

PRESENZA MENTALE

La
DISCIPLINA
INTERIORE
che LIBERA ...

CONSAPEVOLEZZA

Per Consapevolezza s'intende "focalizzare l'attenzione su **tutto** ciò che c'è nell'esperienza immediata, qui ed ora, senza giudicare, senza farsi coinvolgere, senza reagire". Il compito è restare, meglio che si può, vigili, curiosi, rispettosi dell'esperienza diretta. Questa capacità di rispettare in modo equanime il mondo che c'è, si sviluppa con una disciplina che invita gentilmente a non reagire ai pensieri in modo automatico. Lo stress, le paure ed altri tipi di reazione, implicano **meccanismi mentali automatici**, che chiameremo piloti automatici. Consapevolezza è la capacità di ridurre la forza coinvolgente dei piloti automatici, facendo lavorare una zona del cervello che ha questa specifica funzione. Usandola, tale funzione si rinforza. Mentre i piloti automatici perdono gradualmente la capacità di risucchiarcì nei luoghi mentali dove abitualmente ci guidano. Per questo, praticare la Consapevolezza è efficace su molti disturbi mentali. In particolare la ricerca scientifica ha dimostrato che aiuta a liberarsi dall'ansia generalizzata, dalle dipendenze, dalla depressione recidivante, dalle reazioni borderline, dai disturbi del comportamento alimentare, favorendo un benessere che compensa diversi comportamenti problematici. L'allenamento comincia guidando la coscienza là dove gli esercizi indicano nei modi che saranno consigliati. L'allenamento così conseguito, tenderà ad estendersi in settori sempre più ampi della vita quotidiana, portandovi maggiore autocontrollo, senza rinunciare alla spontaneità ma anzi rinforzandola. Gli esercizi consistono nel soffermarsi tranquillamente, notando tutto ciò che entra nel campo di coscienza: pensieri, emozioni o sensazioni, senza reagire sulla base di giudizi, aspettative o timori. Per facilitare tale atteggiamento può essere utile considerare i pensieri o le emozioni o gli impulsi come nubi che passano nel cielo della mente, cui si consente di passare senza reagire. Come se fossero fenomeni curiosi che possono essere esplorati e meglio compresi conservando un certo distacco "scientifico". Capita però normalmente, che tale capacità di osservazione distaccata duri poco, stante la potente capacità di coinvolgimento dei nostri pensieri. Quando il coinvolgimento in un dato pensiero è tale da distrarci o disturbarci, è possibile ripristinare una giusta dose di distacco, orientando l'attenzione nuovamente al presente per ancorarsi ad esso. Questo risveglio al presente si facilita riportando l'attenzione su realtà "certe", come il respiro o alle sensazioni del corpo. Questa azione interna ci riporterà al presente. Questo oscillare tra il centrarsi e il fluttuare nei pensieri è come un respiro della mente che tende a quietarsi dopo aver accumulato un po' di tempo nello stato meditativo. Per fare tale pratica dedicheremo del tempo, a tale ascolto interiore, alla esplorazione del corpo, dei suoni, al mangiare consapevolmente. L'allenamento aumenterà la capacità di rimanere attenti, impegnati in un'attività mentale. Tale allenamento comporta che i circuiti nervosi della corteccia prefrontale sinistra si moltiplichino, diventando sempre più robusti e veloci, come un muscolo allenato. Questa crescita anatomica a sua volta rinforzerà la capacità di regolazione emotiva. La Consapevolezza rende così le persone che la praticano meno reattive alle esperienze negative e più aperte a quelle positive.

OLTRE IL PENSIERO

Possiamo conoscere il mondo facendo a meno del linguaggio? Senza usare parole? Si possiamo farlo, sebbene per brevi attimi, oppure spegnendo il dialogo interiore tramite specifiche attività che lo fanno automaticamente, come la pittura, la musica, la danza etc. Per la maggior parte di noi, conoscere senza usare le parole è più un'eccezione breve e sporadica che una rispettabile forma del conoscere. Invece la secolare esperienza della meditazione ci rivela un modo di conoscere il mondo che sospende il dialogo interiore, con le sue leggi e con le sue distorsioni linguistiche, non identificandosi con i contenuti mentali ordinari e quotidiani. Si parla allora di un diverso modo di conoscere, più intuitivo, più ampio, non mediato da concetti e preconcetti, più profondo. È un modo di conoscere che, non essendo sostenuto dal dialogo interno, cui siamo abituati, è più aperto ma anche più fragile e volatile, se non ci si affida ad esso con equilibrio, coraggio, rispetto dei propri limiti. Questo squarcio su un modo diverso di aprirsi alla realtà,

aprirebbe scenari filosofici molto impegnativi che non affronteremo, perché qui si tratterà di adottare questo tipo di esperienza solo per i suoi effetti positivi sulle diverse aberrazioni dovute al modo ordinario di pensare. Questa apertura interiore può facilitare l'accesso ad una saggezza profonda e riportare ad un equilibrio che certe abitudini di pensiero ci fanno smarrire e questo ci basta. Il resto è un regalo in più di cui non ci occuperemo. Quello che tale atteggiamento consente di conseguire, proseguendo nel cammino della consapevolezza, è fuori dalla portata di questo corso. Tuttavia non è tutto rose e fiori il cammino della apertura interiore. Aprirsi a sé stessi può comportare l'impegno di affrontare fantasmi e dolori sepolti in profondità. Per questo è necessario il coraggio, la perseveranza ed il sostegno di compagni di viaggio. Per essere chiari, va detto che questa apertura non è per tutti. È sconsigliata nei casi di importante dipendenza da sostanze e nelle tendenze auto lesive. Insomma in tutti i casi in cui ciò che emerge da sé stessi possa essere un impulso autodistruttivo pericoloso. In tali casi è necessario che dei professionisti si assumano la responsabilità di stabilizzare il problema e di monitorare i rischi che comportano l'aprire certe porte.

Questo programma imita il programma di riduzione dello Stress, basato sulla Consapevolezza, di Kabat Zinn, sviluppato alla fine degli anni settanta, che è stato applicato contro: fibromialgia, psoriasi, dolore cronico, disturbo d'ansia generalizzata, attacchi di panico, disturbi del comportamento alimentare, depressione recidivante, disturbo borderline e certi problemi dell'adolescenza. Consapevolezza è l'incontro della terapia cognitiva moderna con la tradizione buddhista, la quale tradizione propone una distinzione fondamentale: quella tra la coscienza e il pensiero. Dal risveglio mattutino all'addormentamento, siamo quasi del tutto catturati dal pensare. Perciò ci sentiamo a posto solo pensando o parlando o ascoltando parlare. C'è una specie di fede nel potere magico del linguaggio e una diffidenza in ciò che non è discorso. Ma la mente può funzionare in modo diverso, senza dover dipendere dalla proliferazione dei pensieri. Cosa succede quando c'è questa non identificazione della coscienza col pensiero? In questo diverso modo di conoscere, diventano possibili intuizioni profonde ed importanti. Ma questo non è lo scopo del corso. Ci basta sapere che la salute mentale ed il benessere di chi pratica la Consapevolezza, aumenta stabilmente nel tempo. È stato accertato scientificamente e scientifica rimane tutta l'impostazione di questo corso.

I punti di incontro tra ricerca scientifica e retaggio esperienziale delle antiche tradizioni sono numerosi. Qui faremo riferimento a pochi dati scientifici, tenendo presente che c'è un'ampia disponibilità di altri dati neuro scientifici per i soci di questa Associazione (chiedere al conduttore). Tra questi può essere opportuno far riferimento ad un modello generale che considera due fondamentali sistemi neurobiologici: uno per l'avvicinarsi e l'altro l'allontanarsi. Tali due sistemi corrispondono ad una rete di aree cerebrali, di cui le componenti chiave sono la corteccia prefrontale e l'amigdala. I due sistemi sono coordinati da emisferi diversi: dx per l'avversione e sx per la conversione. Tra gli individui esistono differenze base in tale asimmetria. Tale impostazione affettiva di base può essere cambiata? La Consapevolezza può farlo, migliorando stabilmente il tono dell'umore e anche la reattività immunitaria. L'attenzione orientata modifica l'organizzazione del cervello. La stabilità silenziosa della mente, che in tale modo si costruisce, favorisce l'intuizione e la comprensione aconcettuale. Ma se questo non dovesse essere raggiunto, c'è comunque l'effetto secondario di un cervello che si attiva di più nelle zone a sinistra che contrastano la depressione e gli stati mentali negativi a destra.

