

Dott.ssa Chiara Caprio

Psicologa-Psicoterapeuta per il BenEssere come  
scelta consapevole

[info@chiaracaprio.it](mailto:info@chiaracaprio.it)

[www.chiaracaprio.it](http://www.chiaracaprio.it)

[https://www.facebook.com/progettobenesseretr  
eviso/](https://www.facebook.com/progettobenesseretr<br/>eviso/)

**Segreteria**

3771228863

[segreteria@chiaracaprio.it](mailto:segreteria@chiaracaprio.it)



Mind Full, or Mindful?

“Devi stare bene, devi prenderti cura di te”

“Devo concentrarmi”

“Devo imparare a rilassarmi”

Molti doveri, molte spinte, molti limiti.

Che noi, con il nostro linguaggio, inconsciamente, creiamo.

### **La parola crea la materia.**

Come?

(PNL e PNEI sono sicuramente da approfondire)

Riassumo in breve:

- Noi pensiamo per lo più producendo immagini mentali (olografiche) dei termini che usiamo
- Le immagini interne sono più delle parole che esprimiamo verbalmente
- La comunicazione non si esaurisce con le parole
- Le parole che decidiamo di pensare si agganciano a tematiche che non decidiamo consapevolmente di attivare
- Si attivano nella mente sistemi inconsci di somiglianza, assonanza, opposizione e molti altri ancora
- La nostra mente, una volta che noi diamo l'avvio ad un pensiero, fa delle operazioni che vanno oltre la nostra decisionalità cosciente
- Succede che quando tu parli di una cosa, a quella cosa agganci tutte le informazioni ad essa correlate
- Le informazioni non sono tutte coscienti
- Le informazioni possono essere sotto forma di immagini, sensazioni, emozioni, odori, suoni.
- Gli effetti del mio pensiero si traducono poi in:
  - ridefinizione del presente
  - definizione del futuro (aspettative)
  - ridefinizione del passato (la memoria è una sarta che taglia e che cuce)

- Quindi noi stiamo ovunque nella linea spazio-tempo, tranne che nel presente
- Stare nel passato o nel futuro è un'illusione; noi ne sentiamo gli effetti ora
- Noi possiamo solo stare nel presente, una sorta di eterno presente
- Possiamo decidere di vivere bene ogni momento
- In modo da costruire un continuum di bei momenti
- Per “bello” non intendo solo piacevole ma PRESENTE

### **Il presente è un dono.**

#### **Per questo si chiama presente.**

La maggioranza dei problemi comportamentali, psicologici, nonché psicosomatici si basa sulla nostra decrescita della capacità di stare nel qui ed ora.

Chiedo ad una persona di essere presente e le chiedo duemila cose al secondo.

Dico ad una persona di non urlare, urlando io per primo.

Diciamo cose tipo “corri piano, mi raccomando”.

Siamo nell'epoca della contraddizione della negazione, della spinta.

Siamo nell'epoca in cui chi deve educare ha perso le linee guida dell'educazione.

Non educazione in senso di contenuti o metodi.

Educazione nel senso di un processo che parte dall'interno del maestro e che si trasferisce all'interno dell'alunno.

Siamo nell'epoca della delega, dell'atteggiamento “tachipirina”.

Dicesi atteggiamento tachipirina, da me coniato, quella propensione della persona a vedere il disagio dell'altro come errore, disfunzione, disturbo, problema.

Il problema va risolto, incasellato, diagnosticato.

Si chiede aiuto per debellare, riparare, ripristinare (se va bene).

Si usa, nel riparare, spesso la stessa moneta di scambio che il problema l'ha causato.

### **Un disagio porta un significato.**

Chi ha voglia, tempo, fiducia, stima tanto da accogliere quel significato?

Siamo pronti a spiegare e giudicare.

Non siamo pronti ad attendere, osservare, comprendere, chiedere, informarci, metterci in gioco in prima persona.

