

# SUL SENTIERO DELLA MINDFULNESS

**2022 – 2° edizione**

**Conduttrice:** Marta Schweiger, PhD

**3° incontro – FARSI AMICHE LE EMOZIONI**  
riconoscere e accogliere ciò si prova



*“L’essere umano è come una locanda.  
Ogni mattina un nuovo arrivo.  
Momenti di gioia, di depressione, di meschinità,  
a volte un lampo di consapevolezza giunge  
come un visitatore inatteso.  
Dai loro il benvenuto e intrattienili tutti!  
Anche se c’è una moltitudine di dolori,  
che violentemente svuota la tua casa  
portando via tutti i mobili,  
tratta ugualmente ogni ospite con rispetto  
Potrebbe aprirti a qualche nuova gioia.  
I pensieri cupi, la vergogna, la malizia,  
Accoglili sulla porta con un sorriso,  
ed invitali ad entrare.  
Sii grato chiunque arrivi,  
perché ognuno è stato mandato  
dall’aldilà per farti da guida”*

**Rumi**

## 1. Osservare le emozioni per accoglierle

Le nostre emozioni sono come il tempo atmosferico: sono fenomeni passeggeri e indipendenti dalla nostra volontà. Alcune sono piacevoli, altre meno, alcune lievi, altre intense. A volte dentro di noi c'è un bel sole caldo, a volte la giornata è nuvolosa, a volte c'è una brezza, a volte tempesta.

Con la mindfulness ci alleniamo a percepire le emozioni per quello che sono, con chiarezza. Ci alleniamo anche ad accoglierle, ovvero ad abbandonare la lotta che spesso iniziamo con loro. Scopriamo che non possiamo cambiarle direttamente, proprio come non possiamo far smettere la pioggia. Ma praticando la consapevolezza possiamo cambiare il nostro rapporto con le emozioni, osservarle con maggiore serenità ed esserne meno condizionati.

**Puoi scaricare l'audio della meditazione "osservo, faccio spazio e lascio che sia" nella tua bacheca del corso su [www.interazioniumane.it](http://www.interazioniumane.it)**

**In qualsiasi momento puoi praticare anche l'esercizio che segue.**

### ESERCIZIO: 3 PASSI PER LA CONSAPEVOLEZZA DI UN'EMOZIONE

Le emozioni si manifestano in buona parte come sensazioni nel nostro corpo e sono spesso quelle sensazioni, fastidiose o spiacevoli, a cui, inconsapevolmente reagiamo. In questo semplice esercizio fare si può allenare l'abilità di riconoscerle e fare loro spazio.

Puoi fare questo esercizio in qualsiasi momento tu stia provando un'emozione o anche quando senti una sensazione anche se non hai chiaro di che cosa si tratti. Perché sia più efficace ti suggerisco però di farlo quando provi un'emozione o sensazione fisica abbastanza intensa da essere sentita chiaramente, ma non così intensa da turbarti profondamente: se l'intensità possibile di un'emozione è compresa in una scala da 1 a 10, scegli un'esperienza che si colloca fra il 4 e il 7. Può essere molto utile scegliere di osservare un'emozione spiacevole o fastidiosa, perché spesso sono queste emozioni "scomode" che ci mettono in difficoltà, ma può essere molto interessante anche scegliere di osservare un'emozione piacevole.

È solo necessario che tu possa mantenere per qualche minuto l'attenzione su quello che succede dentro di te, chiudendo gli occhi, se questo ti aiuta a concentrarti, o tenendoli aperti.

#### **Passo A – Porta l'attenzione alla parte del corpo coinvolta.**

Fai una breve scansione del tuo corpo dalla punta dei piedi fino alla testa e nota dove senti qualcosa.

Porta la tua attenzione in quel punto nominando dentro di te la parte del corpo che stai osservando (ad esempio "petto", oppure "gambe"). Se noti sensazioni in diverse parti del corpo scegli quella dove la sensazione è più intensa e poi eventualmente ripeti l'esercizio anche per le altre parti.