Primo incontro: il PILOTA AUTOMATICO

Questo programma aiuta a liberarsi dagli automatismi mentali, allenando l'attenzione a puntare dove si vuole. Per pilota automatico s'intende uno schema di pensiero che procede senza bisogno dell'attenzione, come capita quando si fa molte volte la stessa strada per tornare a casa. Capita che, se siamo distratti da un pensiero che interrompa il progetto di fermarsi in un diverso posto, prima del rientro, diversamente dalle

Secondo incontro: le prime difficoltà

Esempi di potente pilota automatico sono il “perfezionista” e il “disfattista”, guidati dalle domande: “cos’è perfetto qui?” e “cosa c’è di sbagliato qui?” Per il “perfezionista” qualunque cosa faccia non è mai abbastanza perfetto. Il risultato sono delusione, rabbia, ansia e depressione. L’altro esempio è uno stato mentale evocato da sentimenti negativi che cerca automaticamente lo sbaglio da correggere anche in circostanze assurde. I due piloti possono convivere causando un’alternarsi di depressione ed esaltazione.

Ciò che accomuna i due automatismi un’incessante FARE. Non c’è mai tempo per ESSERE ciò che si é.

Il nostro cervello è programmato per funzionare così, perché quando le cose si mettono male è vantaggioso pensare negativo: facilitava la sopravvivenza quando le carestie, le pestilenze e le guerre erano un problema serio. Oggi che viviamo in un mondo completamente diverso, succede che il meccanismo salva vita depositato nel DNA sia disfunzionale. Quando ci muore un caro, il dolore evoca i meccanismi della mente negativa (nell’emisfero destro). Questo pilota automatico impone di pensare: “dove ho sbagliato”? “Come potevo evitarlo”? In alcune circostanze sarà anche appropriato dare corda a questo tipo di domande, ma più spesso, a dare retta a tali domande, ci si fa del male: è evidente. Eppure in quelle circostanze la maggior parte si lascia coinvolgere da queste domande, senza sapere che è un meccanismo salvavita, fuori luogo in quel momento. Così si peggiora il dolore con dei sensi di colpa assurdi. Ma é solo un meccanismo naturale che la Consapevolezza aiuta a riconoscere e a neutralizzare.

Il primo passo da fare per prendere le opportune distanze dal “perfezionista” o dal “disfattista” (due facce di un unico meccanismo naturale della mente che si attiva in circostanze negative) è lasciarlo fare senza reagire, come fosse un rumore di fondo cui ci si possa abituare, poco a poco. La scelta di non dare energia a tale pilota automatico, lo renderà sempre meno forte e invadente. Perciò il compito è quello di restare con tali pensieri ed emozioni, qui ed adesso, senza cedere all’impulso di giudicare e di risolvere i problemi che il “perfezionista” o il “disfattista” proiettano sul nostro schermo mentale. Questo compito ci sarà facilitato portando l’attenzione su qualcosa di più reale e di più attuale come le sensazioni provenienti dal corpo, per esempio. Cercheremo, meglio che possiamo, di notare con curiosità e benevolenza i pensieri suscitati dal pilota automatico di turno, riportando poi l’attenzione sul presente. Qualunque cosa accada, va bene così com’è. Non c’è nessuna competizione. Non c’è nessuno sbaglio da trovare. Basta rimanere consapevoli di ciò che sta accadendo. Pertanto, praticheremo senza aspettarci qualcosa di particolare. Praticando, l’atteggiamento giusto crescerà da solo come una pianta, senza bisogno di altro che esercizio.

È abbastanza comune riconoscere, nel momento della condivisione in gruppo, la tendenza a reagire negativamente ai primi passi nella pratica della Consapevolezza. Possono emergere pensieri di auto svalutazione, di inutilità, accompagnati da sentimenti di sconforto, frustrazione, impotenza, fastidio, ansia. Quando questo accadrà, avremo l’occasione per cogliere sul fatto un meccanismo depressivo che tende a auto rinforzarsi. Nel senso che i pensieri negativi inducono emozioni negative e sensazioni di perdita di energia (serve per risparmiare energia nei momenti di carestia!). Queste reazioni a loro volta si auto rinforzano, orientando la mente a generare pensieri negativi. Così si innesca un circolo vizioso che tende a rendere questo pilota automatico molto “efficace”. Non sempre il meccanismo comincia dai pensieri. Può cominciare anche dalle sensazioni corporee o dalle emozioni. Il risultato è però lo stesso: si innesca un meccanismo che conduce ad uno stato depressivo. Con gli esercizi creeremo alternative per evitarlo.

L’altro lato della medaglia è l’euforia della perfezione e del controllo: vissuto tipico dell’Anoressia mentale. Difficile riconoscerlo come un problema finché il danno che provoca non diventa troppo evidente.

Esercizio PENSIERI/EMOZIONI

I Pensieri possono causare Emozioni. Le Emozioni posso causare pensieri. Senza stare a chiedersi cosa viene prima, notiamo che entrambi sembrano essere causati dai fatti della vita. Apparentemente é così, ma in realtà sappiamo che certi pensieri e certe emozioni influenzano la qualità di vita di un essere umano molto di più che nell'animale. Un animale recupera rapidamente dispiacere perché non perde tempo a ruminare pensieri che mantengano l'emozione negativa. Nell'animale il rapporto eventi/emozioni è più prevedibile che nell'umano. E allora in che modo i FATTI INFLUENZANO l'esperienza umana? L'essere umano è meno prevedibile. È evidente che un identico fatto provochi effetti interiori molto diversi da persona a persona. Perciò arriviamo al punto centrale dell'approccio cognitivo, già evidente al filosofo Epitteto nel primo secolo dopo Cristo: *gli uomini non sono turbati dai fatti ma dalla interpretazione che essi ne danno*. Questa verità ci porta a considerare con maggiore attenzione e curiosità **come** noi si reagisca agli eventi della vita. Per fare questo utilizzeremo la prossima scheda e quella di pagina 11. In queste schede si mettono in successione fatti pensieri (parole interne) ed emozioni, per capirne i nessi causali. In più studieremo le Sensazioni, che non coincidono con le Emozioni. Le emozioni contengono spesso sensazioni, che variano da soggetto a soggetto, mentre le Emozioni sono quelle che conosciamo e non altre ed il loro significato è definibile in maniera condivisa. Per sensazione intenderemo perciò una certa qualità di sensazione in uno specifico posto del corpo. Sudorazione, pilo erezione, bruciore, peso, crampo, dolore acuto, dolore cupo e sordo, stordimento etc. Per emozione intenderemo uno specifico insieme di pensieri sensazioni ed impulsi (a fare o a non fare) che fanno parte delle categorie comunemente accettate e condivise da una comunità di persone o dalla comunità scientifica. Per definizione le emozioni comportano una azione verso un obiettivo che può essere quella di avvicinarsi, allontanarsi, attaccare oppure, al contrario stare fermi. Quasi sempre le emozioni implicano un giudizio automatico sull'evento che le ha scatenate. Mettendo in fila fatti, sensazioni, emozioni e pensieri (che non ha niente a che vedere con il nesso di causalità reciproco) possiamo esplorare meglio il **come**, tra i fatti e i vissuti. In genere ciò che si riesce a trascrivere per prime sono le sensazioni e le emozioni in rapporto ai fatti. I pensieri associati (ce ne possono essere tanti, accavallati ed anche in contraddizione fra di essi) emergono solitamente a poco a poco, mentre riflettiamo e ci poniamo domande specifiche per farli emergere. Questo non significa che essi vengano dopo ma soltanto che facciamo maggiore difficoltà a riconoscere i pensieri rispetto alle sensazioni o alle emozioni. Con questo esercizio diventerà un po' più chiaro **come** le nostre emozioni (la nostra depressione ad esempio) siano conseguenza di un fatto e di una interpretazione personale. Dato una fatto che ci abbia fatto provare per esempio tristezza (colonna 1 e 3 della scheda a pag. 11) solo pensandoci ci rendiamo conto che tra il fatto e la reazione triste c'è di mezzo un giudizio, un pensiero che spesso rimane nascosto. Dopo aver provato su di sé stessi questa lettura, diventerà più evidente uno dei punti centrali del corso:

I PENSIERI NON SONO FATTI.