Se una persona manifesta un disagio con noi:

- O la relazione con noi è così buona e profonda che lui/lei ci sta aprendo il suo cuore così come è
- O la relazione con noi è intrinsecamente collegata al disagio stesso

Allora preferiamo demandare la salute comportamentale, emotiva e relazionale ad altri esperti.

L'esperto è uno strumento, una via, un canale.

Non dipende da lui la guarigione dell'altro.

**Solo la persona può decidere di stare meglio.**

### **Tutto parte dalla volontà.**

Ma come fa una persona attorniata da gente che parla solo in termini non empatici e prettamente comportamentali a diventare una persona empatica?

Se ti dico di fare cose, come pretendo che tu sviluppi un pensiero sulle tue azioni?

**Il nostro linguaggio crea la realtà interna ed anche relazionale.**

### **Invece di guardare sempre al di fuori di noi, impariamo a guardare dentro di noi.**

Come posso far fare esperienza ad un altro di un gioco, attività, esercizio, modo di essere, se io in prima persona non mi alleno in quella cosa?

Come posso chiedere a dei bambini di esporsi in un contesto di gruppo se io come educatore non prendo parte alle attività emotive proposte dall'esperto e me ne sto fuori in posizione di osservatore?

Noi adulti dovremmo prima di tutto porci in osservazione.

### **In modo *mindful*.**

Mente pienamente cosciente e consapevole.

Ogni corso, master, terapia, diventa inutile se noi non impariamo a porci in attesa attiva, in meditazione consapevole.

In un regno di infinite possibilità la persona inconsapevole non fa altro che produrre idee disfunzionali che si concretizzano in atteggiamenti, relazioni disfunzionali che si auto-rinforzano.

Si sta presto a creare una realtà.

Basta porsi nell'ottica di chiedersi:

- Parlo al presente?
- Dico spesso "posso, desidero, voglio per me?"
- Parlo in prima persona o do sempre all'altro la colpa/responsabilità dei miei sentimenti? \*

\*I miei sentimenti sono solo miei, decido io quanto l'altro può inserirsi nel mio sentire, lo decido io.

- Parlo di me al negativo, per ciò che non so fare?
- Come mi approccio al nuovo?
- Dico spesso "sì, ma..."
- So chiedermi, scoprire dentro di me, conosco e poi scelgo?
- Medito o sono ossessivo nei miei pensieri?

- Agisco in modo immediato o l'azione è mediata dall'osservazione interna-esterna di me e del fuori-di-me?

Per non continuare all'infinito con le domande direi che possiamo fare un primo esercizio di meditazione.

Sì, meditazione.

**Intendo per meditazione la capacità di stare nel qui-ed-ora.**

#### ESERCIZIO 1

In coppia. Seduti uno di fronte all'altro.

Nessun rumore, silenzio attorno.

A. tiene gli occhi chiusi, ha il solo compito di respirare e di prestare attenzione al proprio respiro.

B. tiene gli occhi aperti, ha con sé un cronometro e dà il via/lo stop all'esercizio.

B. darà il via; al via A. inizia a respirare, ad occhi chiusi, facendo presenza sul proprio respiro.

Se A. sente pensieri che lo disturbano allora semplicemente fa un segnale piccolo con la mano.

B. metterà in pausa-giro il cronometro, per indicare l'interruzione.

A. continua ed ogni volta che/se si sente distratto fa il cenno e B. indicherà la cosa sul cronometro.

B. decide di terminare l'esercizio quando desidera (in un tempo compreso tra 3 e 10 minuti)

A. non sa quanto tempo dura l'esercizio.

Quando il tempo termina B. dirà "stop".

A. apre gli occhi allo stop.

B. chiede ad A quanto tempo secondo lui è passato.

B annota la risposta.

A e B si scambiano i ruoli.

Come è andata?

Ti sei disteso? O i pensieri hanno preso il sopravvento? Ti dicevi che dovevi stare in ascolto del respiro? Riuscivi ad accogliere il pensiero semplicemente, in modo accogliente?

