZZA
 - APERTURA
 - CONCENTRAZIONE
- e intraprendere **un'azione efficace** guidata dai tuoi **valori**.