I pensieri sono una forma molto privata di televisione interna che faremmo bene a prendere per ciò che sono: rappresentazione, teatro, racconto, voce narrante che spesso è la sedimentazione stratificata di esperienze ormai lontane nel tempo, che poco hanno a che fare con l'esperienza odierna. Nell'approccio cognitivo i pensieri, essendo solo dei punti di vista abituali, dentro la nostra testa, possono essere modificati per cambiare il proprio modo di reagire ai fatti. Se tale modificazione è ripetuta abbastanza a lungo e verificata nell'esperienza quotidiana per i risultati emotivi positivi che essa produce, essa tende a radicarsi e a depotenziare il "pilota automatico" precedente. Questo insegna il cognitivismo. L'Associazione ZYME mette a disposizione gratuitamente un test cognitivo per auto valutare il proprio modo di pensare nella prospettiva di prevenire le reazioni depressive. Mette inoltre a disposizione dei soci un corso (Ottimismo Ragionato) che permette di modificare uno stile di pensiero che predisponga alla depressione.

Terzo incontro. Centrarsi tramite il respiro

Il cervello è un computer che risolve problemi sulla base di esperienze precedenti, dell'orientamento (ottimista/pessimista) generale, dei modi di funzionamento attivi nel dato momento, delle emozioni prevalenti nel dato momento e delle anticipazioni che crea continuamente. È un sistema adatto a circostanze "naturali". Rischia invece di creare problemi più che risolverli, quando si mette automaticamente in funzione in circostanze che naturali non sono. Un esempio di condizione innaturale è una cultura che veda la depressione del tono dell'umore come malattia, problema da risolvere, invece che una reazione naturale, la quale si auto estingue, quando ha raggiunto l'obiettivo vitale, per il quale la depressione stessa esiste. Tipicamente, a causa di tale cultura innaturale, a partire da uno stato di tristezza occasionale può innescarsi una ricerca interiore di "colpevoli" o di cause o di rimedi che non smette più di cercare soluzioni, configurando ciò che si definisce uno stato di "ruminazione interiore".

C'è una giornata che comincia con l'umore nero. Siccome l'umore nero è una cosa inaccettabile e comunque da combattere sul nascere prima che si allarghi troppo, (questo è il luogo comune di una cultura psicofobica, sostenuta dall'industria del psicofarmaco) il rilevatore di discrepanza lancia l'allarme e parte un pacchetto integrato di pensieri, emozioni, comportamenti che implicano solitamente una visione negativa di Sé (inadeguatezza, disprezzo, fallimento), cui si tende a prestare fede. Questo pacchetto è predisposto per FARE qualcosa, per risolvere il "problema" dell'umore nero. Poiché le soluzioni così cercate sono di necessità innaturali, impossibili, fallimentari, ne risulta uno stato di delusione e di ulteriore depressione. Che risollecita il meccanismo per cercare una soluzione ancora più "giusta" ... e così via. Non è che il meccanismo sia sbagliato. Normalmente, tale meccanismo ci fa trovare soluzioni per poter vivere meglio. Solo che il suo attivazione in condizioni innaturali rischia d'essere controproducente e senza fine.

Al cuore di queste ruminazioni depressive c'è un confronto tra uno stato desiderato (richiesto, temuto, atteso, sognato, ambito) del Sé e la condizione percepita come reale. Evidentemente la nostra cultura non sostiene più la vecchia idea che la salute sia uno processo intervallato da malesseri normali che più che combattere conviene ascoltare, accogliere e tutt'al più interpretare. Sono malesseri passeggeri che tendono ad un fine positivo, che magari non sarà immediatamente leggibile ma comunque c'è. Secondo tale prospettiva, meno si tende alla ricerca di soluzioni immediate più sarà possibile l'emergere di soluzioni naturali. Questo è un punto difficile da accettare, abituati come siamo a pensare che, dato un problema ci sia sempre una causa e un rimedio. Questo modo di ragionare va benissimo per le malattie infettive ma la depressione non è un'infezione! È uno stato naturale di autoregolazione che segnala la necessità di un cambiamento, non sempre immediatamente decifrabile. Quando tale cambiamento si realizzi la depressione si estingue. Comunque, anche se non dovessimo scoprire mai quale sia la "causa" della depressione, vale l'assunto che accogliere il suo segnale lo renderà meno intenso e frequente. Se non altro perché proprio quell'atteggiamento di accoglienza nei confronti di un proprio bisogno profondo potrebbe essere il cambiamento richiesto dal segnale depressivo, rivolto a noi stessi e a coloro che ci circondano.

La soluzione qui sembra dunque essere quella di cambiare il significato della depressione. Questo è un esempio di soluzione cognitiva. Per questo genere di problemi, invece, la consapevolezza non propone "soluzioni". È più radicale. La Consapevolezza non ti da un pesce ma ti insegna un atteggiamento diverso che probabilmente ti facilita il pescare soluzioni migliori. La Consapevolezza insegna a fermarsi; smetterla di cercare soluzioni in maniera coatta; interrompere le abitudini mentali per permettere che emergano soluzioni da una falda più profonda di saggezza. Nel caso specifico delle depressioni recidivanti, la migliore soluzione potrebbe essere proprio il **non fare**: aspettare che l'equilibrio ritorni da solo; fidarsi dei

meccanismi di autoregolazione che l'evoluzione ha depositato nel cervello e nel DNA di ogni cellula. Così è utile considerare due modi operativi del nostro computer: il **modo FARE e il modo ESSERE**.

Fare: è il modo innescato dall'osservare che le cose sono diverse da come si pensa che dovrebbero essere. Questo fa emergere emozioni che spingono a fare qualcosa per cambiare le cose. Se tale FARE funziona bene, il modo Fare si esaurisce; ma se il nostro FARE non dà i risultati attesi?

Mancando la conclusione il circuito rimane aperto. Solo un'ideale soluzione potrebbe chiuderlo. La ruminazione che ne consegue è più intensa nella donna, forse per ragioni anatomiche funzionali. Per uscire dallo stallo, è opportuno smettere di agire in automatico, in cerca di soluzioni (le solite soluzioni): lo smettere di dibattersi tra i pensieri. È la scelta dell'Essere alternativa a quella del Fare. Per entrare in modalità Essere, la scelta da ripetere con perseveranza è quella di lasciare che sia, senza fare qualcosa per modificare ciò che c'è. Poi, in base al principio: ciò che non fai si perde e ciò che fai si rinforza, entrare più spesso nella modalità Essere rinforzerà tale condizione riportando l'equilibrio in un sistema sbilanciato verso il FARE. Lentamente, il meccanismo infernale che si è innescato si indebolirà, fino a farsi gestibile.

Essere: in modalità Essere cade l'interesse per passato o futuro. L'enfasi è sul presente, preso così com'è, senza pregiudizi o intenzioni. Cambia il rapporto con sentimenti e pensieri: non sono la realtà ma qualcosa che accade dentro di noi e che possiamo contemplare come un paesaggio, ascoltare come una musica, sentire come sentiamo un contatto. Questo modo di percepire non ha obiettivi ma è pura esperienza. Ciò rende l'esperienza più libera, fresca, non appesantita da obiettivi, esperienze, concetti. Non c'è più frustrazione, nella misura in cui non c'è più aspettativa.

