

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI “FEDERICO II”



**DIPARTIMENTO DI STUDI UMANISTICI**

**DOTTORATO IN SCIENZE PSICOLOGICHE E PEDAGOGICHE**

**INDIRIZZO PEDAGOGICO**

**XVIII CICLO**

**LA MINDFULNESS COME PRATICA FORMATIVA NEL CONTESTO  
UNIVERSITARIO**

Tutor:

Ch.ma Prof.ssa Maria Rosaria Strollo

Ch.ma Prof.ssa Maura Striano

Dottoranda:

Mariarosaria De Simone

Anno Accademico 2014/2015

## Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>pag. 5</b>
<b>Sezione 1: La dimensione teorica.....</b>	<b>pag. 12</b>
<b>Capitolo 1: La mindfulness: dalle origini alla definizione moderna.....</b>	<b>pag. 13</b>
<i>Le origini buddhiste della mindfulness.....</i>	<i>pag. 13</i>
<i>La mindfulness: dalla tradizione alla ricerca empirica.....</i>	<i>pag. 19</i>
<i>La mindfulness in ambito clinico.....</i>	<i>pag. 25</i>
<i>Il protocollo dell' Acceptance and Commitment Therapy.....</i>	<i>pag. 32</i>
<b>Capitolo 2. La mindfulness nell'era digitale.....</b>	<b>pag. 38</b>
<i>2.1 I pro e i contro della tecnologia: multitasking o attenzione parziale continua?.....</i>	<i>pag. 38</i>
<i>2.2 Meditazione e neuroscienze.....</i>	<i>pag. 49</i>
<i>2.2.1 L'analisi della meditazione: Samatha e Vipasyana come paradigma di ricerca.....</i>	<i>pag. 52</i>
<i>2.2.2 Tre stati meditativi nel buddismo tibetano.....</i>	<i>pag. 54</i>
<i>2.2.3 Meditazione e linee di base fisiologiche: la rete cerebrale di default.....</i>	<i>pag. 64</i>
<i>2.2.4 Ritmi EEG e pratiche meditative.....</i>	<i>pag. 67</i>
<i>2.3 Neurofenomenologia, mindfulness e dimensioni formative.....</i>	<i>pag. 75</i>
<b>Capitolo 3. La mindfulness in ambito formativo: dal benessere ai processi di apprendimento.....</b>	<b>Pag. 95</b>
<i>3.1 La mindfulness in età evolutiva.....</i>	<i>pag. 95</i>
<i>3.2 Le ricerche sulla formazione mindfulness rivolta ai bambini: essere consapevoli fin da piccoli.....</i>	<i>pag. 97</i>
<i>3.3 Mindfulness per adolescenti.....</i>	<i>pag. 103</i>
<i>3.4 La mindfulness per giovani adulti: il contesto universitario.....</i>	<i>pag. 110</i>
<i>3.5.1 Mindfulness e processi di apprendimento all'università.....</i>	<i>pag. 117</i>

**Sezione 2: La Ricerca Empirica.....pag. 127**

**Capitolo 1. Il framework della ricerca.....pag. 128**

*1.1 L'apprendimento come coscientizzazione: la pedagogia degli oppressi.....pag. 131*

*1.2 L'apprendimento come consapevolezza di sé: l'apprendimento trasformativo.....pag. 135*

*1.3 Metacognizione: un costrutto multi-dimensionale.....pag. 146*

**Capitolo 2. Il percorso della ricerca.....pag. 159**

*2.1 Premessa.....pag. 159*

*2.2 Scopi, finalità e domande di ricerca.....pag. 165*

*2.3 Il percorso metodologico.....pag. 168*

**Capitolo 3. La Fase Pilota.....pag. 173**

*3.1 Il contesto e gli strumenti della ricerca: i dati quantitativi.....pag. 173*

*3.2 L'Analisi quantitativa.....pag. 182*

*3.3 Discussione dei risultati.....pag. 213*

*3.4 La struttura e le fasi dell'esperienza: i dati qualitativi.....pag. 218*

*3.5 Analisi qualitativa incontro per incontro.....pag. 218*

*3.6 Discussione dei dati qualitativi.....pag. 337*

*3.7 Conclusioni dello studio pilota.....pag. 340*

**Capitolo 4. Il secondo studio.....pag. 344**

*4.1 Premessa.....pag. 344*

*4.2 I dati quantitativi: dallo studio pilota alla seconda fase della ricerca.....pag. 349*

*4.2.1 L'analisi quantitativa.....pag. 353*

*4.2.2 Discussione dei risultati di tipo quantitativo.....pag. 384*

*4.3 I dati qualitativi.....pag. 390*

*4.3.1 I diari di bordo degli studenti: analisi del materiale narrativo.....pag. 390*

*4.3.1.1 Discussione dei risultati.....pag. 437*

*4.3.2 Il questionario di convalida dei partecipanti.....pag. 440*

<i>4.4 Conclusioni del secondo studio.....</i>	<i>pag. 588</i>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>pag. 599</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>pag. 606</b>
<i>Appendice A. Il questionario di convalida dei partecipanti.....</i>	<i>pag. 645</i>
<i>Appendice B. Schema dei questionari di autovalutazione utilizzati nella prima e nella seconda fase della ricerca.....</i>	<i>pag. 650</i>
<i>Appendice C. Schema del lavoro di ricerca svolto e numero complessivo di soggetti coinvolti nella ricerca.....</i>	<i>pag. 652</i>
<i>Appendice D. Le parole degli studenti: lo scatolone vuoto.....</i>	<i>pag. 654</i>

## Introduzione

*Consapevolezza è l'accettazione cosciente ed equilibrata  
dell'esperienza presente. Non è più complicato di così.  
È un aprirsi al momento presente per riceverlo,  
piacevole o spiacevole che sia, così com'è,  
senza afferrarlo per prenderlo, senza respingerlo per rifiutarlo.*

(Sylvia Boorstein)

Il presente lavoro è nato dall'idea di esplorare le potenzialità della pratica mindfulness come strumento formativo.

Esso si inserisce nell'ambito della cosiddetta *contemplative pedagogy*, movimento che, integrando nella pedagogia tradizionale tecniche mindfulness, si è sviluppato negli ultimi anni negli Stati Uniti, diffondendosi rapidamente nel resto del mondo.

Prestigiose istituzioni universitarie e superiori stanno promuovendo una formazione di tipo contemplativo, nel senso di una filosofia di formazione che includa apprendimenti esperienziali attraverso le pratiche di meditazione, consapevolezza e compassione per sé stessi e gli altri, una filosofia che concepisce l'educazione come il graduale e integrato sviluppo della persona inserita nella società, considerando la dimensione intellettuale, emotiva e spirituale come fonti di apprendimento ugualmente importanti (Ramsey and Fitzgibbons, 2005) per una crescita globale (Palmer, 1998, in Neck, Greene, Brush, 2014, p.97).

Infatti in molti istituti di formazione dove si promuove un approccio contemplativo, accanto a tradizionali approcci accademici 'in terza persona' viene incoraggiato e sviluppato un approccio 'critico in prima persona', basato sull'esperienza pratica con tecniche e metodi mindfulness volti a fornire una comprensione integrata del ruolo del pensiero e dell'esperienza contemplativa nella società e sugli individui che le costituiscono.

Di fatto, se da un lato, il viaggio scientifico della mindfulness in ambito formativo è solo ai suoi esordi, non bisogna dimenticare la sua origine antichissima risalente al buddismo, aspetto

fondamentale se si vuole evitare il rischio di scorporre il concetto stesso di mindfulness da un ricco sistema di idee, metodi e conoscenze pratiche all'interno del quale ha avuto origine.

Contesto d'indagine da cui le pratiche contemplative sono partite per arrivare a caratterizzarsi, nella società occidentale contemporanea, sotto il nome di mindfulness, come strumenti in grado di lavorare sull'autoregolazione dell'attenzione, ovvero l'abilità di dirigere l'attenzione al momento presente, potenziando un'attitudine di curiosità, accettazione ed apertura con cui lo si fa (Bishop et al., 2004).

Attraverso l'esplorazione teorica in ambito clinico e la descrizione dei principali protocolli mindfulness, tra cui nello specifico il protocollo ACT a cui si è ispirato il presente lavoro di ricerca, si è cercato di formulare una definizione operativa della mindfulness, descrivendola come un costrutto multi-sfaccettato, date le numerose dimensioni coinvolte in un processo di mindfulness, così come, e conseguentemente, multidimensionalità caratterizzante anche la pratica proposta nella fase empirica, integrando diverse tecniche: meditazione, esercizi esperienziali, metafore, racconti, paradossi.

La ricerca scientifica sulla mindfulness, quindi, partendo dall'ambito clinico, è approdata, solo in anni più recenti, nel contesto formativo, dove è emersa la possibilità delle pratiche contemplative di promuovere una maggiore disciplina dell'attenzione, maggiore creatività e apertura mentale, flessibilità e capacità di tollerare l'ambiguità, una maggiore disponibilità verso un tipo di relazionalità compassionevole, incoraggiando abitudini e abilità mentali come l'attenzione sostenuta e focalizzata, la sospensione del giudizio, l'ascolto, l'accettazione di emozioni e pensieri negativi, aspetti che favoriscono un senso di benessere.

Si tratta di una pedagogia del benessere finalizzata a favorire il graduale incremento delle capacità personali dei soggetti e, quindi, a potenziarne tutte le qualità personali, lo stare bene soggettivo, l'autostima, la creatività e la relazionalità sociali (Parricchi, 2015, p.9).

Infatti l'educazione è una risorsa personale fondamentale per conseguire e gestire il benessere.

Percorsi formativi di tipo contemplativo potrebbero avere un ruolo chiave nel fornire conoscenze, abilità e competenze in grado di migliorare il benessere personale anche in domini come la salute, la partecipazione sociale e la felicità personale.

A tal proposito alcuni aspetti su cui lavora l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Hayes (1999), come l'accettazione della propria esperienza emotiva e senso-percettiva e la defusione dai propri contenuti di pensiero, non sono fini a se stessi, ma sono visti quanto piuttosto come un modo

per innescare azioni basate sui propri valori, individuati in maniera riflessiva, promuovendo modelli di comportamento intenzionalmente responsabili.

Gli studi sulla mindfulness in ambito formativo passati in rassegna, partendo quindi dal benessere per arrivare ai processi di apprendimento, hanno preso in considerazione l'intero percorso di studi, a cominciare dalle ricerche sulla formazione mindfulness rivolta ai bambini in età prescolare, non senza considerare alcuni punti di convergenza e suggestioni operative, pur con le dovute cautele, che le pratiche contemplative presentano con il metodo montessoriano, per arrivare alla carriera universitaria.

Gli effetti presi in considerazione ed emersi in tale ambito risultano tanto più significativi se contestualizzati nella 'nella società della conoscenza' in cui ci troviamo a vivere, così mutevole e complessificata, che deve porre necessariamente la persona al centro di tutta la progettualità formativa, e che deve puntare quindi sull'apprendimento soprattutto strategico.

Per cui, analizzando i pro e i contro della tecnologia, confrontando i costrutti teorici di multitasking e di attenzione parziale continua, si è cercato di soffermarsi sul ruolo che la mindfulness potrebbe rivestire come 'terreno fertile' di pratiche promotrici dello sviluppo di competenze meta-cognitive e meta-emotive, fondamentali per poter gestire la cultura digitale nella quale siamo immersi/sommersi in maniera critica e riflessiva.

Un tipo di formazione i cui effetti sembrerebbero risultare supportati anche dagli studi in ambito neuroscientifico e neurofenomenologico.

Dal punto di vista neuroscientifico, la prima affermazione promettente fatta dalle tradizioni contemplative buddhiste è che l'esperienza non è una rigida, predeterminata e circoscritta entità quanto piuttosto un processo flessibile e trasformabile. Di conseguenza, i metodi impiegati dalle pratiche contemplative buddiste possono essere considerati come modelli di sviluppo dei processi cognitivi di base.

È stato ormai ampiamente dimostrato scientificamente che la rete sinaptica cerebrale e le strutture correlate, compresa la corteccia cerebrale, si riorganizzano attivamente grazie all'esperienza ed alla pratica.

Oltre alla dimensione neuroplastica, una delle più potenzialmente fruttuose domande di ricerca nello studio sulla meditazione riguarda l'impatto della formazione della mente sui processi biologici periferici importanti per la salute fisica e la malattia: il sistema nervoso autonomo, il sistema

endocrino e il sistema immunitario. Infatti, data la comunicazione bidirezionale tra cervello e periferia, è teoricamente possibile influenzare questi tipi di processi biologici periferici da cambiamenti indotti nel cervello attraverso la meditazione.

Da una panoramica sui correlati neurali della meditazione buddhista sembrerebbe quindi che la pratica meditativa porti a modificazioni delle attività e della struttura di insiemi di aree cerebrali interagenti, ovvero di networks o sistemi funzionali, piuttosto che di una singola area o di un vasto insieme indifferenziato di regioni cerebrali, e che questo avverrebbe a diversi livelli, sia corticali che sotto-corticali.

Inoltre, diversi studi indicano che la pratica di meditazione buddhista e la presenza mentale regolano e modulano la rete del cervello preposta ad elaborazioni cognitive connesse al sé, ovvero la 'default mode network', con una maggiore flessibilità, un minore condizionamento da parte del divagare della mente su cognizione, umore e stati mentali, ed una minore identificazione con i processi mentali e con il flusso dell'esperienza.

Appare, anche per questo motivo, importante mantenere una visione quanto più possibile integrata della mindfulness e delle pratiche contemplative, sia a livello scientifico, sia, soprattutto, per le diverse importanti applicazioni, soprattutto educative, quale si prefigge di studiare e promuovere il presente lavoro. Tanto più che la pratica mindfulness non si limita soltanto all'aspetto meditativo, includendo anche la retta comprensione o saggezza, la condotta morale, nonché la coltivazione di stati mentali salutari, retta azione e retta parola, in tutte le situazioni di vita quotidiana.

Così si ipotizza che grandi meccanismi integrativi giochino un ruolo fondamentale nei processi coscienti. Tuttavia, collegare questi schemi cerebrali al dominio esperienziale è notoriamente difficile, in parte perché i rapporti in prima persona sono spesso inesatti o distorti (Nisbett e Wilson, 1977). È in questo contesto che la meditazione potrebbe diventare rilevante: le capacità introspettive dei praticanti potrebbero fornire un modo per identificare e interpretare, da parte degli sperimentatori e con un migliore controllo, i processi integrativi neurali a larga scala in relazione alla esperienza soggettiva (Lutz, Dunne e Davidson, 2007).