Ciò che tu hai detto-fatto con te è in minima parte ciò che puoi dire o fare con gli altri.

Se non accogli non sei accolto. Se non ascolti non sei ascoltato.

Se parli solo di comportamenti da tenere o da non tenere...non ottieni una risposta empatica dall'altro.

**A maggior ragione se stai EDUCANDO UNA PERSONA.**

#### **Apprendere. Cosa vuol dire per te?**

#### ESERCIZIO 2

Stendi una lista di 10 ingredienti per l'apprendimento.

Cosa ci vuole, secondo te, per apprendere?

Apprendere vuole in primis dire prendere-con-sé.

È una sorta di abbraccio consapevole che la persona dona a sé, alle proprie possibilità, al materiale da apprendere ed alla persona che in quel momento le sta trasmettendo qualcosa.

### ESERCIZIO 3

Perché tu fai il tuo lavoro?

Ti piace?

Ti nutre?

Quali aspetti cambieresti?

Come ti alzi al mattino all'idea di recarti a lavoro?

Sai che tutto questo e molto altro entra nel tuo modo di comunicare con l'altro?

Ecco perché hai la possibilità di stare bene tu in primis come persona, poi come professionista dell'educazione.

Poi potrai pensare di aiutare l'altro, ma solo nel fornire opportunità, strumenti, modi, schemi, modalità.

Tu puoi osservare, comunicare, offrire, rendere responsabile l'altro.

**Per ciò che compete il tuo ruolo, ovviamente.**

## 10 ESERCIZI MINFUL

Da fare sempre, un po' alla volta.

Ti puoi esercitare nella quotidianità.

### 1. Impara a meditare sul tuo respiro

Meditare concentrandoci sul nostro respiro e svuotando la mente dai pensieri superflui è il modo più efficace per coltivare la nostra consapevolezza.

Quando meditiamo e focalizziamo tutta l'attenzione sul nostro respiro costringiamo la nostra mente al presente, poiché il respiro può esistere solo nel momento attuale.

Con la pratica ripetuta, questa semplice tecnica rafforzerà il nostro "muscolo della consapevolezza", per portare più facilmente la mindfulness nei nostri giorni, anche quando non stiamo meditando attivamente.

### 2. Controlla la tua postura

Per un giorno intero, prova ad essere costantemente consapevole della **postura** che adotti.

Che tu sia seduto, sdraiato o in piedi, concentra tutta la tua attenzione verso il tuo corpo.

Questa tecnica ha un effetto immediato nel ripristinare la nostra coscienza del presente.

Lo scopo è semplicemente essere consapevoli delle sensazioni che il corpo sta avvertendo qui e ora - la pressione del divano, il terreno sotto i nostri piedi o una leggera brezza sulle nostre braccia.

Scansiona semplicemente il tuo corpo dall'alto in basso e nota quali sensazioni lo stanno attraversando.

Devi solo farlo per un minuto o due, quindi riportare la tua attenzione su qualsiasi compito tu stessi eseguendo.

### 3. Goditi la coda!

Quando sei in fila (in posta, in banca o addirittura mentre aspetti il verde del semaforo), cerca di non divagare o pensare troppo alla tua destinazione finale, ma goditi il momento di **attesa**.

Focalizza tutta la tua attenzione sul tuo corpo e sull'ambiente che lo circonda in quell'attimo di stasi.

Osserva le persone intorno a te e cogli l'opportunità per fare alcuni respiri profondi e rilasciare ogni tensione che potrebbe frenarti dal goderti la giornata.

### 4. Stai nel silenzio

Siediti, dinnanzi a te solo una candela. Osservane la fiamma per 10'.

### 5. Stop alle suonerie

**Togliere la suoneria al tuo telefono** è una pratica di consapevolezza e cambierà le tue relazioni con gli altri.

In generale raramente diamo agli altri la nostra attenzione più completa.

Ma vivere una vita consapevole significa essere **pianamente presenti** con tutto e tutti, specialmente con le persone che più ci stanno a cuore.