Si entra in modo Essere, centrandosi sul respiro. Letteralmente: il centro è il respiro e non il tale pensiero. Il respiro c'è sempre, mentre un pensiero è una narrazione che ci sta trascinando nei suoi percorsi. Per lasciarlo sullo sfondo della coscienza, la via breve è portare la consapevolezza sul respiro. Questa decisione raccoglie la consapevolezza sparsa qua e là, rafforzandola e stabilizzando la mente. È un'azione mentale applicabile sia nella meditazione formale (distesa, seduta, camminata), sia nella meditazione informale (durante attività quotidiane, durante una discussione, durante un momento difficile ma anche gratificante).

Oltre al respiro ci sono le sensazioni provenienti dal corpo. Nelle occasioni informali possiamo meditare camminando lentamente: portando la consapevolezza nei piedi. Questo può essere utile per gestire sensazioni fisiche sgradevoli. Ma può essere un modo per prendere le distanze dai pensieri negativi.

Lo stesso atteggiamento è applicabile col vedere, l'udire, l'annusare, il gustare, il toccare. I nostri sensi sono sempre in funzione. Per centrarsi sul presente, sull'ESSERE e distogliersi dal FARE, possiamo meditare sul vedere ciò che c'è, smettendo di usare le parole per descriverlo ma esaminandone la forma, il profilo, il colore, il rapporto con lo sfondo. È lo sguardo del pittore. È lo sguardo di un alieno sceso su questo pianeta che non riconosce niente e vede tutto per la prima volta. È lo sguardo di un neonato sul mondo. Non è facile ma cercheremo di stare ugualmente, meglio che possiamo, di fronte alle immagini del mondo, con questo atteggiamento da principiante. Per bloccare il consueto modo di guardare il mondo aiuta la scelta di considerare tutto lo spazio visibile nel suo insieme, impedendo allo sguardo di soffermarsi sugli oggetti. Guardare gli spazi bianchi fra le parole di questa dispensa, per esempio. Guardare il cielo senza soffermarsi sulle nuvole. Osservare un punto nell'infinito mentre con il campo visivo laterale si coglie il mondo che ci sta davanti, nel suo insieme. Si passa dal Fare all'Essere anche con l'udire i suoni, senza riconoscerli ma soffermandosi a considerare la loro configurazione, l'intensità, il "colore", la direzione, la durata e persino il silenzio intercalato tra di essi.

Quarto incontro: essere presenti piuttosto che fare paragoni

La tendenza a deprimersi e la tendenza a fare confronti tra ciò che poteva (o doveva) essere e ciò che non c'è, vanno spesso a braccetto. Abbiamo imparato a riconoscere questa tendenza quando ci siamo colti sul fatto a confrontare ciò che per noi doveva essere la meditazione e ciò che invece essa dimostrava di essere nella nostra pratica. Se adesso partecipiamo ad un corso dove ci viene insegnato a riconoscere come una cosa negativa il fare confronti, rischieremo di finire in una nuova serie di pensieri che sembrano diversi dai soliti ma che in realtà non cambiano l'atteggiamento giudicante fondamentale. Generalmente si reagisce alle esperienze negative in tre modi:

ALLONTANARSI

CONTRASTARE

RISOLVERE

Adesso che c'è un diverso "nemico": il **fare confronti**, potremo scoprire che cerchiamo attivamente di evitarlo o di contrastarlo o di capire perché lo facciamo, cercando di risolvere alla radice il problema che il corso ci avrebbe insegnato a riconoscere. Non è così che si pratica la presenza mentale. Allontanarsi, contrastare o risolvere sono un **fare** che può anche funzionare, se condotto con approccio cognitivo adatto. Ma la Consapevolezza è più radicale, perché ci invita a sospendere ogni lavoro automatico e ad aprirci al momento presente per scoprire con curiosità che cosa c'è, lasciando andare i pensieri. Usiamo perciò deliberatamente lo spazio del respiro o la meditazione seduta per rispondere alle esperienze negative in modo diverso dalla reazione automatica e scopriamo cosa accade, senza aspettarci niente di particolare.

Abbiamo detto che questa sospensione dei pensieri automatici può far emergere soluzioni più sagge dalla profondità della mente. Qualcosa che assomiglia al sonno che "porta consiglio" o alla rinuncia a cercare la "parolina" per scoprire un po' più tardi che la memoria ha funzionato meglio senza sforzi ed interferenze da parte della volontà cosciente. Scoprire questo è una possibilità. Non facciamone una nuova aspettativa! La Consapevolezza non è un modo per far emergere soluzioni migliori ma un modo per cambiare il rapporto con i nostri pensieri.

Lavoro per casa

Meditare seduti su respiro, corpo, suoni, pensieri per 6 giorni e registrare le impressioni. Oppure alternare questa pratica con la meditazione camminata e in movimento (stretching). Il movimento è più adatto per chi si sente agitato o ansioso e fa troppa fatica a fermarsi.

Spazio del respiro per tre minuti tre volte al giorno e comunque ogni volta che notate emozioni negative segnando tale pratica con una X.

Quinto incontro: accogliere e lasciare che sia.

Quando la consapevolezza è attratta da qualcosa di diverso dal respiro, mettiamo che sia una preoccupazione, basta notare che è una preoccupazione, stare un po' con essa e respirarvi dentro e fuori. Accettandola così com'è. Accettare non è rassegnarsi ma, in questo caso, prenderne atto pienamente e lasciare che emerga una risposta meno automatica e più meditata, appunto. Questo lo facciamo descrivendo ed identificando ciò che c'è, respirandovi dentro la consapevolezza del respiro e poi lasciando espandere la coscienza a ciò che di altro c'è nel corpo. Forse potremo così accogliere una saggezza più profonda. Una saggezza che potrebbe mancare ancora delle parole per essere riconosciuta. Non ci sono solo parole nelle risposte che emergono dall'interno quando si smette di cercare soluzioni. Ci possono essere immagini. Sensazioni. Possiamo in tal caso decidere di seguire quelle immagini come in una specie di sogno da svegli. Possiamo scegliere di seguire le sensazioni man mano che si trasformano o si spostano mentre ci respiriamo dentro una consapevolezza tranquilla ed accettante. Seguendo questi percorsi di consapevolezza può essere utile allora pensare alla nostra mente non come uno schermo dove si proiettano i soliti film. Ma come ad un palcoscenico dove possono entrare diversi personaggi che si esprimono con linguaggi diversi. I pensieri che notiamo come estranei, possono allora essere espressione di parti della nostra mente che si manifestano in quel modo. Possono diventare i personaggi di una rappresentazione interiore. La posizione della Presenza Mentale ci permette allora di contemplare i nostri pensieri come uno spettatore assiste ad una scena teatrale. Questa scomposizione della mente da qualcosa di unico a qualcosa composto di parti più o meno integrate, talvolta aiuta a dare senso a pensieri che altrimenti non sapremo come spiegare con i pensieri ordinari.

Quando notiamo pensieri ricorrenti che siano negativi, autodistruttivi, auto denigratori, possiamo allora costruire nel nostro scenario interno una "parte depressa" che si è formata in qualche momento della nostra vita e che sembra a volte vivere o rivivere di vita autonoma. Personificare gli schemi ricorrenti di pensiero non è Consapevolezza. Tuttavia la consapevolezza è l'atteggiamento preliminare che rende possibile il cosiddetto lavoro con le parti interne della mente.

Accettare non è rassegnarsi ma aprirsi pienamente al messaggio che ci arriva tramite un'emozione o una sensazione o un pensiero di "non ordinaria amministrazione". Come abbiamo già notato, accogliere il messaggio completamente in tutte le sue espressioni e nel percorso che compie nel corpo può essere occasione per accorgersi che così esso si esaurisce, rendendo inutile lo sforzo per reagire, per fare qualcosa. Se così non avviene, dopo che abbiamo respirato dentro tale esperienza la nostra consapevolezza, possiamo dirci mentalmente: "va bene così com'è". Voglio sentirlo completamente. Usando la fase dell'espirazione potremo cercare di ammorbidire il nostro atteggiamento verso quella esperienza cercando di far entrare dentro la consapevolezza ogni aspetto e dettaglio di tale esperienza in modo che possa maturare in profondità una maggiore consapevolezza e pertanto una risposta più adeguata ai bisogni che stanno emergendo.