D'altra parte la teoria dell'autopoiesi e della mente corporea (embodied mind), insieme ai concetti applicativi della neurofenomenologia e, come vedremo, della mindfulness, elaborati da coloro che principalmente se ne sono occupati, e cioè Francisco Varela e i suoi collaboratori, stanno conducendo ormai ad un vero e proprio cambiamento di paradigma che definisce un complesso rapporto tra mente e corpo come elementi strutturanti il nostro esistere nel mondo che, in continua



co-determinazione autopoietica, nell'accoppiamento strutturale che la natura ha permesso loro di realizzare, organizzano se stessi e ciò che ci circonda.

All'interno di tale paradigma la mindfulness rappresenterebbe un valido strumento per lavorare sulla regolazione del vissuto somato-psichico, che si realizza soprattutto attraverso la permanenza attenta nella sensazione corporea, volta a contestualizzare l'emergere discontinuo della consapevolezza umana, rispetto al corpo e nel corpo, rispetto alle interazioni e alla società ma anche alla mente stessa. E questo a partire dal modo in cui la filosofia buddhista considera la mente non come entità astratta o particolare organo che controlla il corpo e il comportamento ma, piuttosto, come un processo dinamico, di cui possiamo diventare consapevoli e che possiamo esperire proprio nel rapportarci agli altri e nel vivere quotidiano.

Coltivando tale attitudine, infatti, non ci concentriamo solo sugli oggetti per come appaiono ma diventiamo consapevoli del lato soggettivo della coscienza, ovvero di ciò che soggettivamente facciamo e della nostra intenzionalità all'opera.

E la mente, approcciata in questa particolare maniera, diventa il più potente strumento per conoscere sé stessa, per sintonizzare mente e corpo, pensieri ed emozioni, azioni e parole, in una maniera coordinata tale da, come sostengono i buddhisti, renderci presenti a noi stessi.

Il cercare di approfondire la 'fertilità', a livello scientifico, di questo incontro tra mindfulness e neurofenomenologia, ha avuto la finalità di cogliere tutta la potenzialità formativa del proporre una modalità alternativa di approccio all'esperienza vissuta che sia contestualizzata, sintetica e regolatrice.

Un aspetto importante, infatti, che viene sottolineato in alcune ricerche sulla mindfulness riguarda l' 'intenzionalità' (Solomonova, 2015), intesa fenomenologicamente come 'aboutness' della coscienza, essendo la coscienza sempre una coscienza 'di qualcosa' (Roy, 1999). Le teorie della *enaction* e della *cognizione incarnata* hanno incorporato queste idee in un quadro di percezione e azione orientato, motivato e propositivo all'interno del rapporto dell'individuo con il mondo. E nelle pratiche contemplative in generale, l'impostazione e il mantenimento della volontà giocano un ruolo rituale e motivazionale importante, soprattutto nelle prime fasi della pratica e, all'interno delle diverse pratiche di meditazione.

Sembrerebbe quindi che una formazione in mindfulness migliorerebbe la ricerca in ambito neurofenomenologico e che la neurofenomenologia, a sua volta, consentirebbe di approfondire, e quindi validare, l'importanza di utilizzare le pratiche mindfulness. E, in questo arricchimento

reciproco di natura circolare e ricorsiva, appare possibile riscontrare come elemento decisamente fondativo e centrale la dimensione della formazione.

Infatti, per meglio sviluppare la consapevolezza della propria esperienza e fornire dettagliate descrizioni procedurali e pragmatiche del processo sarebbe auspicabile per i soggetti una formazione completa in un know-how di cornice contemplativa, come quella coltivata nelle tradizioni buddiste, tradizioni che sembrano comprendere categorie esperienziali stabili, descrizioni procedurali e pragmatiche precise, e che hanno già iniziato ad essere esplorate in relazione alle scienze cognitive.

Nel quadro di un approccio neurofenomenologico alla formazione diviene, d'altronde, utile un percorso di mindfulness come preparatorio ad una presa di consapevolezza del proprio sé, in rapporto alle proprie emozioni che entrano in gioco nel processo formativo e che possono poi essere esplicitate attraverso ulteriori strategie come la scrittura diaristica, i laboratori autobiografici e molteplici strategie che consentono il rispecchiamento della propria esperienza, la sua acquisizione metacognitiva, la sua revisione critica.

Per cui la concezione embodied-enattiva della conoscenza e l'importanza da essa attribuita al radicamento dell'individuo nell'esperienza vissuta ha attraversato trasversalmente la cornice teorica attraverso cui è stato visto il fenomeno studiato e la mindfulness, via regia, come abbiamo visto, per affinare la percezione del processo della mente che è embodied nei nostri corpi ed embedded nelle nostre relazioni (Mele, 2010) è divenuta essa stessa protagonista di una didattica 'incarnata' attraverso un percorso laboratoriale descritto nella seconda parte del presente lavoro.

Infatti è stato proposto, nell'anno accademico 2013/2014, un laboratorio di mindfulness a studenti universitari iscritti ad un corso di laurea triennale in psicologia, della durata di 6 incontri, all'interno del corso di Pedagogia dei processi di Apprendimento, nell'ambito delle attività del LEPE, Laboratorio di Epistemologia e Pratiche Educative, dell'Università di Napoli Federico II. Laboratorio che è stato replicato per due anni di seguito, estendendolo agli studenti di psicologia della laurea magistrale, nel corso di Pedagogia Sociale.

Il LEPE, Laboratorio di Epistemologia e Pratiche Educative, è un organismo universitario interdisciplinare, i cui obiettivi sono di modellare un campo, appunto interdisciplinare, di indagine, cercando temi di ricerca innovativi legati all'istruzione, la memoria, le emozioni, le pratiche educative, la cognizione.

Lo studio empirico, utilizzando un modello di ricerca di tipo misto quanti-qualitativo convergente parallelo, attraverso un percorso che è partito dall'ambito clinico, da cui abbiamo visto ha origine lo studio della mindfulness in chiave moderna, ha cercato di valutare innanzitutto l'effetto delle pratiche mindfulness sul benessere degli studenti e su fattori psicologici quali decentramento, flessibilità psicologica, valori, regolazione emozionale, compassione di sé, spiritualità. E lo ha fatto con strumenti di tipo quantitativo, secondo una prospettiva empirico-analitica.

Percorso che è proseguito, secondo una prospettiva ermeneutico-fenomenologica, nel tentativo di esaminare, attraverso strumenti di tipo qualitativo come il diario di bordo e un questionario a domande aperte costruite ad hoc per la seconda fase della ricerca, le ricadute, dirette ed indirette, che potrebbe avere in chiave pedagogica un percorso di mindfulness nell'ambito della formazione di studenti universitari.

Nello specifico si è cercato di approfondire se e come una formazione esperienziale in mindfulness potesse promuovere, attraverso un lavoro metacognitivo e riflessivo, un tipo di apprendimento ad esito trasformativo.

La mindfulness lavorando sulla 'consapevolezza metacognitiva', intesa come «una modalità di relazione con i propri pensieri, emozioni, sensazioni del momento caratterizzata dal decentramento e dalla disidentificazione» (Teasdale et al. 2000; 1995), potrebbe rappresentare la base da cui partire per coltivare un'attitudine umana universale: l'intenzionale, non giudicante, modalità di essere attenti, con la mente e con il cuore, al dispiegarsi dell'esperienza, nel momento presente. Base in grado di attivare una riflessività intenzionale, sistematica e aperta al cambiamento, foriera di trasformazione.

**SEZIONE N. 1**  
**LA DIMENSIONE TEORICA**

## Capitolo 1. La mindfulness: dalle origini alla definizione moderna

*C'è solo un tempo importante- ADESSO!*

Lev Tolstoj

### *1.1 Le origini buddhiste della mindfulness*

*Mindfulness*, contrazione di *mindful awareness*, è la traduzione in inglese del termine che traduce la voce della parola *Sati* in lingua Pali, lingua liturgica del Buddhismo Theravāda, che significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”. La mindfulness mutua i suoi principi dall'esperienza Buddista, soprattutto dalle tradizioni Theravada, Mahayana e Zen.

In particolare, la pratica Theravada è un sistema efficace di meditazione per esplorare i livelli più profondi della mente, unendo la tecnica di *samatha* (concentrazione e quiete mentale) alla *vipassana* (*insight* o chiara visione, presenza mentale). Ma procediamo con ordine.

Molto spesso l'origine buddista della mindfulness risulta marginale, tutt'al più una nota introduttiva all'interno degli articoli scientifici e clinici, con il rischio di scorporare il concetto stesso di mindfulness da un ricco sistema di idee, metodi e conoscenze pratiche all'interno del quale ha avuto origine. Sakyamuni, il Buddha storico, ha iniziato a praticare austerità religiosa sotto la guida di uno dei più famosi maestri di quel tempo (Arada Kalama). Dopo molti anni di pratica di studio e di meditazione con un altro grande maestro di meditazione (Udraka Ramaputra), si rese conto che quando usciva dallo stato meditativo la sua mente era ancora agitata dai problemi di tutti i giorni. La meditazione era utile nel disciplinare la mente, ma la libertà che cercava, ne era convinto, aveva anche un aspetto di *insight*, che avrebbe potuto essere realizzato solo attraverso la saggezza.

Al di là di come sia avvenuta l'illuminazione del Sakyamuni, ciò che è importante per la nostra comprensione della meditazione di consapevolezza è che, oltre a un insieme di pratiche ascetiche per calmare la mente, il Buddha ha sottolineato la necessità di affrontare e capire il motivo per cui siamo sofferenti e distratti, in primo luogo. E quindi ha cominciato a praticare ed insegnare una forma di meditazione investigativa chiamata *Vipassana*, una parola in pali, che significa “vedere in profondità”, “osservare le cose così come sono in realtà” (e non come appaiono), “vedere dentro”, o “vedere attraverso” (Gunaratana, 1993). Il termine si compone del prefisso *vi-* (traducibile con "in maniera speciale") e la radice *-passana*, che deriva dal verbo *pali* "osservare", "guardare". È questo

il contesto d'indagine entro cui l'uso della meditazione ha trovato la sua strada nella società occidentale contemporanea sotto il nome di mindfulness: è la mancanza di comprensione del nostro vissuto personale ed esistenziale che provoca avversione e desiderio, e che si traduce in avidità, odio e di fatto in tutti quegli stati mentali inquieti, ansiosi, arrabbiati e depressi che ci troviamo spesso ad esperire.

Appare subito chiaro che il Buddismo è piuttosto diverso dalle altre tradizioni spirituali, in quanto nei suoi insegnamenti il Buddha si è molto più occupato di esplorare la dimensione mentale e sensoriale dell'uomo, rivelandosi un acuto e raffinato studioso dei molteplici stati di coscienza, piuttosto che della dimensione dell'anima e della sua relazione con una qualche entità sovrannaturale. Per cui il Buddismo definisce un modello causale della psicologia e della salute mentale che enfatizza l'auto-indagine e la responsabilità al fine di perseguire il proprio benessere mentale, modello talmente tanto efficace che nei successivi quattro secoli dopo la morte di Gautama Buddha, le sue idee sono state sviluppate e ampliate da praticanti buddisti di meditazione e studiosi, dando corpo a tre raccolte di scritti chiamati *Tipitaka* o 'Tre cestini' o, più semplicemente, canone buddista. Tra questi scritti vi è il *Abhidhamma Pitaka*, il "Canestro della dottrina ulteriore", che possiamo definire un'espansione filosofica o metafisica del corpus dottrinario buddista. Si tratta di un quadro conoscitivo concettuale di una complessità ed una coerenza logica sorprendenti per quanto riguarda la descrizione dei processi mentali, includendovi la percezione, i sentimenti, il riconoscimento, l'intenzione e l'attenzione.

All'interno di questo quadro teorico il nostro corpo e la nostra mente si caratterizzano come composti da diversi elementi costitutivi e dai corrispondenti effetti di mutua influenza. E quindi essi, come tutti i fenomeni dell'universo dipendono, per esistere, dalla loro reciproca interazione: sono, cioè, interdipendenti.

Il Buddismo può quindi essere considerato un metodo conoscitivo empirico perché si sofferma sull'analisi della mente, dei fenomeni e delle loro cause ed effetti piuttosto che sulla riflessione sulle categorie assolute del pensiero o dell'essere. È all'interno di uno dei commenti esplicativi dell'*Abhidhamma Pitaka*, chiamato *Abhidhamma Sangaha*, che troviamo il significato della parola pali *Sati*, da cui deriva, come anticipato, la parola mindfulness. *Sati*, che deriva dalla radice *sar*, ricordare, non corrisponde esattamente al concetto occidentale di memoria, bensì a quello di consapevolezza o presenza mentale. Nel Satipatthana Sutta sono descritti in dettaglio i vari metodi per svilupparla, cosa che permette di acquisire il potere di ricordare le vite precedenti, rappresentando infatti uno dei fattori del Nobile Ottuplice Sentiero (Vedi Figura n. 1). *Sati* ci mostra le realtà positive senza darci modo di dimenticarle. La caratteristica principale è « 'il non farsi

trascinare dalla corrente' (*apilapana*). A differenza di zucche e vasi che galleggiano sull'acqua, *sati* si immerge nel l'oggetto del pensiero. Va notato che tale *sati* non si trova nei tipi immorali di coscienza. Ciò che si trova nella coscienza immorale è *miccha sati* (falsa consapevolezza). Il Dhammasangani così spiega *sati*: "La consapevolezza che in quella circostanza richiama alla memoria, richiama alla mente; la consapevolezza che è il ricordare, il rammentare, l'opposto della scarsa profondità e della dimenticanza; la consapevolezza come facoltà; la consapevolezza come energia, la retta consapevolezza "» (Anuruddhācariya, 1956. Translation By Nārada Mahā Thera, p. 124).

Da questa raccolta di scritti viene quindi fuori una realtà fenomenica dove quel che ci sembra di essere, di fatto non è, e quel che appare ai nostri sensi come un'entità fissa, come il concetto che abbiamo di noi stessi, in realtà è un processo.

Tutto questo è descritto in maniera piuttosto ostica, anche perché la tradizione vuole che il Buddha, da abile scrutatore della psiche umana, capace di distinguere le possibilità di comprensione del suo interlocutore, avrebbe divulgato il suo insegnamento in un linguaggio più accessibile e convenzionale, quello dei *sūtra*, e uno non convenzionale e più attinente alla realtà incarnata, nel corpus *abhidharmico*.