Togliere la suoneria al tuo telefono, oppure spegnere la tv, ti permette di guardare e ascoltare

davvero i membri della tua famiglia.

Essere consapevoli degli altri significa prestare attenzione, ascoltare veramente ciò che viene detto.

Quando siamo pienamente presenti con qualcuno e lo trattiamo con consapevolezza, la situazione diventa intima, sacra, speciale.

Quindi la prossima volta che sei in compagnia di qualcuno, che sia un collega, un amico o un familiare, rivolgigli la tua più completa attenzione. Ti assicuro che entrambi noterete subito la differenza.

#### 6. Guarda, ascolta, senti

Ogni tanto, sfida te stesso a trovare **cinque cose** che fanno parte della tua esperienza presente.

Per prima cosa fai caso alle prime cinque cose su cui si posa il tuo sguardo.

Non devono necessariamente essere interessanti: potrebbe trattarsi di un tavolo, una tazza, un tappeto o un piatto di fronte a te.

L'obiettivo è semplicemente quello di portare la tua piena consapevolezza nel momento presente.

Fatto questo, nota cinque cose che puoi **ascoltare**. Continua a tendere l'orecchio fino a quando non avrai distinto cinque suoni diversi.

Infine, nota cinque cose che puoi **provare** con il tuo corpo. Potrebbero essere la pressione del divano, il materiale dei tuoi vestiti, una leggera brezza, una tensione nel collo, o l'aria che respiri nelle narici. Lascia vagare la tua mente in questo momento presente, assapora la consapevolezza che hai appena coltivato, e rimani immerso in essa per tutto il tempo che vuoi.

#### 7. Medita mentre cammini

La meditazione non ha bisogno di essere qualcosa che facciamo solo quando siamo seduti a terra o su un cuscino.

La meditazione camminata è una tecnica di meditazione popolare che viene spesso insegnata per aiutarci a portare avanti la meditazione quando non siamo in grado di sederci per lunghi periodi di tempo.

Si tratta di una tecnica semplice che richiede di prestare attenzione al movimento dei piedi e delle gambe mentre li solleviamo e li mettiamo uno di fronte all'altro.

Tradizionalmente, la meditazione camminata è eseguita molto lentamente, per concentrarci su ogni movimento e sensazione.

La velocità non equivale ad abilità o maestria.

Infatti più lentamente vai migliore sarà la tua concentrazione.

#### 8. Sii qui-ora

Dovremmo chiederci: dove sono?  
Risposta: qui.

Poi chiediamoci: che ore sono?  
Risposta: adesso.

Dovremmo continuare a ripetere queste domande e risposte a noi stessi finché non ne cogliamo veramente il significato.

Fallo finché non ti sentirai veramente radicato nella realtà del momento presente. Lascia che tutti i pensieri sul futuro o sul passato scivolino via.

È utile scrivere le domande su un post-it da attaccare in modo da poterle vedere durante il giorno e riflettere su di esse.

#### 9. Rendi sacro il banale

Solo perché dobbiamo sbrigare delle faccende in casa, non significa che questi compiti

debbano essere noiosi e poco interessanti.

Possiamo trasformare queste attività in pratiche di consapevolezza rallentandole e prestando loro un diverso livello di attenzione.

**Thich Nhat Hanh**, insegnante buddista, monaco e candidato al premio Nobel per la pace, ha commentato così il lavaggio dei piatti:

*A mio parere, l'idea che lavare i piatti sia sgradevole può verificarsi solo quando non lo stai facendo. Una volta in piedi davanti al lavandino con le maniche rimboccate e le mani immerse nell'acqua tiepida, non è poi così male. Mi piace prendere il mio tempo con ogni piatto, essendo pienamente consapevole del piatto, dell'acqua e di ogni movimento delle mie mani. So che se mi sbrigo per andare a prendere una tazza di tè, il tempo sarà spiacevole e non degno di essere vissuto. Sarebbe un peccato, perché ogni minuto, ogni secondo della vita è un miracolo. I piatti stessi e il fatto che io sia qui a lavarli sono miracoli!*

Se non sono capace di lavare i piatti con gioia, se voglio finirli velocemente per fare altro, sarò ugualmente incapace di godermi l'attività successiva con gioia.