Lo schema da imparare, come è semplificato nell'esercizio SPAZIO DEL RESPIRO, è in tre fasi:

1. Descrivere, riconoscere, identificare con delle parole l'esperienza interna (ad es: "c'è della rabbia", oppure "ecco i pensieri di autocritica")
2. Riportare l'attenzione sul respiro, lungo tutta l'inspirazione e lungo tutta l'espirazione
3. Espandere l'attenzione all'intero corpo e specialmente ad ogni sensazione di disagio, tensione, resistenza. Inspirarvi dentro consapevolezza ed espirare, ammorbidendo l'accoglienza, pensando: "va bene così com'è, ora lo sentirò completamente". Portare l'attenzione alla postura ed al volto e concludere portando questa consapevolezza con sé nel corso della giornata.

Sesto incontro: I pensieri non sono fatti. Noi non siamo i nostri pensieri

A volte la mente reagisce negativamente alla pratica, generando pensieri che tendono a farla abbandonare. Prendiamone nota, se dovesse capitare ... perseveriamo. Solo così scopriremo quanto sia possibile non farsi più boicottare da una piccola parte tiranna della mente, in favore di un più ampio e intuitivo uso delle potenzialità. Possiamo riesaminare criticamente il contenuto dei pensieri, scrivendoli e riflettendo su di essi. Evitando così di farsi trascinare dalla corrente dei propri automatismi. PRATICARE E RIFLETTERE criticamente sui propri pensieri (con l'aiuto della scienza cognitiva) è il migliore antidoto contro la tirannia dei **pensieri pessimisti** e auto denigratori che sono gli angeli custodi della depressione.

COME ENTRARE IN RELAZIONE CON I PENSIERI

Riconoscerli come pensieri e notare le immagini o le parole che li accompagnano

Misurare la forza delle emozioni suscitate dai pensieri (da zero a dieci)

Misurarne il grado di verità (da uno a sette)

Scoprirne i riferimenti corporei (sensazioni concomitanti)

Scoprire che meditare è diverso da pensare, perché nei momenti in cui non c'è pensiero la meditazione rimane. Perciò meditare è far crescere il conoscere, liberi dalla tirannia dei pensieri automatici. Quando indichiamo la Luna ad un bambino, esso sa riconoscere la differenza tra la Luna e il dito che la indica. Allo stesso modo possiamo riconoscere che i nostri pensieri sono come dita che indicano qualcosa di più grande ed irraggiungibile che, ciononostante, possiamo conoscere con un colpo d'occhio più penetrante di un qualsiasi pensiero. Mettendo in disparte i pensieri possiamo comprendere il mondo in modo più fresco, ampio e profondo. I pensieri danno l'illusione di esaurire la realtà ma se li osserviamo per quello che sono, un nostro personale telegiornale interiore che ci descrive una certa prospettiva della realtà, uno strumento per comprenderla, allora la presa dei pensieri su di noi si riduce. Se li osserviamo per ciò che sono, una mappa di una realtà molto più complessa, essi tendono a ridursi ad una mappa di una realtà molto più ricca di aspetti. I pensieri sono come un telefilm costruito da un sceneggiatore da un regista e da attori. Danno una potente illusione di realtà, tuttavia quando i pensieri ci fanno soffrire possiamo sempre renderci conto che è soltanto un film quello che ci sta trascinando con sé, facendoci perdere un più ampio senso di ciò che è la vita intorno a noi.

Per facilitare la cattura dei propri pensieri si usa la scrittura. La lista degli eventi piacevoli e spiacevoli ci ha allenato a riconoscere le emozioni associate a specifici fatti della vita. Ora si tratta di estendere l'osservazione ad includere anche i pensieri. La pratica finora fatta ci aiuterà a mantenere quel minimo di distanza tra pensieri e realtà che ora ci serve per riflettere sui pensieri, come fonte principale delle emozioni. Quando riusciamo a riconoscere che certi pensieri non sono l'unica e nemmeno la migliore o la più opportuna descrizione dell'esperienza, dopo averli fissati sulla carta potremo provare a giocare con essi: contestandoli se sono inopportunosamente negativi. Sulle prime può sembrare ozioso farlo. Ma la perseveranza nel contestare i pensieri ricorrenti che contengono un giudizio negativo su di sé dimostra di essere efficace e persistente. Rompere ripetutamente lo schema dei pensieri negativi, sostituendolo con pensieri meno negativi, indebolisce il meccanismo mentale che li sostiene e la forza con la quale i pensieri negativi guastano il tono dell'umore.

Lavoro per casa

Praticheremo ogni giorno circa 40', inserendo la meditazione della montagna e le altre non ancora fatte. Registreremo le osservazioni. Praticheremo lo spazio del respiro tre volte in momenti prefissati. Si va a caccia di emozioni spiacevoli e di pensieri negativi. Quando noteremo un'esperienza spiacevole praticheremo lo spazio del respiro e registreremo segnando una X. Se il pensiero spiacevole non si dissolve con lo spazio del respiro scrivetelo. Le domande da porsi per riflettere, più tardi, sono:

Mi sto rendendo conto che è solo un pensiero, cioè un modo di leggere i fatti? È un pensiero che aderisce bene alla realtà? Quali altri modi o prospettive posso utilizzare per leggere quei fatti? Che cosa c'è di utile o di positivo in quei fatti? È possibile definirlo un pensiero pessimista (vedi la dispensa sull'Ottimismo Ragionato)? Se fossi un personaggio che ammiro come penserei in quelle circostanze? Se questo modo di pensare appartenesse ad un altro che voglio aiutare, che cosa potrei pensare?

Data	Pratica RRR XXX	Commenti

Analisi cognitiva dei propri pensieri

Una guida per cominciare ad esaminare criticamente il proprio stile di pensare nelle diverse circostanze della vita è leggibile sul nostro sito. Intanto potremo auto somministrarci il test sul proprio stile cognitivo, accessibile dal portale (il terzo test dei quattro disponibili). Questo test ci darà indicazioni dettagliate sul tipo di pessimismo che eventualmente ci caratterizza. Per leggere la dispensa che ci accompagnerà nella scoperta di come fare per riflettere sugli aspetti specifici del nostro stile di pensare, cliccheremo sul corso Ottimismo Ragionato e scaricheremo la dispensa.

Se invece preferiamo un approccio meno rigido e guidato alla riflessione sul contenuto dei pensieri useremo la nostra intuizione a partire da ciò che appariva chiaro al filosofo Eppitteto già nel primo secolo dopo Cristo:

Gli uomini non sono turbati dagli Eventi

ma dalla Interpretazione che essi ne danno

FATTO: lunga telefonata di un amico/a

Pensiero: “ha tanto bisogno di me” oppure “sono importante per lui/lei” oppure “mi sta usando”. Evidentemente il tipo di pensiero che si affaccia sullo schermo mentale determinerà l’emozione che potremo provare (compassione, compiacimento, rabbia). Senza nascondersi la possibilità che il tipo di pensiero che emerge possa essere stato selezionato, dal nostro repertorio, dallo stato d’animo che precedeva la telefonata. Anche questa selezione può essere notata nelle nostre riflessioni: se mi alzo col piede giusto la giornata procede in un certo modo. Se mi alzo col piede sbagliato è una catena di pensieri negativi. Per sfruttare a nostro vantaggio tale meccanismo mentale potremo cercare perciò di addormentarci con qualche considerazione positiva o di svegliarci indirizzando la mente nella direzione voluta. Non è difficile. Può essere un gioco persino divertente.

(C’è un rumore, durante la mia meditazione): “perfetto! Così potrò studiare al meglio la mia tendenza a darmi aspettative e a rimanere deluso” “bene! Adesso scoprirò come penso in circostanze sfavorevoli”

(Ci alziamo dal letto col mal di testa) “bene! Adesso scoprirò che cosa succede se lo accolgo e ci respiro dentro!” “perfetto! Oggi è la giornata giusta per mollare gli impegni e dedicarmi ad una passeggiata rilassante” “wow, un’occasione ideale per scoprire che cosa mi sta dicendo il mio corpo!”