*Le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero*

È da precisare che il Nobile Ottuplice Sentiero di cui si parla nelle righe dell' *Abhidhamma Sangaha* su citate si riferisce al cammino verso la « retta consapevolezza » facente parte della dottrina che Siddhatta, diventato Buddha, ritenne necessario diffondere nel suo primo discorso, noto col nome di *Sermone di Benares*, e che segnò la messa in moto della ruota della Legge (*Dhamma*), ovvero l'inizio della predicazione nel mondo.

Il primo momento di cammino sull'Ottuplice Sentiero è costituito dalla *retta visione*, ovvero dalla conoscenza delle Quattro Nobili Verità, che elimina l'ignoranza.

Infatti, nel corso del suo risveglio, il Buddha apprese quattro verità sullo stato dell'esistenza umana:

1. *La vita è sofferenza*, e la sofferenza si manifesta nella nascita, nella vecchiaia, nella malattia, nella morte, nell'unione col detestabile, nella separazione dall'amabile e nei cinque aggregati della persona: conformazione corporea, percezione, intenzione, coscienza, sensazione.
2. *La sofferenza trova origine nella sete di esistere e nei piaceri*: ogni piacere, infatti, per quanto bello esso sia, è qualcosa di transitorio, di impermanente, come del resto è transitorio tutto il mondo.
3. *La sofferenza può cessare con il distacco dalla sete di esistere e dai piaceri*.
4. *Il distacco dalla sete di esistere e dai piaceri avviene solo col percorrere correttamente l'ottuplice sentiero*.

Il secondo momento di cammino sull'Ottuplice Sentiero, la *retta intenzione*, vuole che ci si astenga in pari misura dall'amore e dall'odio, scegliendo la rinuncia.

Il terzo, la *retta parola*, esige che venga tolta dai propri discorsi qualsiasi forma di impurità, come la menzogna o la calunnia.

Il quarto è la *retta attività*, secondo la quale è necessario adottare un comportamento morale corretto, quasi esemplare, evitando il delitto e l'eccesso.

Dalla retta attività deve derivare una *retta modalità di sussistenza*, cioè l'esercitare attività lecite e coerenti con la propria etica.

Il sesto momento, poi, riguarda il *retto sforzo*, l'impegno ad eliminare ciò che di negativo sussiste nel proprio animo.

Bisogna possedere, infine, una *retta attenzione* sui quattro oggetti di meditazione (corpo, sensazioni, mente, stati d'animo) e

una *retta concentrazione* sulle quattro tecniche meditative che lo stesso Buddha praticò nella notte del Risveglio.

A tal proposito Secondo la tradizione canonica, quattro furono i momenti della sua meditazione, scanditi da altrettanti esercizi di contemplazione.

Nel primo, volto ad eliminare i desideri sensuali e la negatività, si concentrò in una sola direzione. Nel secondo, teso a far cessare il cosiddetto "pensiero discorsivo", abbandonò l'uso della ragione e delle parole. Nel terzo, finalizzato al distacco dal mondo e ad un conseguente stato di benessere fisico, rifiutò il contatto con le cose e divenne



imperturbabile. Nel quarto, infine, riuscì a sopprimere una volta per tutte la sofferenza e a raggiungere una condizione di perfetta beatitudine.

Figura 1 Le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero

Ma è piuttosto una seconda raccolta di scritti, il *Sutta Pitaka*, il Canestro dei discorsi, che possiamo definire un testo esplicitamente 'didattico'. In esso si trova la descrizione di come praticare la meditazione di consapevolezza. Nella famosa *Anapanasati Sutta*, o Consapevolezza del respiro Sutta, nella seconda sezione si legge così:

*"Qual è il modo per sviluppare e praticare ininterrottamente il metodo della piena consapevolezza del respiro, così che la pratica dia frutti e offra grandi benefici?"*

*È così, bhikkhu: il praticante si reca nella foresta o ai piedi di un albero o in un qualsiasi luogo deserto, e siede stabilmente nella posizione del loto, mantenendo il corpo completamente eretto. Inspirando, sa che sta inspirando; espirando, sa che sta espirando.*

- 1. Inspirando un lungo respiro, sa: 'Sto inspirando un lungo respiro'. Espirando un lungo respiro, sa: 'Sto espirando un lungo respiro'.*
- 2. Inspirando un breve respiro, sa: 'Sto inspirando un respiro breve'. Espirando un breve respiro, sa: 'Sto espirando un respiro breve'.*
- 3. 'Inspiro e sono consapevole di tutto il mio corpo, espiro e sono consapevole di tutto il mio corpo'. Così egli pratica.*
- 4. 'Inspiro e calmo e rassereno l'intero corpo. Espiro e calmo e rassereno l'intero corpo'. Così egli pratica.*
- 5. 'Inspiro e provo gioia. Espiro e provo gioia'. Così egli pratica.*
- 6. 'Inspiro e mi sento felice. Espiro e mi sento felice'. Così egli pratica.*
- 7. 'Inspiro e sono consapevole delle attività della mente in me. Espiro e sono consapevole delle attività della mente in me'. Così egli pratica.*
- 8. 'Inspiro e calmo e rassereno le attività della mente in me. Espiro e calmo e rassereno le attività della mente in me'. Così egli pratica.*
- 9. 'Inspiro e sono consapevole della mente. Espiro e sono consapevole della mente'. Così egli pratica.*
- 10. 'Inspiro e calmo e rassereno la mente. Espiro e calmo e rassereno la mente'. Così egli pratica.*
- 11. 'Inspiro e concentro la mente. Espiro e concentro la mente'. Così egli pratica.*
- 12. 'Inspiro e libero la mente. Espiro e libero la mente'. Così egli pratica.*

13. *'Inspiro e osservo la natura impermanente di tutti i dharma. Espiro e osservo la natura impermanente di tutti i dharma'. Così egli pratica.*

14. *'Inspiro e osservo il dissolversi di tutti i dharma. Espiro e osservo il dissolversi di tutti i dharma'. Così egli pratica.*

15. *'Inspiro e osservo la liberazione. Espiro e osservo la liberazione'. Così egli pratica.*

16. *'Inspiro e osservo il lasciar andare. Espiro e osservo il lasciar andare'. Così egli pratica.*

*La piena consapevolezza del respiro, se sviluppata e praticata ininterrottamente secondo questi insegnamenti, darà frutti e sarà di grande beneficio".<sup>1</sup>*

Il testo continua includendo nell'osservazione, oltre al corpo, le sensazioni, le qualità mentali, ovvero la mente nella mente e gli stati mentali, gli oggetti mentali negli oggetti mentali, i quattro fondamenti della consapevolezza spiegati nell'*Abhidhamma Sangaha*.

Non causalmente si sono volute riportare, dei testi buddhisti, due descrizioni della consapevolezza in qualche modo contrapposte, da un lato, nell'*Abhidhamma Pitaka*, la consapevolezza come meccanismo cognitivo teorico e dall' altro, nel *Sutta Pitaka*, come pratica di meditazione.

Questo perché, nella letteratura scientifica contemporanea tale distinzione è raramente riconosciuta, anche se ha determinato in larga misura come il termine mindfulness sia stato utilizzato. Infatti le concettualizzazioni riguardanti la mindfulness nel lavoro sperimentale e clinico sembrano piuttosto divergere che convergere nella loro comprensione e, nella ricerca sulla mindfulness, e la sfida non riguarda tanto una potenziale incommensurabilità tra descrizione buddista e occidentale della mindfulness, quanto piuttosto la presenza di rigide definizioni che si contrappongono: mindfulness come funzione cognitiva, come tratto, come pratica meditativa o intervento clinico, solo per farne alcuni esempi. Per cui risulta fondamentale fare chiarezza.

---

<sup>1</sup> Traduzione di *Thich Nhat Hanh* (1994).

## 1.2 La mindfulness: dalla tradizione alla ricerca empirica

*Una persona che si risveglia è come la luna riflessa nell'acqua: la luna non si bagna, l'acqua non s'increspa. Anche una grande luce si riflette in un poco d'acqua. La luna e il cielo si rispecchiano interamente nella rugiada, anche in una sola goccia. Il risveglio che non turba la persona è come la luna che penetra nella goccia. La persona che non ostacola il risveglio è come la goccia di rugiada che non ostacola il cielo.*

*(Dogen, "Cadono i fiori")*

Ciò che si usa chiamare con il termine *mindfulness* è sempre più noto, e apparentemente familiare, sia agli specialisti che operano in ambito psicologico, sia a coloro, e sono molti, che a vario titolo nutrono un interesse per le pratiche meditative. Avendo precedentemente descritto le antichissime radici concettuali, inestricabilmente connesse alla pratica, da cui trae origine il concetto odierno di *mindfulness*, cercheremo ora di delinearne gli aspetti salienti a livello teorico.

Diversi autori moderni occidentali di spicco nel mondo accademico-scientifico hanno concettualizzato negli ultimi anni la Mindfulness in modi diversi ponendo, a seconda dei casi, l'accento ora su un aspetto ora su un altro.

Secondo Kabat-Zinn, il fondatore di uno dei protocolli più utilizzati a livello clinico di MBC (Meditazioni basate sulla consapevolezza), definisce la *mindfulness* come il “processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento” (Kabat-Zinn, 1994, p. 16). La *mindfulness* è inoltre definita come la consapevolezza che emerge dal porre attenzione al momento presente sospendendo il giudizio (Kabat-Zinn, 2003). Mentre, secondo Chiesa e Serretti (2009) questo tipo di definizione, come altre simili (Brown e Ryan, 2003; Kapleau, 1965) pongono l'accento sull'importanza di sviluppare un particolare tipo di “attenzione recettiva verso l'esperienza presente” (Chiesa e Serretti, 2009, p. 2), la *mindfulness* è stata concettualizzata da altri autori in maniera differente, descrivendola ora come una capacità mentale (Carroll, 1993), ora come un costrutto di personalità caratterizzato da apertura alle novità, consapevolezza implicita di differenti prospettive e orientamento al momento presente (Langer, 2000), o uno stile cognitivo (Sternberg, 2000).

Per cui, nel tempo, lo stato di Mindfulness è stato concettualizzato in maniera non univoca attraverso definizioni parzialmente sovrapposte, sebbene diversi autori, anche buddisti, hanno

sottolineato l'impossibilità di definire in maniera chiara e pienamente il concetto di mindfulness, dato che esso si pone, per sua natura, al di là delle categorizzazioni mentali e del pensiero concettuale (Guaratana, 1993).

Eppure dobbiamo cercare di far chiarezza, anche al fine di descrivere il modo in cui il concetto di mindfulness verrà usato all'interno del presente lavoro.

Secondo Chiesa e Serretti (2009) possiamo distinguere 4 tipi di MBC (Meditazioni basate sulla consapevolezza): 1) la meditazione Vipassana (Ahr, 1999), 2) la meditazione Zen ( Mizuno, 1972), entrambe appartenenti alle tradizioni buddiste, 3) la Riduzione dello Stress basata sulla Mindfulness (RSBM) fondata dal già citato Kabat-Zinn (2003), 4) la Terapia cognitiva basata sulla Mindfulness o TCBM (Segal et al., 2002), le ultime due nate come pratiche meditative di gruppo all'interno della pratica medica e psicologica contemporanea.

Tutte queste pratiche, secondo l'autore si caratterizzano per dare importanza alla pratica della meditazione seduta e allo sviluppo di una consapevolezza non giudicante del momento presente.

Inoltre queste quattro pratiche di meditazione vengono ritenute come contrapposte al polo delle meditazioni concentrative che, come vedremo nella sezione del presente lavoro che indagherà la dimensione neuroscientifica della mindfulness e delle pratiche meditative, si caratterizzano come pratiche che lavorano sul mantenimento dell'attenzione su un oggetto, suono o mantra, come nel caso della Meditazione Trascendentale (Cahn e Polich, 2006).

Un'altra distinzione fondamentale operata da Chiesa e Serretti (2009) è quella con altri interventi psicologici MBC, ovvero la terapia dialettica comportamentale (TDC) (Linehan, 1993) e la terapia basata sull'accettazione e sull'impegno (TBAI o ACT) (Hayes et al., 1999), il protocollo utilizzato nel presente lavoro di ricerca, interventi che sono fortemente correlati teoricamente al concetto di Mindfulness, anche se nello specifico vengono considerati come interventi psicoterapeutici e non come pratiche meditative, dato il ruolo relativamente marginale che la meditazione formale assume al loro interno (Baer, 2003).

Un'ulteriore lavoro di distinzione, alla luce della revisione delle evidenze disponibili sugli effetti benefici ottenibili attraverso la pratica di una MBC misurabili con le modificazioni di specifici parametri psicologici dell'individuo, Chiesa e Serretti (2009) distinguono tra le MBC che teorizzano la Mindfulness come un costrutto unitario, ad esempio come hanno fatto Brown e Ryan (2003) quando hanno sviluppato la Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), identificando l'attenzione/consapevolezza centrata sul presente come tratto principale del costrutto della

mindfulness. All'opposto di studi come quello di Baer (2012), che hanno inteso la mindfulness come un costrutto multifaccettato.

E proprio grazie all'aiuto di Ruth Baer (2012) si può cercare di fornirne una definizione il più articolata possibile: *chiamiamo con il termine mindfulness un insieme di azioni che riguardano molteplici aspetti del funzionamento mentale e che possono ricondursi tutte al loro effetto ultimo che consiste, approssimativamente, nella capacità di stare nel presente* (Maffei in Baer, 2012, p. VIII). Approssimativamente significa, come dicevo prima, che il linguaggio può solo approssimarsi all'esperienza che descrive, senza pretesa di esaustività.

Si tratta di una definizione operativa, nel senso che riguarda una molteplicità di funzioni cognitive interconnesse con altrettante funzioni riguardanti l'attivazione e la regolazione emozionale.

