

# Raffaello Formazione

4 Marzo 2022

Patrizio Massi

[patriziomassi@gmail.com](mailto:patriziomassi@gmail.com)



- Love, 2015, Alexander Milov.

# Mindfulness per:

- Condizioni cliniche
- Condizioni precliniche
- Sviluppo personale
- Sviluppo spirituale

- Yoga e Tai Chi riguardano l'apprendimento di posture corporee tanto quanto l'allenamento mentale alla consapevolezza non reattiva;
- Alcune forme di fisioterapia: *metodo Feldenkrais e la tecnica Alexander*, si basano in parte sull'attenzione.
- Conoscere la *mindfulness* significa abbandonare i modi di pensare e di vivere inutilmente complicati.
- La mindfulness è essenzialmente un atteggiamento non verbale.

# Un piccolo test...

- Mi reco in una stanza e mi dimentico perché sono lì;
- Leggo un libro e mi accorgo a metà capitolo di non aver assimilato neanche una parola;
- Attendo le previsioni del tempo, quando arrivano penso ad altro;
- Sto conversando e scopro di non aver ascoltato neanche una parola.



- Riccioli d'oro

- «se soltanto avessi...»
- «mi sto ammalando?»
- «Mi sta arrivando il raffreddore?»
- «Come posso essere felice, dopo quello che ho ascoltato in televisione?»

**FRED**



**WILMA**







- Mia moglie e mia suocera (W.E. Hill, 1915)

# Come percepiamo il mondo

## **ADULTI**

- Sotto forma di idee, parole e ragionamenti;

## **BAMBINI**

- Emozioni, gioco, affetto



- Nella mindfulness, chiediamo di vedere le cose come sono, niente di più niente di meno

## **Emisfero destro**

- Controlla la mano sinistra;
- Rappresenta e interpreta il linguaggio non verbale;
- Crea impressioni rapide e generali;
- Ha una visione d'insieme, è in grado di accorgersi dei piccoli errori e di correggerli in corso d'opera;
- Ha un carattere più intuitivo, artistico ed emotivo.

## **Emisfero sinistro**

- Controlla i movimenti della mano destra;
- Capacità di parlare, leggere e scrivere;
- Ricordare i nomi delle persone;
- Esercitare l'autocontrollo;
- Avere un atteggiamento proattivo e ottimista nei confronti della vita.

## **Emisfero destro**

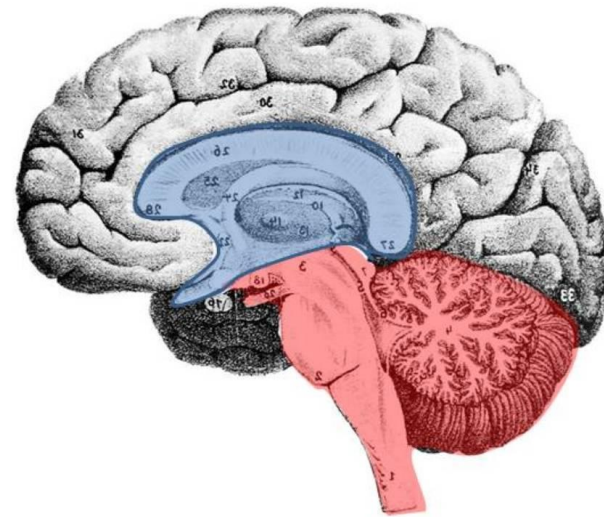
- Dare un senso alle parti;
- Pensiero intuitivo;
- Creatività;
- Emotività;
- Musica;
- Arte.

## **Emisfero sinistro**

- Stabilire regole e sistemi;
- Pensiero logico;
- Linguaggio;
- Riflessività;
- Scienza;
- Ragione.

# Tre cervelli:

- Cervello rettiliano (sopravvivenza, fuga, sessualità);
- Cervello emotivo (limbico: istinto gregario, primo apprendimento);
- Cervello razionale (neocorteccia: creatività, solidarietà, ideali)



# Equilibrio

- Cervello emotivo
- Cervello razionale

Un buon equilibrio tra questi due cervelli ci rende più *felici*, ma anche più abili nel raggiungere gli obiettivi.