FATTO: ***cosa vuoi per cena, carne o minestra?*** Risposta: **fa lo stesso!**

Pensiero: “non gli importa niente di quello che faccio” “mi trascura!”

Replica: “ma no! Cercavo di venirti incontro”!

La pratica della Presenza Mentale sui pensieri spiacevoli può integrare le domande che ci aiutano a riflettere su di essi. Mentre pratichiamo seduti o distesi o camminando possiamo confrontarci con pensieri spiacevoli. Mantenendo parole immagini sensazioni emozioni nella consapevolezza con atteggiamento gentile interessato e curioso possiamo rimanere a contemplarli eventualmente espandendo la consapevolezza fino a comprendere una delle seguenti domande:

Mi sto giudicando?

Sto cercando di FARE qualcosa?

Mi pongo delle aspettative?

Sto leggendo il pensiero di altri?

Settimo incontro: è il momento di agire.

Dopo avere imparato a creare più spazio consapevole attorno ai pensieri quotidiani, in modo da riconoscerli per quello che sono: solo dei pensieri, è arrivato il momento di estendere la consapevolezza a ciò che facciamo nel vivere quotidiano. Il compito, a questo punto del corso è riconoscere modi di pensare e modi di agire o di non agire che possono abbassare il tono dell'umore o che possono peggiorare una flessione naturale o una stanchezza in qualcosa di peggiore, come una vera depressione. Si tratta di creare un più ampio spazio di consapevolezza ad includere le azioni o mancate azioni che inducono o mantengono la depressione. O che, al contrario, potrebbero ristabilire il tono dell'umore. Imparare a monitorare queste azioni o azioni mancate ci permetterà di notare quando la vita sta andando fuori controllo.

“È il momento di agire” significa che è il momento di esaminare come un pensiero, una credenza o un atteggiamento inducono un umore negativo e come possiamo contrastare questo comportamento.

Prendersi cura di sé.

Si possono trovare tanti motivi per i quali non è il caso di prendersi una pausa o di fare qualcosa che piace, specialmente quando ci si sente giù, a causa di problemi familiari o di lavoro o di lavoro che non c'è. Parlando di “azione”, che sia utile per contrastare l'umore negativo, si parla di un'azione che non attende la voglia di farla. Si tratta invece di trovare le azioni che per ciascuno di noi si accompagnano all'umore positivo e di programmarle nella routine quotidiana, senza aspettare che ci sia tempo o voglia per farle. Perché nell'umore depresso la voglia di fare non c'è. Anche parlando di stanchezza invece che di depressione vale lo stesso principio: l'appetito vien mangiando e la voglia di fare viene facendo (la cosa giusta per noi!). Per esempio: la rinuncia ad uscire all'aria aperta (per impegni o per doveri o per pigrizia) può indurre un senso di debilitazione che avvertiamo come stanchezza. La stanchezza chiama il riposo a casa, ma il riposo a casa, magari davanti alla TV (che induce un moderato stato depressivo!) peggiora le cose, innescando un circolo vizioso. Rompendo tale routine ed imponendoci di uscire all'aria aperta nonostante la stanchezza, scopriremo che l'energia emerge dal corpo pedalando o camminando! Salvo condizioni davvero patologiche è così che funziona. Molto comune è invece la condizione di chi rimane incastrato nell'attesa che “venga la voglia”. In questo caso la stanchezza indotta dal fatto di aver rinunciato ad azioni che ci ricaricano di energia, viene interpretata al contrario, in modo rinunciatario, peggiorando così le cose. Facendo la cosa giusta per noi, in quel momento, scopriremo di aver corrisposto ad un bisogno autentico e che prendendosi cura di sé in questo modo, l'energia a disposizione aumenta: fatto di cui ci avvantaggeremo sia noi, sia i nostri cari, sia il lavoro. Le donne che accudiscono una famiglia, più facilmente degli uomini, rimangono intrappolate nei doveri e nelle preoccupazioni. Cosa che le espone più degli uomini alla depressione. Perciò è fondamentale comprendere come i doveri e le preoccupazioni troveranno risposte migliori dopo che ci si è presi prima di tutto cura di sé stessi. La meditazione è già un modo per farlo, creando dello spazio di respiro intorno ai doveri e alle preoccupazioni. Il passo successivo è passare all'azione programmando e facendo ciò di cui si ha bisogno per avere un livello adeguato di energia.

Inventario delle azioni quotidiane

Prenderemo nota per iscritto delle azioni quotidiane, compreso il fine settimana. Poi divideremo le azioni in due categorie: quelle che mi tirano su e quelle che mi buttano giù. Azioni (anche una rinuncia è un'azione!) che danno energia e azioni (o non azioni) che tolgono energia. A questo punto le domande sono: come posso passare più tempo con le azioni energizzanti e come posso affrontare diversamente le azioni (anche ruminare mentalmente è un'azione!) che ci svuotano di energia? In questa dispensa dovremo aver già raccolto esempi di azioni piacevoli e spiacevoli. Adesso l'elenco deve essere più dettagliato e completo.

Quali sono le specifiche azioni che mi tirano su? Quali quelle che mi tirano giù? Nel limite del possibile, sto scegliendo di agire in modo da tirarmi su?

Impossibile!

Finora gli esercizi di meditazione hanno riguardato il respiro, il corpo, i pensieri, i pensieri negativi e un modo diverso per mettersi in relazione con essi. Adesso è il momento di inserire nella meditazione, dopo il respiro e la percezione del corpo, la decisione di agire in modo diverso. Gli esercizi di consapevolezza possono aiutare a dissipare le scelte negative ed a scegliere di investire maggiormente nelle azioni positive. Tra le azioni positive ci sono quelle piacevoli, quelle gratificanti (il corso sulla Felicità, insegna a distinguere tra piacevole e gratificante) e comunque anche le azioni quotidiane, che già facciamo ma che di solito portiamo avanti con poca consapevolezza.

Nella scelta delle attività ricaricanti saremo più liberi del solito da aspettative che provengano dai nostri pensieri consueti. Meglio assumere un atteggiamento curioso e sperimentale. Nella scelta delle attività faremo una lista abbastanza ampia di alternative, inserendoci anche delle novità, cioè delle azioni inusuali che ci permettano di sperimentare davvero un senso di esplorazione. Faremo meglio che potremo ciò che abbiamo deciso di fare senza stressarci, perché ciò che conta è l'atteggiamento, non il risultato immediato. Stiamo investendo su una risorsa che manifesterà i suoi benefici sul lungo periodo. Nella ricerca di modi alternativi possiamo approfittare anche del dialogo con amici o con i compagni del corso.

Le difficoltà più comuni che emergono nell'esplorare nuove azioni sono i sentimenti di colpa (prima il dovere e poi il piacere) e i sentimenti di impossibilità. "Non c'è tempo materiale per farlo!" Ma che succede quando diventiamo più consapevoli di ciò che c'è nella nostra vita quotidiana? Che succede quando rimaniamo consapevoli del respiro e del corpo quando siamo immersi nelle frenetiche attività quotidiane e quando siamo immersi nei nostri pensieri? È possibile fare spazio alla consapevolezza anche quando siamo nel turbine dei lavori routinari, in modo che pensare a sé stessi non sia un qualcosa di più da aggiungere alle giornate già apparentemente piene. Decidere di diventare più consapevoli di quanto sta accadendo in quel momento, dentro ed intorno a noi, è già un agire diverso.