Dal momento che la mindfulness, ma sarebbe meglio dire la pratica della mindfulness, è considerata come elemento centrale del cambiamento terapeutico di tutte i training basati su di essa (come ad esempio la Acceptance and Commitment Therapy di Haes et al., e numerosi altri) e data la articolata definizione appena data, che ne tradisce tutta la complessità, ne consegue che per capire come agisce bisogna identificare quali siano i mediatori di azione attraverso i quali essa opera apportando benessere. Tenendo come riferimento l'opera di Ruth Baer, il cui merito è quello di aver raccolto per la prima volta una rassegna delle conoscenze scientifiche, su base empirica, riguardanti il come è fatta la mindfulness, i suoi mediatori di azione, i suoi effetti, si possono sintetizzare alcuni interessanti processi psicologici che posso aiutare a spiegare perché le terapie che si fondano su mindfulness e accettazione tendono a ridurre i disturbi e a incrementare la sensazione di benessere:

*decentramento*: descritto come un particolare modo di rapportarsi con i pensieri, che vengono osservati come fenomeni mentali transitori, non necessariamente veri o importanti, privi di relazione con il valore della persona, e non richiedenti particolari comportamenti come risposta (ad esempio: "io sono uno stupido");

*flessibilità psicologica*: vs la rigidità psicologica che può essere definita come l'eccessivo invischiamento nell'evitamento esperienziale e nella fusione cognitiva, e nell'aver difficoltà a connettersi con il contesto di una situazione e scegliere un comportamento in linea con valori e obiettivi identificati;

*valori*: nel senso di quello che connota una vita degna di essere vissuta e una disponibilità all'esperienza del vivere più vasta e flessibile;

*regolazione emozionale*: ovvero qualsiasi modalità adattiva di rispondere alle proprie emozioni, indipendentemente dall'intensità e dalla reattività;

*compassione di sé*: trattare sé stessi gentilmente e senza giudicarsi con severità; riconoscere che errori, fallimenti e avversità fanno parte della comune esperienza umana; mantenere un'equilibrata consapevolezza di pensieri e sentimenti spiacevoli, invece di evitarli, cancellarli o identificarsi eccessivamente con essi;

*spiritualità*: potendo essere concepita in molti modi diversi e talvolta divergenti Baer individua, solamente considerando l'ambito della spiritualità che può essere distinta da quello più prettamente religioso, definizioni quali senso di pace interiore; amore, compassione e interconnessione; esperienza apicale; non-Sé; connessione con un significato più elevato.

Ruth Baer ha altresì riportato, per cinque su sei delle aree indagate, lo strumento di misurazione in versione italiana più idoneo alla valutazione:

*decentramento*: l'Experience Questionnaire (EQ) di Teasdale

*flessibilità psicologica*: Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) di Bond et al.

*valori*: Valued Living Questionnaire II (VLQ-II) di Wilsom et al.

*regolazione emozionale*: Scale sulla difficoltà nella regolazione emotiva (DERS) di Gratz et al.

*compassione di sé*: Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF) di Neff

Naturalmente il porre uno accanto all'altro i fattori di mediazione analizzandoli separatamente ha una finalità, ci avverte l'autrice, puramente di studio: infatti è altamente probabile che siano interconnessi, essendo alcuni di essi altamente sovrapponibili, e che siano organizzati per livelli gerarchici di realtà (vedi la spiritualità), anche se sarebbero necessarie ulteriori ricerche per meglio chiarire similitudini e differenze di questi processi.

Al di là della teorizzazione della mindfulness come di un costrutto multi-dimensionale sembra importante descriverla operativamente. Rainone (2012), a tal proposito descrive la mindfulness come caratterizzata da due componenti strettamente interconnessi tra loro: 1) l'autoregolazione dell'attenzione, ovvero l'abilità di dirigere l'attenzione al momento presente e 2) l'attitudine di curiosità, accettazione ed apertura con cui lo si fa (Bishop et al., 2004).

Un'altra definizione operativa, utile per il presente lavoro, è la definizione che se ne fa in ambito cognitivista, come una forma di "insight metacognitivo o consapevolezza metacognitiva" (Teasdale

et al., 2000), che non si riferisce al costrutto di metacognizione più conosciuto, come capacità di riflettere sui propri stati mentali e criticarli (“conoscenza metacognitiva”, Teasdale et al., 1995), bensì riguarda “una modalità di relazione con i propri pensieri, emozioni sensazioni del momento caratterizzata dal decentramento e dalla disidentificazione, per cui la persona vive i propri stati mentali come stati mentali e non come ‘fatti’ (es. ‘il pensiero non è un fatto né sono io’)” (Rainone, 2012, p. 137). Un altro aspetto importante da chiarire riguarda il legame tra mindfulness e meditazione, talmente stretto che a volte ci si riferisce alla mindfulness come pratica meditativa, aggiungendo ad esso oltre che a uno stato mentale e qualità di tratto anche quello di pratica (Rainone, 2012). In realtà le pratiche di meditazione aiutano a sviluppare, attraverso un addestramento, una relazione accettante e decentrata con le nostre esperienze presenti, permettendo lo sviluppo della capacità di entrare in una modalità dell’esistenza mindful: “Si sviluppa così la capacità di entrare intenzionalmente in uno stato mindful (mindfulness come stato) dove esiste uno spazio tra esperienza e azione, e aumenta l’attitudine accogliente, accettante, non giudicante verso l’intera gamma delle esperienze (mindfulness come tratto)” (Rainone, 2012,p.138).

Inoltre l’invito costante che si fa in tali pratiche al non cercare risultati sfata la falsa credenza circa il fatto che meditazione e mindfulness siano tecniche di rilassamento. Infatti, nonostante molte ricerche dimostrino che porta ad un maggiore benessere, questo non è attivamente ricercato, divenendo un effetto secondario della pratica stessa.

Così come la definizione di mindfulness come porre attenzione consapevole e senza giudizio all’esperienza del momento sembra sfatare le credenze secondo cui la mindfulness sarebbe una sorta di trance o di stato alterato di coscienza, o un modo per fuggire dalla realtà. Anzi si tratta di un orientamento verso l’esperienza più accettante e decentrata, positiva o spiacevole che sia, con l’idea che una maggiore apertura verso l’esperienza dolorosa porti ad una maggiore tolleranza allo stress. E infatti il decentramento potrebbe rappresentare una misura del proprio locus of control: una minore identificazione con i pensieri, portando ad una maggiore apertura cognitiva, aiuterebbe la nostra capacità di coping, di fronteggiare le difficoltà. A tal riguardo Siegel (2011) ha recentemente proposto un termine nuovo per tale attitudine: “mindsight”, intendendolo come capacità della mente umana di percepire sé e gli altri, attraverso una sorta di attenzione focalizzata che permette di vedere il funzionamento interno della nostra mente. Questo ci permette di uscire dai nostri schemi rigidi, il cosiddetto pilota automatico, che continua a ripetere comportamenti radicati e risposte abituali pur di nominare e domare le emozioni al fine di gestirli e di non sentirsene sopraffatti.

Ad esempio un approccio mindight-based distingue tra l’espressione “sono arrabbiato”, che è una sorta di limite in quanto auto-definizione, dall’espressione “mi sento arrabbiato”, che suggerisce la

capacità di percepire e riconoscere un'emozione. Questo approccio, che per Siegel sembra essere l'abilità di base che sottende quella che chiamiamo intelligenza emotiva e sociale, ci permette di osservare il nostro funzionamento 'interno' e di accettarlo, così da lasciarlo andare ed infine trasformarlo. Ed è apprendibile!



### *1.3 La mindfulness in ambito clinico*

*Un fratello domandò a un anziano: «Che devo fare quando i miei pensieri mi turbano?».*

*Egli rispose: «Di' loro: "Ciò mi riguarda? Che ho da fare con voi?". E avrai riposo.*

*Non contarti per niente, butta la tua volontà dietro te, sii senza alcuna preoccupazione, e i pensieri fuggiranno lontano da te», Un fratello interrogò un anziano e gli disse:*

*«Che vuoi che faccia di questi cattivi pensieri che penetrano nel mio cuore?».*

*L'anziano gli rispose: «Vedi il vestito che riponi in una cassapanca e dimentichi là, senza toglierlo né sbatterlo: sarà perduto, non sarà più di alcuna utilità a nessuno.*

*Ma se lo porti costantemente, non si rovinerà ma durerà. Così è per i cattivi pensieri, se tu parli loro e te ne compiaci, essi spingeranno sempre più la loro radice nel tuo cuore, cresceranno e non se ne andranno più. Se, al contrario, tu non gli parli e se, anziché compiacertene, li hai in odio, periranno e usciranno dal tuo cuore».*

Detti e fatti dei Padri del Deserto

A Kabat-Zinn, negli anni novanta del secolo scorso, si deve il merito di essere stato il primo ad aver messo a punto un metodo di insegnamento della mindfulness in ambito clinico ora conosciuto come 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR) e applicato in moltissimi ambiti. Il corso proposto si svolge in gruppo fino a 30 persone, dura 8 settimane, e prevede un incontro settimanale di due ore e una pratica giornaliera a casa di 45 minuti di meditazione. Durante gli incontri vengono insegnate diverse pratiche meditative. La 'manualizzazione' di tale corso ha permesso di sviluppare studi sperimentali che hanno dimostrato la sua utilità ed efficacia in numerose malattie sia organiche che psicologiche.

Successivamente un gruppo di psicoterapeuti cognitivisti (Segal, Williams e Teasdale, 2002) ha proposto un ciclo di Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (MBCT), derivata dalla MBSR, per la prevenzione delle ricadute nelle depressioni intrattabili.

E il metodo MBRS insieme al MBCT ed all'ACT, che di seguito descriveremo più in dettaglio, rappresentano a tutt'oggi i principali protocolli basati sulla mindfulness.

È importante sottolineare però che, sebbene la “paternità” della operazionalizzazione moderna e del suo utilizzo in ambito clinico delle pratica contemplative si attribuisca a Kabat-Zinn, come ci spiegano Fabbro e Muratori (2012), il centro culturale che ha maggiormente influenzato l'incontro fra la psicoterapia e le tradizioni spirituali nel XX secolo è stato l'Istituto di Esalen in California, dove hanno praticato ed insegnato grandi maestri della psicoterapia, dell'antropologia e di tradizioni spirituali, come Fritz Perls, Claudio Naranjo, Carlos Castaneda.

Infatti Fritz Perls, il fondatore della psicoterapia gestaltica, ha sempre intrattenuto strette relazioni con le tradizioni spirituali dell'antica Grecia e dell'estremo oriente. E questo si evince dai numerosi punti in comune che emergono tra la psicoterapia della gestalt e le tradizioni buddhiste: innanzitutto il terapeuta gestaltico dedica una costante “attenzione al vissuto”, in particolare al “qui e ora”. Inoltre, secondo la gestalt, per superare quella che viene definita una sorta di “cecità esistenziale” è necessario coltivare l'arte del “non-attaccamento” e mantenere un atteggiamento di “neutralità fra gli opposti”, il cosiddetto punto zero, cosa che ha molto in comune con gli stati meditativi. Inoltre secondo Claudio Naranjo, psichiatra di origine cilena e allievo di Fritz Perls, uno degli psicoterapeuti che hanno maggiormente sostenuto l'utilità di introdurre la meditazione nella psicoterapia, l'essenza del cammino spirituale e psicoterapeutico consiste nella capacità di trasformare il nostro atteggiamento di fronte al dolore. Come ci spiegano Fabbro e Muratori: «Per Naranjo il fondamento della psicoterapia è dunque la stessa degli antichi percorsi spirituali: si tratta di una *morte interiore* attraverso la quale l'essere vero di ognuno si libera dall'ego; l'evoluzione della coscienza individuale non consiste nell'emergere di qualcosa che non si trovava lì prima, quanto di un processo negativo di dissoluzione di una falsa coscienza. Il processo psicoterapeutico è pertanto ‘rivelazione o disvelamento’ (Naranjo, 2011)» (Fabbro e Muratori, 2012, p. 4).

Da quanto Kabat- Zinn alla fine degli anni '70 ideò il suo protocollo di mindfulness (MBRS) l'utilizzo della mindfulness in ambito clinico ha avuto una diffusione capillare a livello internazionale. Da allora le pratiche meditative ed i protocolli mindfulness sono stati utilizzati per diversi tipi di disturbi, sia di tipo medico (dolore cronico, oncologia, psoriasi) sia nel trattamento di diverse problematiche psichiche, come ansia, depressione, disturbo borderline di personalità, malattie psicosomatiche, abuso di sostanze, disturbi ossessivo-compulsivi.

Come vedremo, negli ultimi decenni la ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze ha evidenziato risultati empirici a sostegno dell'efficacia della mindfulness sia nell'aumento del benessere che nella riduzione del malessere.

Oggi su PubMed, il più importante e potente motore di ricerca di articoli scientifici nel mondo, il termine mindfulness è presente in più di 3000 pubblicazioni scientifiche.

L'efficacia clinica delle pratiche mindfulness è ormai riconosciuta da numerosissime ricerche.

Un segno evidente della rivoluzione di paradigma in atto in questi anni e dell'indiscutibile efficacia delle tecniche di meditazione anche quando vengono proposte in modo 'laico', come pratiche di consapevolezza avulse dalle componenti filosofiche, ideologiche e teologiche che da secoli le hanno accompagnate. Tutti questi risultati scientifici hanno stimolato numerosi Istituti, Centri di ricerca, Università a studiarne il fenomeno: sono state approntate numerose ricerche che hanno dimostrato statisticamente, con analisi biochimiche, analisi elettrofisiologiche, test psicologici e gruppi di controllo, follow-up, i rilevanti effetti clinici, fisiologici, emotivi, relazionali e psicologici della meditazione nelle sue varie forme antiche e moderne: mindfulness, vipassana, yoga, tai chi, qi gong, MT, ecc.

E la ricerca è in costante aumento e, sebbene, come tutte le aree di studio nascenti, la letteratura empirica sugli effetti della formazione mindfulness contenga ancora molte debolezze metodologiche (Baer, 2006), le numerose ricerche meta-analitiche ci suggeriscono che gli interventi mindfulness possono portare a riduzioni di una varietà di condizioni problematiche, tra cui il dolore, lo stress, l'ansia, la ricaduta depressiva e disturbi alimentari.

Infatti oramai esistono anche numerose rassegne bibliografiche sull'efficacia clinica delle pratiche mindfulness per vari tipi di disturbi e sintomi, sia fisici che psichici, che spaziano dai disturbi del comportamento alimentare (Wanden-Berghe, Sanz-Valero, Wanden-Berghe, 2011), ai trattamenti per la sclerosi multipla (Simpson, Booth, Lawrence, Byrne, Mair, Mercer, 2014), dagli interventi per la depressione in condizioni neurologiche croniche (Fernie, Kollmann, Brown, 2015) ai disturbi depressivi (Hughes-Morley, Young, Waheed, Small, Bower, 2015).

Gli ultimi due decenni hanno visto quindi un interesse sempre crescente nelle tecniche di consapevolezza, per gli effetti positivi che ne derivano in diversi domini, quali la salute fisica, il benessere psicologico, le relazioni sociali, sport, lavoro e le prestazioni, inclusa anche la formazione militare (Stanley et al., 2011).

Recensioni estese degli effetti positivi della mindfulness sono forniti in Brown et al. (2007), Chiesa e Serretti, (2011) e Keng et al. (2011).