**Passo B – Descrivi cosa senti**

Nota com'è la sensazione che avverti. Cerca di descriverla a te stesso attribuendole caratteristiche fisiche (ad es. "è pesante" "è calda", "vibra"). Puoi anche associarci un'immagine se ti serve per descriverla meglio (ad es. "è come un sasso"). Impegnati a descriverla senza giudicarla, se noti un giudizio (ad es. "è orrenda") lascialo andare e torna a descriverla.

**Passo C – Dai un nome alla tua esperienza**

Prova ad attribuire a quello che stai provando un nome. Può essere il nome specifico di un'emozione (ad. es "ansia", "rabbia", "tristezza") ma puoi anche utilizzare un nome più generico o meno appropriato da un punto di vista formale (ad es. "magone" o "voglia di niente") se meglio rappresenta per te quello che senti

Questi tre passi che ho descritto possono essere affrontati anche in un ordine diverso. Può darsi infatti che quando senti qualcosa tu abbia subito chiaro di che emozione si tratta. In quel caso, dopo aver nominato a te stesso l'emozione (passo C), nota in quale parte del tuo corpo la senti e porta lì l'attenzione (passo A); poi descrivi esattamente cosa senti (passo B).

Più volte ripeti questo esercizio con la stessa esperienza o con esperienze diverse, più alleni la tua capacità di sentire cosa accade dentro di te.

## 2. Il potere della vulnerabilità

Riconoscere e accogliere le emozioni spiacevoli e mostrarle agli altri può farci molta paura. Temiamo che ci renda deboli, inadatti, ci faccia fare cose controproducenti e allontanare gli altri da noi. In realtà è piuttosto vero il contrario.

Le ricerche hanno mostrato che le persone che vivono con pienezza presentano tre aspetti in comune: sono dotati di coraggio – il coraggio di essere imperfetti- di compassione e di connessione - che è un risultato della loro autenticità -. Queste persone hanno abbracciato completamente le loro vulnerabilità e hanno compreso che ciò che da un lato li rende vulnerabili, dall'altro lato li rende allo stesso tempo umani, vivi e pieni di amore.

In questo Ted Talk Brené Brown: The Power of Vulnerability – spiega cos'è la vulnerabilità e perché è così importante nelle nostre vite

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)

*“Amare voi stessi comprendendo la vostra storia personale è la cosa più coraggiosa che mai abbiate fatto”*

**BRENÉ BROWN**

### 3. Coltivare la gratitudine

Qualsiasi momento è un'ottima occasione per sviluppare gratitudine. La gratitudine può essere intesa come un sentimento, una disposizione d'animo che implica l'osservazione di ciò che funziona, dei dettagli positivi e del riconoscimento delle risorse che arrivano dall'esterno. Ci permette da un lato di divenire consapevoli delle cose buone, e dall'altro di celebrare anche le sofferenze che ci hanno insegnato o dato qualcosa.

Gli studi che sono stati condotti sulla gratitudine hanno mostrato che guida il senso di scopo nella nostra vita e può portare ad un desiderio di cambiamento. Nel momento in cui viviamo una situazione di sofferenza o di avversità, la gratitudine è vitale e ci può aiutare a cogliere una prospettiva più ampia, a non sentirci sopraffatti dagli ostacoli nel presente (Emmons, 2007). Inoltre, le persone che hanno partecipato ad alcuni interventi sulla gratitudine hanno mostrato un miglioramento del proprio benessere psicologico, tra cui una maggiore soddisfazione per la propria vita, del proprio umore e dei propri stati d'animo positivi (Dickens, 2017).

Puoi scaricare una meditazione sulla gratitudine nella tua bacheca del corso su [www.interazioniumane.it](http://www.interazioniumane.it)

Puoi scaricare sul tuo smartphone alcune app di "Diari di Gratitudine" in cui ogni giorno vi viene chiesto di scrivere per cosa siete grati:

- **Presently: diario della gratitudine per Android**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=journal.gratitude.com.gratitudejournal&hl=it&gl=US>
- **Grateful: diario della gratitudine per IOS**  
<https://apps.apple.com/us/app/grateful-a-gratitude-journal/id1197512462>