Facciamo un esempio: stiamo telefonando sul lavoro e dall'altra parte non risponde nessuno. Oppure una lunga fila alla cassa del supermercato. Sono occasioni ideali per creare spazi di meditazione. Possiamo esaminare la frustrazione o la rabbia impotente che ci ha assalito, al pensare come il lavoro non vada avanti o al pensare quante cose potevamo fare nell'attesa. Sono solo i nostri abituali pensieri, che conosciamo molto bene. Proviamo a fare un po' di spazio intorno ad essi respirandoci dentro. E poi ad esaminare con calma una diversa prospettiva che sia meno negativa o addirittura positiva. Abbiamo appena trovato l'occasione perfetta per meditare su un pilota automatico e per cominciare a riprendere i comandi del nostro umore. E troveremo altri piccoli spazi di pienezza mentale, osservando un semaforo rosso, approfittando di un contrattempo, aspettando i bambini che escano da pattinaggio, durante una seduta dal dentista, mentre aspettiamo un appuntamento. Non c'è solo l'alternativa del telefonino o di internet, c'è un mondo di cose di cui diventare consapevoli dentro ed intorno a noi.

Contrastare la depressione

Ritorniamo alla lista delle azioni che possono contrastare la depressione. Ci sono in genere due categorie di azioni che danno una ricarica: quelle piacevoli e quelle che comportano un senso di padronanza. Fare una telefonata che finora abbiamo evitato di fare. Riordinare una stanza. Sostituire una lampadina bruciata. Investire del tempo per un'azione che si concluda con un risultato visibile, in genere fa sentire meglio,

anche se si accompagna a sensazioni di stanchezza fisica. Ma non solo di azioni fisiche stiamo parlando. Anche esaminare un pensiero pessimista è un'azione mentale che può dare risultati "visibili". Perciò, la prossima volta che ci accorgeremo di sentirci giù, faremo un po' di spazio intorno a quella sensazione con l'esercizio dello spazio del respiro (problema, respiro, corporeità). Poi, senza fretta, rifletteremo se sia il caso di esaminare i pensieri che hanno preceduto quello stato di perdita di energia o se invece sia meglio individuare un'azione in grado di contrastarla.

L'umore depresso non va trascurato "perché ci sono cose più importanti da fare". Bisogna vigilare e appena notiamo accendersi la spia rossa del calo di energia il nostro compito sarà quello di prendersi cura di sé o tramite un diverso agire (ma anche fermarsi a osservarsi è un diverso agire) o attraverso un agire interiore sui pensieri che lo hanno causato.

Questo compito potrà apparire in contraddizione con l'atteggiamento accogliente finora praticato, ma non è così. L'atteggiamento di sospensione e di accoglienza è necessario per fermare le reazioni automatiche. Quando i piloti automatici sono stati abbastanza disinseriti ed abbiamo creato uno spazio sufficiente per lasciare emergere soluzioni diverse dal solito, questo modo di procedere che adesso si suggerisce è un qualcosa in più, che non appartiene alla tradizione, in quanto deriva dalla scienza cognitiva moderna, ma che può esplicitarsi solo se c'è un adeguato spazio di riflessione. Senza quel spazio preliminare, né saggezza profonda, né tecniche di autocontrollo possono fare molto per noi. Comunque il punto essenziale è prendersi cura di sé stessi. Corollario di questo principio è quello di non darsi ulteriore pressione con ciò che viene qui proposto. Il lavoro sui pensieri pessimisti o gli esperimenti con le nuove azioni pianificate non devono essere caricati di aspettative eccessive. Così com'è vero che un nuovo regime dietetico non deve essere assillato da continue misurazioni del peso anche queste nuove alternative non devono essere appesantite da aspettative irrealistiche. Lo faremo con curiosità. Chi si aspetta miracoli si espone a delusioni certe. Allora il pilota automatico che cerca le "magie" dovrebbe essere messo al centro del prossimo esercizio di presenza mentale.

Segnali di ricaduta

Quando il sistema mentale della depressione si innesca, a volte procede come un TIR: difficile uscirne nel pieno della sua corsa. Più facile è reagire quando il sistema è agli inizi. Perciò è molto utile imparare a riconoscere i segnali dell'incipiente depressione. Esempi:

fastidiosità (con i rumori, con la gente)

ritiro dai contatti sociali (restare a casa)

perdere il sonno o dormire troppo

perdere il gusto per il cibo, dimagrire, ma anche mangiare troppo senza fame

sentirsi già stanchi al mattino

procrastinare (rimandare le cose da fare)

Siccome il TIR della depressione è carico di disperazione e di rinuncia, bisogna premunirsi su due fronti. Il primo è quello di trovare degli alleati tra parenti ed amici che ci aiutino a notare le avvisaglie e a reagire per tempo in modo utile. Il secondo è chiederci che cosa ci impedisce di fare le scelte giuste quando le avvisaglie arrivano? (Rifiutare? Negare? Distrarsi? Ossessionarsi? Autoaccusarsi? Rifugiarsi nell'alcool?)

Un piano d'emergenza

Meglio di tutto è predisporre un piano d'azione da eseguire quando il tono dell'umore volge alla depressione. Come nel caso dello smettere di fumare, alcuni trovano utile scriversi una lettera di incoraggiamento da rileggere quando il TIR si è messo in movimento. In questa lettera potremo inserire le risorse che abbiamo imparato essere utili per noi, per fermare il sistema depressivo che si è messo in movimento. Ad esempio:

1° prendersi uno spazio del respiro

2° scegliere un'azione che permetta di ritrovarsi (un esercizio, un pensiero, una pratica, un'azione che durante il corso abbiamo imparato essere utile per noi)

3° fare qualcosa che dia piacere o gratificazione, che non sia troppo difficile da farsi, accontentandosi di farla anche solo in parte e anche senza esserne convinti

Poiché la ricaduta può arrivare improvvisamente ed intensamente con sentimenti e pensieri soverchianti, l'esperienza insegna che in questi casi la prima cosa da fare è respirare e concentrarsi sulle componenti fisiche per cercare di ammorbidirle ed attenuarle con l'atteggiamento paziente ed accogliente. Solo dopo potrà essere utile riflettere su che azione intraprendere di quelle che abbiamo individuato come fonte di energia. Anche se abbiamo a che fare con un sistema potente, dobbiamo capire che un piccolo cambiamento di rotta (di pochi gradi) può essere sufficiente per attenuare da subito il processo depressivo ma soprattutto per uscirne sulla distanza, proseguendo giorno per giorno con il diverso orientamento che abbiamo dato alla nostra rotta. Un cambiamento di rotta di pochi gradi, ci porterà sulla distanza in mari molto distanti dal Mare della Depressione.

Compiti per casa

Scegliere una pratica tra quelle provate, da eseguire tutti i giorni nelle prossime settimane

Spazio di tre minuti programmati di respiro tre volte al giorno

Spazio di tre minuti di respiro in risposta a pensieri o emozioni negativi, associando un'azione positiva

Registreremo tutto per riferire durante l'ultimo incontro.

Prepariamo un piano d'azione per rispondere ai momenti in cui la depressione comincerà a manifestarsi. Meglio se avremo degli alleati che ci aiuteranno a riconoscere i segni premonitori, rispondendo ad essi in modo diverso dal solito. Per non farsi trascinare nello stato di depressione è utile predisporre letture, ricordi o rituali che aiutino a riagganciare lo stato positivo che rischiamo di perdere. Tra le attività possibili ci sono quelle che danno piacere, quelle che danno comunque soddisfazione e se nessuna di queste è possibile rimane sempre l'opzione di agire con consapevolezza continuando ad operare sentendo il respiro e le sensazioni corporee.

Ricorderemo di non caricare queste operazioni con troppa aspettativa. Faremo così e basta, con perseveranza, attenti però a cogliere sensazioni incoraggianti.

Ricorderemo di fare cose nuove, mai fatte prima, per esplorarne le potenzialità positive.

Ottavo incontro: come usare la Consapevolezza per affrontare le variazioni d'umore

La depressione viene ad ondate. L'atteggiamento di accettazione può essere il minimo che si possa fare, in certe circostanze nelle quali i sentimenti negativi siano travolgenti. Accettare quanto accade nel caso della depressione, per quanto negative siano le conseguenze, senza combatterle, apre l'opportunità di abbreviare il ciclo depressivo. Perché il dolore morale ha un inizio, un acme ed una fase di auto estinzione. Accogliere la depressione, senza paura, come fosse un momento transitorio in cui manca l'energia elettrica, rende più rapido e naturale il recupero dell'energia. Assomiglia all'atteggiamento della puerpera che se riesce, come meglio può, ad accettare il parto ed accogliere il dolore, concentrandosi sulla respirazione, rende il passaggio meno difficile. Certe realtà non possono essere evitate. Altre invece richiedono il coraggio di affrontarle in modo diverso dal solito. Entrando nello stato di Presenza Mentale, riusciremo a distinguere meglio la scelta più saggia. Perché nella profondità in ciascun essere umano ci sono risorse che spesso non sono utilizzate perché impedito dal treno dei pensieri comuni, automatici.