Gotink et al. (2015) hanno effettuato una revisione sistematica e una meta-analisi di revisioni sistematiche di studi randomizzati di ricerche che hanno utilizzato i programmi MBSR o MBCT standardizzati servendosi delle linee guida PRISMA per la valutazione della qualità delle revisioni incluse nel loro studio, che ha coinvolto 187 recensioni, di cui sono state prese in considerazione soltanto 23. Gli autori hanno riscontrato un significativo miglioramento dei sintomi depressivi ( $d = 0,37$ ; IC 95% 0,28-0,45, sulla base di 5 recensioni,  $N = 2814$ ), ansia ( $d = 0,49$ ; 95% CI 0,37-0,61, sulla base di 4 recensioni,  $N = 2525$ ), stress ( $d = 0,51$ ; IC 95% 0,36-0,67, sulla base di 2 recensioni,  $N = 1570$ ), qualità della vita ( $d = 0,39$ , 95% CI 0,08 a 0,70, sulla base di 2 recensioni  $N = 511$ ) e funzionamento fisico ( $d = 0,27$ ; IC 95% 0,12-,42, sulla base di 3 recensioni  $N = 1015$ ). Le limitazioni del loro studio ha riguardato l'eterogeneità all'interno delle categorie di pazienti, il rischio di bias delle pubblicazioni e un periodo di tempo piuttosto breve per la valutazione al follow-up nei diversi studi. Gli autori quindi concludono circa l'evidenza empirica che supporta l'uso di MBSR e MBCT per alleviare sintomi, sia mentali che fisici, e nel trattamento aggiuntivo per cancro, malattie cardiovascolari, dolore cronico, depressione, disturbi d'ansia e di prevenzione negli adulti e nei bambini sani.

Secondo Khoury et al. (2015) esistono un numero crescente di ricerche che utilizzano il protocollo MBSR con popolazioni non cliniche, ma molto poco si sa circa la loro efficacia, per cui l'obiettivo del loro studio è stato quello di valutare l'efficacia, i meccanismi d'azione, e i moderatori di MBSR per le popolazioni non cliniche attraverso una revisione sistematica di studi pubblicati su riviste di inglese in Medline, CINAHL o Alt HealthWatch dalla prima data disponibile fino 19 settembre, 2014. La selezione degli studi ha incluso qualsiasi studio quantitativo che abbia usato MBSR come intervento, e che è stato condotto con adulti in buona salute, e che abbia indagato lo stress o l'ansia. Su un totale di 29 studi ( $n = 2668$ ) inclusi nella revisione è emerso come il protocollo MBSR sia moderatamente efficace nelle analisi pre-post ( $n = 26$ ;  $g$  di Hedge = 0,55; 95% CI [0,44, 0,66],  $p < 0,00001$ ) e tra le analisi di gruppo ( $n = g$  di Hedge = .53; 18 95% CI [0,41, 0,64],  $p < 0,00001$ ). I risultati ottenuti sono stati mantenuti a una media di 19 settimane di follow-up, e suggeriscono grandi effetti sullo stress, effetti moderati sulla ansia, depressione, angoscia, e la qualità della vita, e piccoli effetti sul burnout. Quando combinati, i cambiamenti nelle misure di consapevolezza e compassione sono risultati correlati con i cambiamenti nelle misure cliniche al post-test e al follow-

up. Tuttavia, l'eterogeneità era alta, probabilmente a causa di differenze nel disegno di ricerca, nel protocollo implementato, e per la valutazione degli esiti.

Gu et al. (2015) hanno cercato di esplorare i meccanismi alla base degli effetti terapeutici di MBSR e MBCT sugli esiti psicologici, utilizzando metodi di analisi di mediazione. Nessuno studio noto, secondo gli autori, ha sistematicamente esaminato e integrato gli studi di mediazione in questo campo, per cui essi hanno rivisto sistematicamente studi di mediazione nella letteratura su interventi basati sulla mindfulness (MBI) per identificare i potenziali meccanismi psicologici alla base di MBCT e gli effetti della MBSR sul funzionamento psicologico e il benessere, e valutare la forza e la coerenza delle prove per ogni meccanismo. Per i meccanismi individuati con prove sufficienti, sono state utilizzate sintesi quantitative che ricorrevano a modelli meta-analitici di equazioni strutturali a due fasi (TSSEM) per valutare se questi meccanismi mediassero l'impatto della MBI sui risultati clinici. Questa revisione ha individuato forti concordanze per la reattività cognitiva ed emotiva, una moderata concordanza per consapevolezza, ruminazione, preoccupazione, e prove preliminari, ma non sufficienti, per auto-compassione e flessibilità psicologica dei meccanismi alla base degli interventi basati sulla mindfulness MBI. I risultati delle analisi degli autori hanno dimostrato l'evidenza empirica della presenza mentale come variabile mediatrice dei processi di ruminazione, inteso come uno stile di pensiero caratterizzato dal susseguirsi di pensieri e immagini negative e pessimistiche che spesso riguardano eventi del passato, e preoccupazione. Quindi la presenza mentale risulta essere una variabile significativa che medierebbe gli effetti dei MBI sui risultati di salute mentale rispetto alla ruminazione ed alla preoccupazione. Secondo gli autori però tra gli studi di mediazione più recensiti vi sarebbero diversi difetti metodologici fondamentali, tali da dover fare escludere solide conclusioni, sebbene comunque forniscano importanti basi da cui partire per implementare ricerche future.

In particolare la ricerca di Park, Reilly-Spong e Gross (2013) ha stimolato alcune riflessioni che in parte hanno guidato il lavoro di ricerca del presente lavoro. Gli autori, alla luce di numerosi risultati sull'efficacia degli interventi mindfulness, hanno cercato di valutare sistematicamente e confrontare le proprietà di strumenti di auto-valutazione per misurare la consapevolezza, selezionando tramite Ovidio Medline (®), CINAHL (®) e PsycINFO (®) articoli il cui scopo primario fosse stato quello di sviluppare o valutare le proprietà psicometriche (validità, affidabilità, reattività) di questionari self-report sulla mindfulness. Due revisori hanno valutato in modo indipendente la qualità metodologica degli studi selezionati utilizzando gli standard basati sul consenso circa la selezione degli strumenti da prendere in considerazione, e le discrepanze sono state discusse con un terzo

revisore, ottenendo un risultato per consenso. Infine è stato usato un livello di approccio sulle evidenze per sintetizzare i risultati e studiare le qualità dei questionari. Gli autori con tale strategia hanno identificato un totale di 2.588 articoli. Quarantasei articoli e i report di 79 studi unici hanno soddisfatto i criteri di inclusione. Dieci strumenti quantitativi sulla mindfulness tra cui alcuni costruiti con un costrutto unidimensionale ( $n = 5$ ) e altri con un insieme di 2-5 sottoscale ( $n = 5$ ) sono stati rivisti. La Mindful Attention Awareness Scale è stata valutata dalla maggior parte degli studi ( $n = 27$ ) e ha avuto valutazioni positive di qualità globale per la maggior parte delle proprietà psicometriche recensite. Il Five Facet Mindfulness Questionnaire, tralaltro utilizzato nella presente ricerca, ha ricevuto il punteggio più alto possibile ("dati consistenti in studi multipli di buona qualità metodologica") per due proprietà, la coerenza interna e la una buona costruzione della convalida per la verifica delle ipotesi di ricerca. Tuttavia, per nessuno degli strumenti valutati vi sono state prove sufficienti rispetto alla validità di contenuto. Secondo gli autori, inoltre, nelle ricerche non è stata valutata adeguatamente la validità di costrutto, così come non vi erano metodi qualitativi per confermare la comprensione e la pertinenza di quanto valutato. Inoltre, le stime di affidabilità test-retest, la reattività, o errore di misurazione per guidare gli utenti nello sviluppo del protocollo o di interpretazione dei punteggi mancavano. Gli autori concludono circa il fatto che le attuali scale di auto-valutazione mindfulness presentano importanti differenze concettuali, e nessuna può essere fortemente raccomandata sulla base unicamente di proprietà psicometriche superiori. Limitazioni importanti, secondo gli autori, in quest'area di studio sono rappresentate dall'assenza di valutazioni qualitative e da validità esterna in grado di sostenere la validità di costrutto. Limite a cui abbiamo cercato di ovviare nella presente ricerca attraverso un modello di ricerca quantitativo-qualitativo.

Conclusioni: quali i fattori 'terapeutici' della mindfulness?

Al di là delle numerose evidenze empiriche il termine "mindfulness" è divenuto molto usato in ambito clinico e in psicoterapia, a volte forse abusato (Rainone, 2012). Per evitare di fraintendere la pratica di mindfulness come una panacea per tutti i mali da utilizzare indiscriminatamente per la cura di tutto è importante innanzitutto coniugarlo con una buona formulazione dello specifico problema clinico da curare, dato che alcuni elementi del percorso mindfulness, come vedremo anche dalle ricerche in ambito neuroscientifico, possono risultare efficaci per un disturbo, mentre altre per un altro disturbo (Teasdale et al., 2003). Inoltre Rainone (2012) raccomanda, sia che si utilizzi la mindfulness come pratica clinica sia che la si applichi come tecnica, per strutturare un protocollo mindfulness efficace, di conoscere bene le diverse componenti della pratica mindfulness che si vuole utilizzare, oltre che il funzionamento del disturbo specifico che si vuole trattare in quel

particolare paziente, e di combinare le due cose sulla base di un ragionamento clinico orientato ad uno scopo ed inserito in un percorso la cui cornice concettuale sia compatibile con quella originale della mindfulness in ambito clinico, come quella di Kabat-Zinn.

Dalle evidenze scientifiche mi preme estrapolare, al fine di continuare il percorso del presente lavoro, quello che secondo Rainone (2012), possiamo ipotizzare come i fattori terapeutici e curativi della mindfulness: 1) il non fare, 2) l'accettazione ed 3) il fare consapevole

- 1) Il non fare: la pratica della mindfulness addestra a stare con l'esperienza interna ed esterna del momento senza cercare di modificarla in alcun modo, fermando quindi la reazione automatica. "Questo permette alla persona di vivere pienamente e consapevolmente, di osservare quello che sta accadendo, di conoscerlo e comporta quindi una visione chiara del momento presente" (Rainone, 2012, pag. 144)
- 2) La conoscenza accettante di sé: la pratica mindfulness portando ad maggiore conoscenza di sé stesso "da una parte delle proprie intenzioni, dei propri desideri e scopi e dei propri valori personali, e dall'altra, a una maggiore conoscenza del funzionamento della propria mente (giudicare e reagire automaticamente) e dei propri stati mentali (contenuti e qualità)" (Rainone, 2012, ibidem) permette il fare consapevole.
- 3) Il fare consapevole: "un fare che viene dopo il non fare, ovvero lo smettere di un fare automatico, un fare che è più contatto con me, come abbiamo visto con l'azione impegnata in ACT, che è progettato sul fermarsi, su un atto riflessivo, che può anche consistere nel continuare a non fare, ma che è consapevole, e quindi intenzionale, e responsabile" (Il corsivo è mio).

#### *1.4 Il protocollo dell' Acceptance and Commitment Therapy*

L'Acceptance and Commitment Therapy (più sinteticamente ACT) è uno dei protocolli mindfulness più riconosciuti negli ultimi anni che fa ampio uso di strumenti linguistici come metafore e paradossi, abilità di mindfulness e moltissimi esercizi esperienziali, come esercizi di meditazione associati ai tradizionali interventi comportamentali.

L' "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT), la cui possibile traduzione potrebbe essere quella fornita da Spagnolo (2007), ovvero "Terapia legata all'accettazione e all'impegno" , si colloca all'interno delle cosiddette terapie di "terza generazione (Hofman e Asmundson, 2008) che sottolineano l'importanza, rispetto alle prime due precedenti, dell' accettazione incondizionata, della relazione, della meditazione, dei valori e della spiritualità con la finalità di lavorare su differenti obiettivi terapeutici (Mace, 2007).

Proponendo un approccio nuovo al disagio psicologico, non più focalizzato sulla riduzione dei sintomi quanto sulla promozione di una vita soddisfacente, l'ACT, che venne proposta alla comunità scientifica da Steven C. Hayes con la pubblicazione di un libro (Hayes et al., 1999) e di due articoli (Hayes & Brownstein, 1986; Hayes & Wilson, 1994) viene descritta dall'autore come basata su di una analisi clinica del comportamento umano, secondo la prospettiva del contestualismo funzionale. E il principio chiave su cui si basa il funzionalismo contestuale è "iniziare ad agire nel contesto", per cui, per poter raggiungere lo scopo di modificare un comportamento, è necessario, e unicamente possibile, manipolare le variabili contestuali (Hayes & Brownstein, 1986).

Il modello teorico soggiacente, di matrice post-Skinneriana, la Relational Frame Theory" (RFT), richiede che per analizzare qualsiasi comportamento umano sia necessario considerare le reti relazionali cognitive dentro le quali quest'ultimo si attua, reti che sono resistenti al cambiamento e alla soppressione, al punto che spesso i tentativi di evitamento, come la modalità cognitiva della disputa, portano a rinforzare la rete stessa. La RFT inoltre sottolinea come tali processi siano per il soggetto per lo più inconsapevoli, rendendo quest'ultimo meno in contatto con l'esperienza qui e ora, e maggiormente dominato dalle regole verbali e dalle contingenze dirette (Hayes, 1989). Questo sarebbe la principale causa del disagio psicologico, che non si curerebbe modificando le catene causali S-R di pensiero-azione e emozione-azione, bensì cambiando la struttura relazionale, il contesto, che le sostiene.



La principale rassegna della letteratura sull'ACT è stata proposta da Hayes, Masuda, Bissett, Luoma, e Guerrero (2004) sulla rivista *Behavior Therapy*, e poi aggiornata da Hayes et al. (2006) sulle pagine di *Behaviour Research and Therapy*.