# Pratiche:

- Pratica informale;
- Pratica formale;
- Pratica in ritiro.



# Pratica informale:

- Ricordarsi nel corso di tutta la giornata di prestare attenzione a ciò che accade momento per momento.
- *Pratichiamo la mindfulness mentre facciamo altro (camminare, guidare, lavare i piatti)*
- Come:
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore;
- Andare in bicicletta anziché in automobile

# Pratica formale:

- Dedichiamo una certa quantità di tempo, meglio se tutti i giorni, a meditare tranquillamente
- Dedichiamo una certa quantità di tempo solo a coltivare la mindfulness
- *Si sceglie un oggetto di meditazione, come il respiro o un'altra sensazione (un prurito, un suono, un dolore e, ogni volta che la mente vaga, si riporta l'attenzione su quell'oggetto.*
- *SI SVILUPPA CONCENTRAZIONE permette di focalizzare meglio la nostra mente sull'oggetto prescelto.*

# Pratica in ritiro (*la spa della mente*)

- Silenzio;
  - Pochi contatti interpersonali;
  - Le attività della giornata eseguite come opportunità per praticare la mindfulness.
- La pratica *formale* e *informale* si sostengono a vicenda, la pratica *in ritiro* può favorirle entrambe.

# Attenzione



- Il miracolo dello schiavo (Jacopo Tintoretto)

## Attenzione

- Diventare consapevoli significa osservare dove va l'attenzione momento per momento.



- Il **corpo** può essere un oggetto di attenzione molto utile, poiché ha il vantaggio di essere sempre qui con noi e sempre nel momento presente, mai nel passato o nel futuro;
- *Esso comunica con il suo mondo esterno tramite i sensi, quindi nella pratica della consapevolezza, la nostra attenzione si focalizza in modo naturale sul momento presente soltanto se ci si sintonizza sui propri sensi, se semplicemente si ritorna in sé.*