In circostanze normali, rimane il compito di estendere alla vita quotidiana l'atteggiamento della Presenza Mentale. Al mattino potremo cominciare la giornata con alcuni respiri consapevoli, in modo da impostare l'attenzione nella direzione giusta. Poi alzandoci dal letto potremo notare come l'attenzione al respiro possa cambiare la nostra postura e il corso dei pensieri. Poi potremo usare ogni rumore, suoneria, profumo (caffè) come campanello d'inizio per uno stato di Presenza Mentale. Sbatte una porta, un cane abbaia, passa il treno, suona una sirena: sono per noi come il campanellino della meditazione che innesca l'attenzione al respiro ed al corpo ed ai suoni del mondo ed al "suono" dei nostri pensieri. Durante ogni pausa di lavoro, durante l'introduzione di ogni cibo o bevanda, potremo inserire un momento di Presenza Mentale. Esamineremo la postura, le sensazioni gravitazionali, gli impulsi ad agire o le sensazioni di stanchezza e tensione, cercando di respirarvi dentro un po' di Presenza Mentale. La fase espiratoria del respiro aiuterà ad abbassare tensioni e preoccupazioni (anticipazioni negative del futuro).

Durante i momenti di attesa (al telefono o nel fare la fila), approfitteremo per dedicare un po' d'attenzione al respiro, alle sensazioni fisiche e sensoriali (rumori del mondo, campo visivo allargato), alle emozioni, ai pensieri. Più saremo in grado di espandere la consapevolezza più sarà difficile ai pensieri negativi, farsi strada e orientare la mente verso la depressione. Anche terminare la giornata in un certo modo aiuterà la mente ad orientarsi sul positivo. Respirando consapevolmente attenueremo quelli negativi. D'altra parte il pensare a qualcosa di positivo che sia accaduto durante la giornata, prima di dormire, aumenterà il tono dell'umore nella giornata successiva. È dimostrato.

Questo allenamento quotidiano ci renderà meno permeabili ai pensieri pessimisti e meno reattivi alle emozioni spiacevoli. Ma per fare in modo che la pratica continui dopo la fine del corso è necessario trovare dei buoni motivi per farlo. Ad esempio: alcune madri che pensavano di essere troppo indaffarate per trovare il tempo per la pratica della presenza mentale, hanno scoperto che la pratica le rendeva più efficienti ed anche più disponibili per i propri cari. Trovare del tempo per prendersi cura di sé non toglie spazio agli altri: anzi! Migliora la qualità della nostra disponibilità per gli altri. Poi, come abbiamo visto, si tratta di estendere la presenza mentale in ogni momento della giornata, dalla mattina alla sera, mentre siamo impegnati nelle nostre attività. Questo migliora l'efficienza riducendo il rischio di finire in circoli viziosi negativi del pensiero.

Quando è possibile fai una cosa sola per volta. Presta piena attenzione a quello che stai facendo. Quando la mente si allontana da ciò che stai facendo, riportacela. Ripeti questa azione di ritornare nel presente migliaia di volte. Indaga su ciò che ti distrae dal rimanere nel presente. Buon proseguimento.

Appendice sui disturbi del comportamento alimentare: 9 abilità fondamentali per riprendersi da un DCA:

- 1. Contemplare emozioni sensazioni e pensieri** senza attivarsi, rimanendo curiosi di come essi interagiscono per determinare il comportamento. Contemplare senza giudicare è il primo passo. Può essere molto coinvolgente perdonarsi per gli errori fatti o per le scelte sbagliate fatte. Ci può essere dell'ansia all'idea di "abbandonare" tale forma di presunto controllo (il giudizio).
- 2. Distinguere le emozioni.** "se noti che la coscienza divaga o è attratta o spinta da un'emozione limitati ad osservarla a riconoscerne le componenti senza fare nient'altro, senza giudicare, tutto va bene. Basta notare come si presentino e, dopo un po', se ne vadano, come foglie nella corrente di un fiume. Se vieni trascinato/a dalla corrente, ritorna sulla riva del fiume ad osservare soltanto. Il passo successivo è rimanere con le emozioni per sviluppare un atteggiamento accogliente, che permetta di esplorare il vero bisogno che genera il DCA. Ad es.: mangiare per gestire l'ansia. L'atteggiamento accogliente risponde ai sentimenti lasciandoli essere prima di scattare nel tentativo di gestirli o correggerli.
- 3. Distinguere i pensieri:** nei DCA pensieri comportamenti ed emozioni sono fusi tra di loro. Un BED potrebbe così realizzare che il pensiero "ho fame" è solo un pensiero. Non è necessario rispondere all'ordine "devo mangiare" con un comportamento alimentare.
- 4. Distinguere e tollerare le urgenze comportamentali:** osservarle per come sono fatte senza rispondervi automaticamente. Si comincia da quelle più tollerabili. Per esempio il desiderio di muoversi durante la meditazione o di aggiustare la postura. Si osserva tale modesta urgenza e si nota cosa succede se non vi si risponde. Per esempio l'urgenza di deglutire o di masticare. Poi si passa all'urgenza più incisive del mangiare o del compensare.
- 5. Distinguere le sensazioni di fame e sazietà (gastrica).** Registrare i segnali che regolano l'appetito e le emozioni associate richiedono l'esperire le sensazioni del corpo. Chi restringe conosce tali sensazioni. Chi invece subisce compulsioni è spesso dissociate da esse. Giudicano il proprio corpo ma non ne conoscono le sensazioni. Così il body scan sarà particolarmente difficile e va focalizzato sulle sensazioni che segnalano fame o sazietà gastrica. Si usa una scala da 1 a 7 per pazienti con BN o BED. 1 = fame; 4 = indifferente; 7 = massima pienezza, distinguendo tra emozioni e sensazioni di soddisfazione. La pienezza richiede discriminazione tra "pieno" e parziale pienezza. Per questo esercizio può essere utile ingerire un po' di cibo con fibre. Utile anche il confronto in gruppo tra le diverse descrizioni della pienezza gastrica. Il BED spesso dice: "non sento niente". Possono essere necessarie settimane di lavoro per riconnettersi. Chi restringe tende d'altra parte a sentire pienezza gastrica anche con lo stomaco vuoto, perciò non è chiaro se questo esercizio serva nell'anoressia. Meglio focalizzare la tolleranza alla sensazione del cibo e distanziarsi dal giudizio. Non è banale ricordare che la sensazione gastrica è poco sotto lo sterno e a sinistra piuttosto che al centro dell'addome. Appoggiarvi la mano serve a ricordarlo e a facilitare l'accoglienza.
- 6. Distinguere la sazietà gusto-specifica:** si fa col cioccolato. Il primo passo è rilassarsi sul respiro. Poi si osserva il cioccolatino liberato dalla stagnola come un pittore osserva qualcosa che deve disegnare e dipingere. Poi l'odore. Poi sfregarlo contro le labbra solo per percepire un accenno di sapore. Poi appoggiarlo sulla lingua senza masticare. Muovendolo sulla lingua il sapore cambia? Lasciandolo sciogliere cambia? Mordendo e deglutendo? E giunto nello stomaco, cosa si nota?
- 7. Discernere i segnali fisiologici di 5 e 6 dalle emozioni come l'ansia o la calma**
- 8. Discernere i veri bisogni sottostanti:** alcuni esercizi specifici facilitano questo compito.
- 9. Decidere come trattare saggiamente i veri bisogni.** Anche in questa fase risorse aggiuntive facilitano la messa a fuoco di utili obiettivi di cambiamento. Parlatene col facilitatore.