La sua efficacia è dimostrata sperimentalmente per una vasta gamma di condizioni cliniche. Infatti, solo considerando ad esempio il recente servizio "Scholar" offerto da Google, che considera non solo gli articoli pubblicati su riviste peer-reviewed, ma anche libri e manuali, pur presentando alcuni problemi relativi alla presenza di duplicati nella lista fornita, si ottiene, al 18 gennaio 2016, il considerevole numero di circa 17.600 riferimenti. Da questi risultati, e dal confronto con gli anni precedenti, emerge quindi come l'ACT abbia attirato notevole interesse nel corso degli ultimi 10-15 anni, con un forte aumento del numero di studi randomizzati e controllati (RCT). Tra le molteplici review sistematiche sull'efficacia dell'ACT per vari disturbi, dal trattamento per abuso di sostanze (Lee et al., 2015) ai disturbi ansiosi (Landy, Schneider, Arch, 2015), depressivi (Normann, van Emmerik, Morina, 2014) e dello spettro ossessivo-compulsivo (Bluette et al., 2014), ai pazienti malati di cancro (Hulbert-Williams, Storey, Wilson, 2015) e con dolore cronico (Hann e McCracken, 2014), molto interessante è la meta-analisi di Öst e colleghi del 2014 che ha effettuato una revisione su 60 studi randomizzati e controllati (RCT), per un totale di circa 4234 partecipanti, su disturbi psichiatrici, disturbi somatici, e stress sul posto di lavoro. Una valutazione su dati concreti ha dimostrato che l'ACT non è ancora ben consolidata per qualsiasi disturbo. Probabilmente è efficace per il dolore cronico e acufeni, possibilmente efficace per la depressione, sintomi psicotici, disturbo ossessivo compulsivo, ansia mista, l'abuso di droga, e lo stress sul lavoro, e ancora da valutare sperimentalmente rispetto ai rimanenti disturbi presi in considerazione.

Il protocollo terapeutico dell'ACT, quindi, pur avendo ormai più di quindici anni di verifiche empiriche, necessita infatti di ulteriori verifiche relativamente all'efficacia e all'efficienza, risultando ancora relativamente pochi gli studi randomizzati e controllati.

L'ACT propone un modello, denominato hexaflex, che include sei processi "patologici" a cui corrispondono altrettanti processi "terapeutici".

Fare ACT significa lavorare sui processi ritenuti disfunzionali poiché responsabili di quella che tecnicamente viene definita inflessibilità psicologica, promuovendo i processi opposti "virtuosi":

- 1) attaccamento al sé concettualizzato versus *sé come contesto*: fa riferimento alla tendenza a legarsi con forza e ad aderire rigidamente ad una descrizione di sé stessi (sia essa positiva o

negativa) auto formulata, ad una narrazione di sé, basata non solo su dati oggettivi ma su valutazioni sul ruolo che abbiamo, sui nostri desideri, sui nostri punti di forza e le nostre carenze, su ciò che amiamo od odiamo. Al polo opposto si colloca il concetto di Sé come contesto: connettersi con una parte di sé che costituisce un ‘punto di vista’ dal quale è possibile osservare pensieri e sentimenti; un luogo in cui questi pensieri e sentimenti si muovono e da cui possiamo osservare la nostra esperienza senza esserne coinvolti: posso notare i miei pensieri, le mie emozioni, il mio corpo, il mondo esterno; posso notare anche il mio stesso notare. Ciò che viene notato cambia continuamente, mentre la prospettiva da cui ha origine il processo del notare rimane invariata (Harris, 2011).

- 2) fusione versus *defusione*: essere fusi significa restare intrappolati nei propri pensieri ed emozioni, facendo sì che essi dominino la nostra consapevolezza e abbiano una grande influenza sul nostro comportamento. La fusione costituisce il polo opposto del processo terapeutico chiamato defusione, ovvero comprendere la vera natura dei pensieri e rispondere ad essi in base alla loro utilità, piuttosto che in modo letterale. Più semplicemente, migliorare le abilità di defusione significa guardare i pensieri piuttosto che guardare dai pensieri, notarli lasciandoli andare e venire, piuttosto che rimanere intrappolati in essi.
- 3) evitamento esperienziale versus *accettazione*: è il tentativo (del tutto spontaneo in ciascuno di noi) di cambiare la forma, la frequenza o l'intensità di eventi interni quali pensieri, emozioni e ricordi. In parole semplici, l'evitamento esperienziale fa riferimento alla tendenza a eliminare o allontanare esperienze emotive o pensieri spiacevoli. All'estremo opposto, in termini 'terapeutici', si colloca l'accettazione, ovvero il lasciare spazio ai pensieri e ai sentimenti, indipendentemente dal fatto che siano piacevoli o dolorosi, abbandonare la lotta ed entrare in contatto con pensieri ed emozioni con pienezza e senza difese, affinché l'evitamento esperienziale cessi di essere una barriera per l'azione.
- 4) dominanza di passato e futuro concettualizzati e limitata consapevolezza di sé versus *contatto con il momento presente*: come effetto dell'evitamento e della fusione si ha la tendenza a perdere contatto con il momento presente, ossia con l'esperienza nel qui ed ora; l'immediata conseguenza è che si passa molto tempo a rimuginare sul passato o a pianificare e prevedere il futuro. Anche in questo caso è possibile identificare un processo opposto corrispondente, cioè il contatto con il qui-e-ora. Promuovere la consapevolezza del momento presente, consente di percepire accuratamente cosa sta accadendo per poi utilizzare tutte le informazioni per modulare adeguatamente il comportamento (Harris, 2011). Quando si è in contatto con il momento presente, infatti, si è più flessibili e responsivi nei confronti di ciò che sta realmente avvenendo, dentro e fuori di noi.

- 5) mancanza di chiarezza o di contatto con i valori versus *contatto con i valori*: in alcuni casi il comportamento è guidato principalmente dalla fusione (ossia dal rigido attaccamento e dipendenza) con pensieri inefficaci e dall'evitamento di esperienze spiacevoli, piuttosto che da ciò che per l'individuo più conta nella vita. Ciò causa inevitabilmente scarsa motivazione, un minor senso di vitalità e pienezza, assenza di significato. Al contrario, chiarire ed entrare in contatto con i propri valori vuol dire chiarirsi cosa è importante nella propria vita, quali sono i propri desideri più profondi rispetto a ciò che si vuole essere e fare. I valori possono essere genericamente definiti come 'qualità globali desiderate dell'agire continuativo' (Hayes et al., 2006; Harris, 2011). Chiarendo i valori e connettendosi con essi si aiuta il paziente ad utilizzarli come guida e fattore motivante per l'azione.
- 6) mancanza di azione o azioni infattibili, non funzionali versus *azione impegnata*: con questa espressione si fa riferimento alla presenza di modalità di azione inefficaci, che non funzionano poiché non sono in grado di garantire una vita ricca, piena e di significato per l'individuo. Si può trattare di azioni impulsive e automatiche, anziché consapevoli, oppure azioni volte all'evitamento piuttosto che al perseguire un valore o, ancora, di completa inattività. All'estremo opposto troviamo l'azione impegnata. Lavorare su questo processo significa incrementare la capacità di agire nella direzione voluta: i valori vengono utilizzati per fissare obiettivi e gli obiettivi, a loro volta, vengono scomposti in azioni specifiche.

In generale, l'obiettivo che ci si pone in un intervento ACT è quello di aumentare la flessibilità psicologica permettendo di acquisire la capacità di mettere in atto azioni consapevoli, di valore ed efficaci e di essere disponibile ad affrontare emozioni e pensieri spiacevoli.

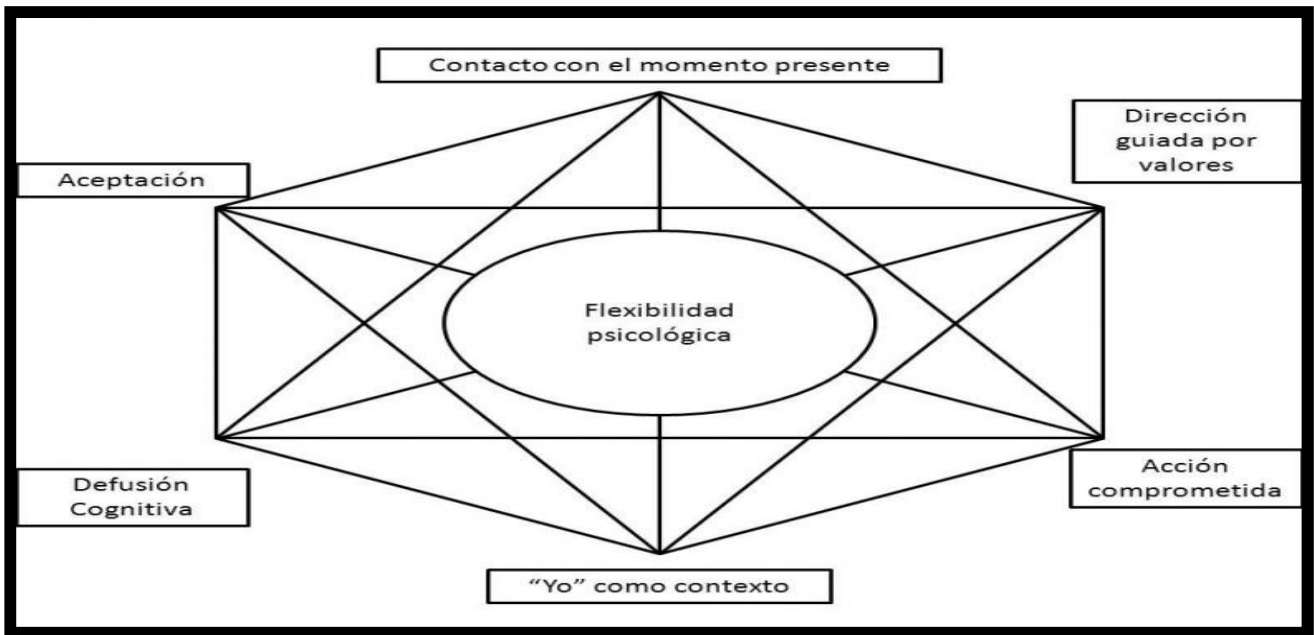


Figura 2 Hayes SC, Luoma JB, Bon FW, Masuda A & Lillis J (2006), *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes*. *Behavioral Research and Therapy*, 44:1-25.

La scelta di descrivere il protocollo ACT, a cui ci ispireremo per la fase empirica del presente lavoro, è stata dettata innanzitutto dalla considerazione che i sei processi su cui lavora l' Acceptance and Commitment Therapy, ossia accettazione, defusione cognitiva, sé come contesto, contatto con il momento presente, contatto con i valori, azione impegnata, sembrano essere largamente sovrapponibili ai processi individuati nella sua meta-analisi da Ruth Baer (2012), sulle dimensioni, in termini di struttura/processo, maggiormente influenzabili dalle pratiche mindfulness: decentramento, flessibilità psicologica, valori, regolazione emozionale, compassione di sé.

Inoltre, e soprattutto, è un protocollo che utilizza oltre alla meditazione, anche molti altri strumenti, come le metafore o i paradossi ed esercizi esperienziali che possono considerarsi a tutti gli effetti strumenti di lavoro meta-cognitivi, promotori quindi di autoriflessività ed autoformazione.

Volutamente si utilizza il termine *abilità* piuttosto che *meditazione* mindfulness perché da una prospettiva dell' ACT (Acceptance and Commitment Therapy), la meditazione formale è solo uno dei molteplici modi di apprendere le abilità di mindfulness di base per defusione, accettazione e contatto con il momento presente (Harris 2009).

Che definizione operativa della mindfulness nel presente lavoro?

È chiaro che la definizione della mindfulness che utilizzeremo sarà caratterizzata come un costrutto multifaccettato, così come, e conseguentemente, la pratica che verrà proposta.

Gli studi neuroscientifici e neurofenomenologici ci aiuteranno ad approfondire ed integrare, arricchendole, le concettualizzazioni sulla mindfulness e a valutarne la portata “formativa”.

Così come ad esempio il considerare la mindfulness come una variabile di stato piuttosto che di tratto di personalità, per cui, in quanto definibile come disposizione transitoria e contingente, si caratterizzerebbe come facilmente modificabile attraverso pratiche volte a potenziare curiosità e decentramento o alternativamente attenzione, intenzione e un’attitudine particolare volta a ri-percepire la realtà in maniera più flessibile e ‘fattibile’.

## Capitolo 2. La mindfulness nell'era digitale

*L'attenzione è lo strumento più potente dello spirito umano. Siamo in grado di migliorare o ampliare la nostra attenzione con le pratiche come la meditazione e l'esercizio fisico, diffonderla con tecnologie come e-mail e Blackberry, o modificarla con prodotti farmaceutici. Alla fine, però, siamo pienamente responsabile di come scegliamo di utilizzare questo strumento straordinario.*

Linda Stone

[www.lindastone.net](http://www.lindastone.net)

### 2.1 I pro e i contro della tecnologia: multitasking o attenzione parziale continua?

È ormai chiaro che il vivere 'nella società della conoscenza' così mutevole e complessificata pone necessariamente la *persona* al centro di tutta la progettualità formativa, e che puntare quindi sull'apprendimento soprattutto strategico, di imparare ad imparare, diviene un imperativo categorico.

Tralasciando l'area di ricerca sugli effetti della rivoluzione digitale in ambito psicologico e sociologico-culturale, che allargherebbe troppo il campo di studio nel presente lavoro<sup>2</sup>, vorrei soffermarmi sul ruolo che la mindfulness potrebbe rivestire come "terreno fertile" di pratiche promotrici dello sviluppo di competenze meta-cognitive e meta-emoive, fondamentali per poter trasformare la rete in un laboratorio di pensiero critico, con conseguenze che vanno al di là del semplice arricchimento individuale.

A partire dalla seconda metà del secolo scorso, le Information and Communication Technologies hanno avuto una progressione senza precedenti, influenzando profondamente tutte le strutture sociali e gli ambiti di vita. Oggi, il computer, internet e le tecnologie mobili come e-book readers,

---

<sup>2</sup>Basti citare, una tra tutte, a titolo esemplificativo, la ricerca di de Souza et al. (2012). Gli autori, per cercare di capire i cambiamenti cognitivi associati alla nascita e alla diffusione delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione nel corso degli ultimi decenni, utilizzando il Cognitive Mediation Networks Theory (CMNT), un nuovo approccio allo studio dell'intelligenza umana, si sono soffermati su un argomento centrale del modello, ossia su come la maggiore interazione delle persone (hypercultura), frutto dei cambiamenti avvenuti con la rivoluzione digitale, possa produrre, in sé e per sé, cambiamenti psicologici che portano a una maggiore performance cognitiva. Su un totale di 1291 adulti e adolescenti brasiliani è stato rilevato che un maggior grado di hypercultura è positivamente associato a prestazioni cognitive e socialità, senza distinzione di sesso, età, reddito e livello di istruzione.

telefoni cellulari, dispositivi Android, smartphone e tablet PC sono diventati strumenti di lavoro e di comunicazione utilizzati in maniera massiva. Tuttavia, questi strumenti di alta tecnologia, con la loro velocità e facilità d'uso, hanno portato alla luce alcune questioni importanti che interessano profondamente lo stile di vita di nativi digitali e non. Infatti l'uso pervasivo della tecnologia spesso non sempre presuppone un utilizzo critico di tali strumenti. Le pratiche mindfulness potrebbero offrirci la possibilità di gestire in maniera consapevole, piuttosto che subirla passivamente, la rivoluzione digitale nella quale ci troviamo, imparando a riflettere, magari un attimo prima di immergersi nell'*invio/ricevi* di un altro diluvio di messaggi fuori, nel World Wide Web.