# Vermeer – *il pittore del silenzio*

## La pittura dialoga con se stessa



- Il senso dell'attesa



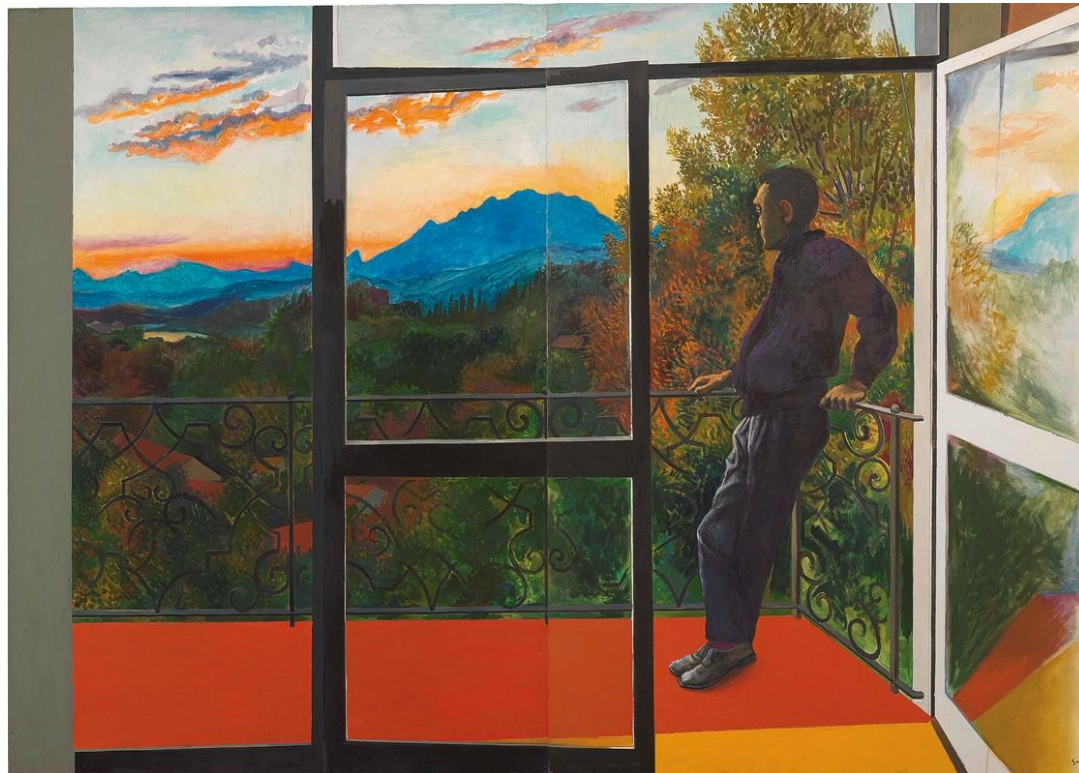
- Dark side of the moon



# Renato Guttoso

## arte come testimonianza della vita quotidiana

**Balcone a velate, tramonto**



**Contadini al lavoro**



- *Con che cosa sono in intimità?*
- *Qual è il rapporto con le cose, con i fatti?*

# Ricerca:

- SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) e un adattamento del *Children's Depression Inventory* (CDI), prima e dopo la somministrazione di un programma di mindfulness

## **Prima**

- Prima del programma la percentuale di bambini che rientrava nella categoria diagnosticata dell'SDQ arrivava al 25,6%

## **Dopo**

- 16,3%

## Principio del piacere



## Realtà dell'impermanenza



# Pensieri e parole

- *Davanti a me c'è un'altra vita  
La nostra è già finita  
E nuove notti e nuovi giorni  
**Cara vai o torni con me**  
Davanti a te ci sono io  
Dammi forza mio Dio  
O un altro uomo  
Chiedo adesso perdono  
E nuove notti e nuovi giorni  
Cara non odiarmi se puoi*

- La **consapevolezza** ci offre:  
una *pausa* per esplorare come  
rispondiamo al piacevole, allo  
spiacevole e al neutro nella nostra  
vita

# Come la tua voce interiore commenta il comportamento altrui:

- *Quante volte biasima o disapprova?*
- *Con quanta asprezza giudica e commenta quello che fanno gli altri?*
- *Quanto sei capace di dire la verità circa quello che pensi e senti senza ferire l'interlocutore?*
- Ci sono oggetti che hanno per te un significato particolare?  
Rappresenta una relazione, un ricordo, una storia?
- *Prova a scrivere la storia di quell'oggetto dal momento in cui è entrato nella tua vita fino a oggi;*
- *Descrivilo anche nella forma, come se lo vedessi per la prima volta.*

- Durante questa giornata prova a fare un notazione di alcune semplici azioni:
- *Ripeti mentalmente dove metti le chiavi;*
- *Dove appoggi il cellulare*
- *«io vorrei, non vorrei, ma se vuoi...»*



# Prendila così

Ti capita mai di accorgerti di commentare quello che fai?

- *Guarda che tono ha quella voce;*
- *Guarda se i commenti sono una critica o un incoraggiamento;*
- *Guarda se ti bloccano o ti sostengono nell'espressione.*

- *«Naso triste da italiano allegro»*

# Bibliografia:

- Greenland, S. K., Io e te su una nuvoletta, 2018, Vallardi, Milano;
- Hanh, N. T., Il dono del silenzio, 2019, Garzanti, Milano;
- Mckenzie, S; Hased E C., Il libro della mindfulness, 2016, Erickson, Trento.

## **DISCLAIMER**

I presenti materiali sono frutto di ricerche bibliografiche e di rielaborazioni dell'autore. Essi sono da intendersi a supporto e complementari alla attività formativa.

Non rappresentano una parte esaustiva sul tema trattato, e né possono essere considerati o utilizzati come parte indipendente ed autonoma rispetto al processo ed ai contenuti formativi. La presenza dei loghi è da intendersi non come approvazione esplicita dei contenuti.