Penserò a cosa fare dopo e sarò sempre trascinato nel futuro, mai capace di vivere nel momento presente.

### 10. Mangia consapevolmente

Molti di noi probabilmente mangiano senza pensare. Ingurgitiamo il cibo senza nemmeno assaporarlo, e quasi sempre i nostri pasti sono all'insegna della fretta, dell'ansia e del disordine.

Rallentare la nostra alimentazione non solo ci aiuterà a goderci di più il nostro cibo, ma aumenterà

la nostra consapevolezza generale.

Ora tocca a te! Inizia ad integrare questi piccoli esercizi di consapevolezza nelle tue giornate, riscoprendo man mano quanto il presente sia gradevole e quanto la tua mente diventi più attiva e vigile semplicemente vivendo attimo dopo attimo.

### Letture consigliate





DAL LIBRO "YOGA GRAFICO"

#### ESERCIZIO 4 di respiro

La cosa da cui bisogna partire con i bambini (e con il proprio Bambino Interiore) è l'ascolto del proprio respiro.

La capacità attentiva di un bambino riposato, sereno, interessato non va oltre i 20'.

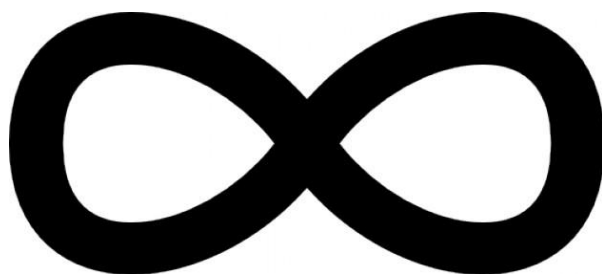
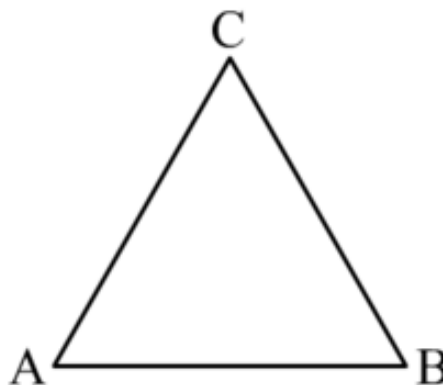
Non sono abituati, i bambini, ad accorgersi di cose "ovvie", ma questo è il segreto per una grande attenzione e concentrazione.

Alcune premesse:

- L'attenzione si allena
- Tutto passa attraverso la pratica
- Non ci si impone di essere attenti
- La pratica aumenterà l'abilità
- L'esercizio è una opportunità, presentarlo come tale
- Il supporto visivo è più facile per i bambini, usiamolo con loro

Ci sono simboli grafici che possono essere usati per indicare il percorso del respiro.

Eccone alcuni.



Alcuni esercizi che faremo in aula

#### ESERCIZIO 5 DEI CERCHI DELL'ACQUA

Fallo ogni volta che vuoi ricentrare la tua mente.

#### ESERCIZIO 6 DI RADICAMENTO E CENTRATURA

Fallo ogni volta in cui hai bisogno di ritrovare equilibrio e stabilità, radicamento ed appartenenza.

#### GIOCO 7 CON LE PAROLE

Cerchia la prima parola che vedi, quella parola è quella verso cui la tua mente non cosciente sta andando.

Semplicemente rifletti

#### GIOCO 8 PESCA LA DOMANDA

Card. Ogni card contiene una domanda (o affermazione) che porta la persona verso l'empatia.

Ogni giorno, al risveglio, ne pesco una. Ogni giorno, in classe, ne pesco una.

Buona pratica!

Ci vediamo alla formazione per tanti momenti attivi e per altre opportunità di confronto.

*Chiara*