Uno dei grandi pensatori dei nostri tempi, Howard Rheingold, autore di alcuni preziosi libri come "La realtà virtuale", del 1993, "Comunità virtuali: Parlare, incontrarsi, vivere nel cibernazio", del 1994 e il bellissimo "Smart mobs. Tecnologie senza fili, la rivoluzione sociale prossima ventura", che nel 2003 già dipingeva lo scenario delle "rivoluzioni" nate usando smartphone e twitter, ha pubblicato nel 2012 il celeberrimo libro dal titolo "Net Smart. How to Thrive Online".

In questa opera Rheingold affronta, con tutto il bagaglio della sua impareggiabile competenza, domande che ormai sono di cruciale importanza per genitori, insegnanti, professionisti, adolescenti ai primi approcci con la rete: "com'è possibile che quegli stessi strumenti.. nati dal sogno di potenziare l'intelligenza umana...oggi siano accusati non soltanto di non aumentare la nostra intelligenza ma di ridurla drasticamente, logorando le capacità di attenzione, concentrazione e memoria? E come si è arrivati a far degenerare buona parte di Internet, nato come strumento per sprigionare intellettuali e comunicare con logiche completamente inedite, nel segno della libertà e della partecipazione democratica, in uno tsunami di chiacchiere banali, quanto non dannose, in un rumore di fondo molesto e inconcludente? E soprattutto, che cosa possiamo fare noi per porvi rimedio?" (Stefania Garassini in Rheingold 2013, p. 11). Il dibattito sui rischi della rete ha oggi al suo attivo molti e rilevanti contributi. Di fronte alle posizioni apocalittiche l'autore propone un'alternativa ragionevole e percorribile da tutti, il cui obiettivo è "rendere il mondo digitale autenticamente 'umano', un luogo in cui far crescere e migliorare non soltanto la nostra intelligenza ma anche le nostre relazioni e quelle dell'intera società" (ibidem). Il percorso dell'autore, basato su esperienza personale (fu lui a coniare il termine nel 1987 di comunità virtuali) e su un solido percorso di studio, si focalizza non soltanto su competenze tecnologiche, ma presuppone anche una "saggezza", un' "intelligenza a misura di rete" (da qui il titolo originario del volume). E questo a partire dal primo dei cinque alfabeti che individua, che fa riferimento alla disciplina dell'attenzione, ovvero alla capacità di organizzarsi sulla base di precisi obiettivi e di dedicarsi alle attività di esplorazione e di ricerca online tenendoli sempre presenti e trasformandoli in intenzioni. A tal

riguardo, e ci avviciniamo al *perché* della mindfulness oggetto del presente lavoro, anche se non è una psicologa cognitiva Rheingold, nel suddetto libro, parla di Linda Stone, impegnata nella creazione di media online che, dopo aver lavorato come ricercatrice di multimedialità della Apple, ha cominciato a studiare il modo in cui l'uso dei social media influenza mente e corpo. L'autrice, in una delle conversazioni avute e riportate da Rheingold, gli narra di aver scoperto che altri, come lei, raccontavano di trattenere il respiro, a volte, durante la lettura o la scrittura delle email, un fenomeno che cominciò a chiamare "apnea da email". Stone gli disse che aveva cominciato a rendersi conto che il respiro è il regolatore dell'attenzione e che trattenere il respiro è direttamente connesso con il tipo di risposta "combatti o fuggi" (fight or flight). "Quando i nostri antenati sentivano un rumore, trattenevano il respiro finché non avevo deciso se fuggire, combattere o ignorare quel suono, mentre le loro ghiandole pompavano nel sangue ormoni che mobilitavano energia, in caso ce ne fosse stato bisogno. Trattenere il respiro influisce sugli equilibri corporei di ossigeno, biossido di carbonio e ossido di azoto, attiva il sistema nervoso simpatico, causando un aumento dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue e del battito cardiaco, e provocando un senso di fame" (Stone in Rheingold, 2013, pag. 66). Stone notava invece come un ritmo di respiro regolare attivasse il sistema nervoso parasimpatico, causando il rilassamento, il rilascio di enzimi digestivi e un senso di sazietà, segni di una modalità "riposa e digerisci". La studiosa faceva notare che noi "stiamo mantenendo i nostri corpi a un livello basso ma costante di 'combatti o fuggi'. "Questo è perfetto quando si è minacciati dalle tigri. Ma quante di quelle cinquecento email al giorno equivalgono in effetti a una TIGRE? Quante invece sono semplici mosche? Tutto è veramente un'emergenza? Il modo in cui attualmente gestiamo le tecnologie lascerebbe pensare che lo sia" (ibidem, p. 68).

Riprendendo le considerazioni della Stone circa l'importanza di prendere consapevolezza e porre l'attenzione sul nostro respiro per evitare l' 'apnea da email' non si può non associare questa indicazioni a una delle tecniche principali su cui lavora la mindfulness, ossia il coltivare la presenza tramite il porre l'attenzione sul proprio respiro, precisando che la meditazione è soltanto una delle tante tecniche utilizzate dai protocolli mindfulness.

Ad esempio uno dei protocolli mindfulness più riconosciuti a livello accademico internazionale, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Hayes, al fine di ottenere maggiore flessibilità psicologica lavorando su dimensione che sembrano essere largamente sovrapponibili a quelle individuate, come abbiamo visto, da Ruth Baer (2012) nella sua meta-analisi, ossia sé-come-contesto, de-fusione cognitiva, accettazione, contatto con il momento presente, individuazione dei



propri valori e azione orientate da questi ultimi, utilizza non soltanto tecniche meditative ma numerosi altri strumenti riflessivi, come ad esempio metafore, esercizi esperienziali, ecc.

Ma prima di andare avanti vale la pena mettere in evidenza come uno dei maggiori promotori della mindfulness, Kabat-Zinn, abbia già, nel 1989, quando diede alle stampe il suo libro *Full-Catastrophe Living*, riportato quella che era la sua visione su cosa sarebbe successo: “*i livelli di stress delle persone oggi, confrontati con quelli di vent’anni fa, sono semplicemente incredibili. Oltre alle tradizionali fonti di stress (lavoro, persone, malattie, ruoli da ricoprire, eventi del mondo etc.), con l’era digitale abbiamo introdotto fonti di stress interamente nuove nella nostra vita: lo stress dell’information processing e della velocità a cui fa viaggiare le cose. E abbiamo reso sempre più sfumata la distinzione fra la vita lavorativa e quella domestica, fra la settimana lavorativa e il weekend, fra il giorno lavorativo e la notte. Si può quindi arrivare al punto in cui si è sempre al telefono, sempre a leggere e inviare e-mail, il punto in cui stai sempre reagendo a qualche stimolo e tutto il tempo è dedicato al fare e non all’essere. Il punto in cui siamo sempre di corsa e diventiamo isolati, non solo rispetto agli altri, ma anche rispetto a noi stessi, alla dimensione corporea*” (Kabat-Zinn, 1989).

L’impatto delle tecnologie è stato così radicale da creare un divario generazionale per quanto riguarda lo stile di vita e la visione su sé stessi, sugli altri, sul mondo. Infatti è entrato nel linguaggio comune parlare di nativi digitali, identificando con tale appellativo i giovani cresciuti con la tecnologia e il digitale, in contrapposizione agli immigrati digitali, nati prima del 1980, che lottano per tenere il passo con tale tecnologia (Prensky, 2001a).

I vantaggi sono numerosi in quanto, come afferma Firat (2013a), gli studenti nativi digitali, oggi, possono accedere, rispetto agli studenti del passato, a qualsiasi informazione proveniente da qualsiasi fonte e da qualsiasi luogo in ogni momento e condividerla con chiunque. I nativi digitali preferiscono una *sprite graphic* piuttosto che il solo testo durante la lettura, così come il progredire in maniera casuale, modularmente, piuttosto che linearmente (Prensky, 2001b; Tapscott, 2009).

Per cui, sempre secondo Firat, l’approccio all’apprendimento dei nativi digitali ha subito alcuni cambiamenti radicali, legati prevalentemente alla velocità di accesso, al piacere istantaneo, all’impazienza verso il pensiero lineare e al multitasking o attenzione parziale continua (Bayn e Ross, 2007). Come conseguenza di un uso intensivo della tecnologia nella vita quotidiana, oggi si parla di *tecnocultura*, ovvero di una cultura dove mondo fisico e digitale tendono a sovrapporsi

creando uno "spazio ibrido". Dove non è più necessario uscire fuori, nello spazio fisico, per entrare in contatto in spazi digitali (De Souza, 2006; Darmawan, 2009).

Sicuramente uno degli aspetti, fondamentali sottolineato in precedenza merita un'attenzione particolare: il multitasking, abilità che consente in maniera appagante di compiere contemporaneamente più attività, come fare una telefonata, rispondere ad un sms e fare i compiti a casa allo stesso tempo (Appelbaum, Marchionni e Fernandez, 2008). Esaminata in dettaglio l'abilità di multitasking in realtà richiedendo molta attenzione per tenere tutto sotto controllo e focalizzare l'attenzione in maniera efficiente (Rosen, 2008).

Rispetto al Multitasking in realtà è l'Attenzione parziale continua, concetto relativamente nuovo nella ricerca in psicologia cognitiva, comunicazione e formazione, originato nel 1998 dalla già citata Linda Stone, a essere considerato come uno dei principali effetti che la ICT ha creato sugli individui. La Stone si riferisce a questo concetto come alla situazione in cui l'individuo è impegnato e segue più cose mentre in realtà non è veramente concentrato su niente. Secondo Friedman (2001), l'attenzione parziale continuata può essere spiegata con la condizione di quando un individuo, mentre il telefono squilla, cerca di parlare con i suoi figli e chatta allo stesso tempo. In questo caso, poiché l'individuo è sotto un bombardamento di interazioni, può concentrarsi solo in parte su ciascuna di queste interazioni.

Dal 2007 la differenza tra i due costrutti è stata discussa nella letteratura inerente l'argomento e sono emerse differenze significative:

Poiché i due concetti sono stati spesso confusi, confrontandoli attraverso gli studi effettuati, vengono fuori delle differenze importanti, differenze che risulta fondamentale esaminare, proprio perché attenzione parziale continua (APC) e multitasking (MT), noto anche come dualtasking nella letteratura in materia, sembrano spesso essere considerati come un unico concetto.

Secondo Firat (2013a), l'attenzione parziale continua differisce dal multitasking in quattro modi. Le differenze riguardano la definizione (l'APC è il monitoraggio e l'essere impegnati con tutto, ma rimanendo concentrati su niente mentre il MT riguarda l'adempimento di due o più attività contemporaneamente), lo scopo (per l'APC è l'essere costantemente in interazione parziale con tutto in qualsiasi momento e ovunque, per il MT è lo sforzo per migliorare l'efficacia e la produttività), l'origine (per entrambi una variabile di sviluppo in un ambiente ricco di informazioni) e il risultato di questi due situazioni (per l'APC un alto livello di stress, il vivere sempre in crisi, una sincerità artificiale, per il MT una rapida e più efficiente produttività, la possibilità di interazione tra più livelli di attività).

Secondo Stone (2007), attenzione parziale continua e multitasking sono due diverse strategie di attenzione in quanto la prima si riferisce al desiderio di non perdere nulla e la seconda al desiderio di essere più efficaci e di successo. In altre parole, l'attenzione parziale continua si riferisce allo status di un individuo in connessione costante e con la disponibilità e la volontà di ascoltare le recenti notizie, incontrare qualcuno di nuovo o di unirsi a una nuova attività. Analogamente, secondo Kirsner (2005), l'attenzione parziale continua si può descrivere con un esempio: essere di fronte al computer e dare un ordine su un telefono cellulare, mentre si segue una conferenza in corso. Questo è qualcosa di simile al prestare attenzione a molte cose allo stesso tempo: dirigendo la nostra attenzione preferenzialmente ma stando perennemente all'erta nello scorgere una nuova notifica e-mail o l'icona della campana della suoneria del telefono che lampeggia.

Al fine di sottolineare la differenza tra attenzione parziale continua e multitasking, Small e Vorgan (2008b) hanno dichiarato che siamo in una situazione costante in cui la nostra mente è costantemente stimolata nel tentativo di catturare le possibilità di connessione in qualsiasi momento, mentre stiamo facendo uno sforzo per migliorare la produttività e l'efficacia del multitasking e mentre la nostra mente ha un scopo per ogni attività - e quando questo diventa costante. Questo significa essere costantemente in collegamento parziale, con tutto e in qualsiasi momento e ovunque attraverso un'attenzione permanente parziale.

Secondo Small e Vorgan (2008a), quando l'attenzione parziale continua è "continua" il controllo percepito e le sensazioni del proprio valore sono destinati a crollare a un certo punto perché il nostro cervello, nel lungo periodo, non è preparato per gestire questo tipo di attenzione. Tuttavia, il comportamento multitasking dovrebbe essere inteso nel contesto della sua evoluzione come variabile sviluppata, almeno in parte, attraverso i nuovi ambienti ricchi di informazioni venutisi a creare con l'ITC.

Come si può capire dalla ricerca ancora piuttosto limitata nella letteratura di riferimento, l'attenzione parziale continua è considerata come un problema di messa a fuoco che, originatosi dall'ITC, potrebbe influenzare quasi ogni fase del nostro quotidiano.

In realtà, molti critici e ricercatori (per esempio, Crenshaw, 2008; Loukopoulos, Dismukes, & Barshi, 2009) suggeriscono che la qualità del lavoro soffre quando la gente ripetutamente passa da un compito ad un altro.

In effetti il lettore che, in questo momento, sta usando il suo Smartphone per navigare sul Web o che sente l'impulso irrefrenabile di controllare i messaggi nell'udire il ring del suono di notifica, sa molto bene cosa vuol dire vivere in questo stato di consapevolezza frammentato.

“Come i giocatori di videogiochi, siamo costantemente all'erta, gli occhi guizzanti, le nostre dita contratte, ansiosi di non lasciare un messaggio, un frammento di informazioni, un potenziale contatto con un amico virtuale che scivola via” ( Rosen, 2008).

In “No Time”, Heather Menzies (2005) esprime il parere che l'attenzione parziale continua è sintomatica della nostra "attention deficit culture".

Internet è ora non solo una fonte di informazioni infinite, ma una perpetua fonte di distrazione. Per questo motivo, Thomas Friedman (2006) insiste sul fatto che siamo passati dall' Era dell'Informazione all' Era dell' Interruzione, in quanto "Tutto ciò che facciamo ora," dice, "è interrompere gli altri o noi stessi con messaggi istantanei, e-mail, spam o suonerie del cellulare ".

D'altro canto se da un lato ci sono ricercatori e studiosi che considerano l'attenzione parziale continua come uno stato disfunzionale di distrazione ve ne sono altrettanti che la considerano come una forma sapiente di destrezza cognitiva, come ad esempio Prensky (2001a), il quale invita gli insegnanti “immigrati digitali” ad esplorare nuove pedagogie più appropriate alla formazione dei propri alunni “nativi digitali”. Tuttavia, tali punti di vista non sono supportati da una lunga tradizione di ricerca che dimostra che la "Cognizione umana è poco adatta sia nell'essere coinvolta in più flussi di input contemporaneamente che nell'esecuzione di più attività simultaneamente" (Ophir, Nass, e Wagner, 2009, p. 15583). Ad esempio studi in neuroscienze cognitive mostrano come ci sia un “costo” nell'interrompere o “cambiare marcia” costantemente nel passaggio da un compito ad un altro (Monsell, 2003, p 135); come pure ricerche sulla percezione umana rivelano l'esistenza di una fase di "interruzione dell'attenzione" (Raymond, Shapiro, e Arnell, 1992) durante la quale le persone a cui venivano presentate rapide sequenze di stimoli visivi non erano in grado di elaborare nuove informazioni; e ricerche psicologiche che supportano l'ipotesi che gli individui presentano notevoli difficoltà nella loro capacità di svolgere contemporaneamente due compiti relativamente semplici (Pashler, 1994, pag. 241). Al di là di questo, il comportamento multitasking dovrebbe essere inteso nel contesto della sua evoluzione come variabile sviluppata, almeno in parte, attraverso i nuovi ambienti ricchi di informazioni venutisi a creare con l'ITC, da tenere in considerazione in ambito formativo.

Nello specifico, a proposito della possibilità di utilizzare la rete come “risorsa” si assiste recentissimamente, in ambito di ricerca, a esplorare l'uso di protocolli di mindfulness online.

In tale direzione si muove la ricerca di Cavanagh et al. (2012), che esplorano gli effetti di un protocollo breve auto-guidato di mindfulness online al fine di incrementare la capacità di mindfulness nel ridurre i sintomi di stress e di depressione/ansietà percepiti, in una popolazione di

studenti, ottenendo miglioramenti rilevanti in tutte le aree indagate rispetto al gruppo di controllo. Nella stessa linea sono i risultati di Morledge e collaboratori (2013), questa volta rispetto alla gestione dello stress in un campione di soggetti affetti da stress cronico.

Interessante anche la ricerca di Monshat e collaboratori (2012), che mi sembra possa offrire ottimi spunti circa la possibilità di utilizzare un training di mindfulness online per diminuire non solo lo stress psicologico ma anche per apprendere strategie di regolazione delle emozioni. Secondo gli autori Internet ha molti vantaggi come mezzo per la costruzione di competenze emotive nei giovani. Lo scopo del loro studio era quello di coinvolgere i giovani nella progettazione di un programma di MT online. Un progetto di programma è stato inizialmente elaborato sulla base di una revisione della letteratura, successivamente è stato definito un programma di formazione face-to-face per gli studenti di medicina. Venti giovani sono stati poi reclutati attraverso la pubblicità online e 13 (16-26 anni) sono stati invitati a commentare l' utilità, la facilità, e quanto divertente abbiano trovato il programma proposto e come il progetto di formazione online e le strategie di valutazione pianificate potrebbero essere migliorate. Le risposte alle interviste sono state valutate indipendentemente da due degli autori ed elaborate all'interno di un paradigma qualitativo con un'analisi tematica. I risultati hanno mostrato che i giovani erano desiderosi di impegnarsi con la progettazione di questo programma di promozione della salute e fornire un prezioso contributo. Tutti i giovani intervistati credevano che avrebbero trovato il programma desiderabile. Hanno fornito una serie di suggerimenti su come la struttura e il contenuto del programma di formazione potrebbero essere migliorati, così come le valutazioni, e su come i giovani potrebbero essere incoraggiati ad impegnarsi a completare il programma. Sembra che il programma di mindfulness on-line quindi, riferiscono gli autori, potrebbe risultare una buona strategia di promozione della salute mentale per i giovani.

Interessantissima appare anche la ricerca di Amanda et al. (2012). Lo studio degli autori ha riguardato il miglioramento dell'utilizzo dei mezzi di comunicazione multitasking aumentando il grado di flessibilità mindful attraverso una induzione di uno stato di consapevolezza (Langer, 1989). Settantacinque partecipanti, studenti di psicologia della Harvard University, sono stati randomizzati ed assegnati ad uno dei tre gruppi di induzione mindfulness ( uno ad Alto livello di induzione Mindful, uno a Basso livello, ed un gruppo di controllo che non ha ricevuto nessun trattamento). La performance Multitasking è stata valutata mediante un paradigma di doppio compito che ha coinvolto la composizione di un saggio su un computer e il risolvere anagrammi inviati tramite un programma di chat installato sul browser. I risultati hanno rivelato che un più elevato tratto di mindfulness era associato ad una maggiore tolleranza verso l' ambiguità, ad una

maggior tendenza ad adottare uno stile di pensiero euristico piuttosto che algoritmico, ad una maggior complessità nello stile di pensiero, ad una maggior positività e minore negatività affettiva. Sebbene le diverse induzioni in uno stato mindful non hanno influenzato in maniera differente le prestazioni multitasking nei tre gruppi, il tratto mindfulness valutato ha predetto la prestazione degli individui appartenenti al gruppo di controllo. Nel complesso, lo studio ha suggerito che gli individui, soprattutto più giovani, che hanno una dispositive tendenza a rimanere implicitamente o esplicitamente consapevoli delle molteplici prospettive all'interno di una situazione fanno un utilizzo migliore dei media multitasking.

Infatti il rapido passaggio tra compiti (Jersild, 1927; Monsell, 2003; Rogers & Monsell, 1995) suggerisce, secondo gli autori della ricerca, che il multitasking di successo può dipendere dalla flessibilità cognitiva, intesa come capacità di regolare le strategie di elaborazione cognitiva per adattarle a condizioni nuove ed inaspettate (Bora et al, 2008; Cañas, Quesada, Antoli, & Fajardo, 2003; Scott, 1962).

E Langer (1989) nel suo concetto di mindfulness di tipo psicologico-sociale, ha definito la flessibilità cognitiva come uno stato di consapevolezza attivo caratterizzato dalla pratica di delineare nuove descrizioni di una situazione, andando al di là di impegni cognitivi prematuri, e di coltivare la consapevolezza di prospettive alternative.

Inoltre Brown e Langer (1990) hanno osservato che la flessibilità cognitiva, che rappresenta tra l'altro la finalità del protocollo ACT cui si è ispirato l'intervento formativo nella presente ricerca, è l'essenza della mindfulness e, soprattutto, che possiamo distinguere la flessibilità intelligente dalla flessibilità consapevole: mentre la prima si riferisce alla possibilità di scegliere in modo flessibile fra strategie cognitive e di selezionare la strategia ottimale per risolvere un problema, assumendo una corrispondenza lineare, uno-a-uno tra il problema e la soluzione, al contrario, la flessibilità mindfulness si riferisce alla consapevolezza implicita che un problema può essere visto da diverse prospettive. Secondo gli autori della ricerca appena descritta (Amanda et al., 2012), questo tipo di flessibilità potrebbe migliorare le prestazioni multitasking, proprio per i fattori associati ad essa e valutati dagli autori negli studenti che hanno partecipato alla ricerca: tolleranza verso l'ambiguità, tendenza ad adottare uno stile di pensiero euristico piuttosto che algoritmico, complessità nello stile di pensiero, positività affettiva.

La Mindfulness come strumento di promozione di un utilizzo consapevole del Web?

Ripercorrendo soprattutto le ultime ricerche riportate mi sembra di poter concludere che le pratiche mindfulness possano rappresentare una degna coniugazione di un apprendimento qualitativo che si

voglia definire riflessivo, e che si ponga l'obiettivo di promuovere competenze non solo metacognitive, di pensiero critico, ma anche metaemotive, per una “*un' educazione affettiva/razionale*” integrata all'interno dei processi formativi” (Baldacci, 2009).

Esse potrebbero, nella dialettica tra “invisibilità” delle tecnologie e consapevolezza del loro uso (delle loro potenzialità, dei loro limiti in relazione ai meccanismi di attenzione degli apprendenti), a rispondere al seguente quesito: se le tecnologie diventano invisibili, “*talmente intrecciate con il tessuto della vita di tutti i giorni da diventare indistinguibili da esso*”, se diventano parte di noi come se fossero protesi, come cambia la nostra auto-consapevolezza?

A tal proposito le pratiche di mindfulness sembrano poter rientrare appieno nel ventaglio di tecniche di *cura sui* così ben descritte da Franco Cambi (2010), che le colloca, occupando oggi uno spazio assai rilevante in filosofia, in pedagogia, in psicoterapia, etc., su quel fronte formativo-individuale che da circa quarant'anni, cercando di affrontare l'aporia tecnica/soggetto dell' Homo faber+technologicus odierno, richiamano all'impegno a resistere, da parte di un soggetto divenuto sempre più sfuggente, plurale, disperso, alla propria dissoluzione, con impegno ed incisività.

Il primo dei cinque alfabeti che Rhiengold individua come strumenti per utilizzare al meglio le trasformazioni apportate dall'era digitale fanno riferimento alla capacità di essere presenti attenti e consapevoli e di focalizzare la nostra attenzione per operare scelte intenzionali ed in linea con i propri valori, come suggerisce la studiosa Linda Stone, citata dall'autore: “Un obiettivo è fuori di noi e nel futuro, un'intenzione è dentro di noi ed è molto presente. E quando cambia il comportamento? Cambia nel presente” (Stefania Garassini in Rheingold 2013, introduzione, p. 12).

Concludo con l'auspicio di un utilizzo sempre maggiore delle pratiche mindfulness nella formazione soprattutto dei giovani e soprattutto in ambito formale. Se si riuscirà altresì a moltiplicare le esperienze formative attraverso Internet come Monshat e collaboratori hanno sperimentato finalmente potremmo andare nella direzione rheingoldiana della “rete che ci rende intelligenti”, promuovendo la trasformazione del mcluhaniano “medium” di Internet da formidabile meccanismo di distrazione a palestra per riuscire a gestire al meglio la propria attenzione e a veicolo elettivo per sperimentare la possibilità di 'essere nel presente', anche 'a distanza'.

Pertanto, i nativi digitali dovrebbero migliorare la loro esperienze multitasking piuttosto che di attenzione parziale continua nel loro utilizzo delle tecnologie, sviluppando le loro capacità di auto-controllo e di autoregolazione soprattutto sotto l'influenza di sovraccarico cognitivo.

Forse, secondo Rosen (2008), ci abitueremo a quella che James (1890) chiamava "disattenzione acquisita", come il "frastuono di una fonderia o in fabbrica ". Per le giovani generazioni multitasking, il grande frastuono elettronico sarà soltanto una parte attesa della vita quotidiana e passare dalla distrazione giovanile all'età adulta non avverrà che in gran parte attraverso la disciplina e la padronanza personale e della disciplina, illustrativa per James della crescita stessa. "La facoltà di portare volontariamente indietro un'attenzione errante, più e più volte", ha scritto, "è la radice stessa del giudizio, il carattere e la volontà."

Appare cruciale allora una formazione che aiuti tale evoluzione, attraverso le pratiche mindfulness: "Dato che le neuroscienze e l'evidenza aneddotica ci hanno dimostrato che questo stato di costante intenzionale auto-distrazione potrebbe essere di profondo pregiudizio al benessere individuale e culturale. Quando le persone fanno il loro lavoro solo negli 'interstizi della loro mente-errante', con briciole di attenzione razionata che distinguono tra molti compiti concorrenti, la loro cultura può guadagnare in informazioni, ma sarà sicuramente indebolita in saggezza" (Rosen, 2008, p. 110).



## 2.2 Meditazione e neuroscienze

*La meditazione [...] è il tranquillo abbandono  
a ciò che è più degno di essere domandato.*

*M. Heidegger, Scienza e Meditazione*

A sostenere l'efficacia della meditazione oggi sono proprio le neuroscienze, e le nuove scoperte scientifiche in tale direzione sono incoraggianti.

Infatti forse non tutti sanno che il Dalai Lama, da anni, incontra regolarmente i più autorevoli esponenti del mondo della fisica, della biologia, della psicologia, della neurologia, per approfondire le proprie conoscenze e cercare un incontro fra scienza occidentale ed antico sapere orientale, per consentire la comprensione della realtà e promuovere il benessere delle persone all'insegna del mutuo rispetto fra scienziati e buddismo.

Ciò ha dato luogo al *Mind and Life Institute*, un'organizzazione indipendente, not-for-profit, un progetto di ricerca, che coinvolge praticanti di meditazione buddhista e autorevoli studiosi tra i quali: Richard Davidson, psicologo e psichiatra nel Laboratory for Affective Neuroscience della University of Wisconsin-Madison, Francisco Varela, recentemente e prematuramente scomparso, neurobiologo ed epistemologo cileno, ultimamente dirigeva a Parigi il gruppo di ricerca "Dinamiche dei sistemi neurali" del laboratorio di neuroscienze e Brain Imaging del Cnrs (National Institute for Scientific Research) presso l'ospedale universitario della Salpêtrière e insegnava scienze cognitive ed epistemologia all'École Polytechnique, Paul Ekman, ricercatore all'Università di California nell'ambito delle emozioni e delle espressioni facciali, Daniel Goleman, autore del famoso libro "Intelligenza Emotiva, che cos'è perchè può renderci felici", e moltissimi altri.

Ma quali strumenti di indagine utilizza la ricerca neuroscientifica?

Sicuramente lo strumento più popolare non invasivo di imaging è l'Elettroencefalogramma EEG, che misura con un' eccellente risoluzione temporale in millisecondi i potenziali elettrici sul cuoio capelluto permettendo di esplorare nel dettaglio la dinamica temporale dei processi neurali.

Un'altra delle tecniche più usate è la fRM, ossia la risonanza magnetica funzionale che misura i cambiamenti nel flusso sanguigno di specifiche regioni cerebrali, dando così una misura indiretta delle aree coinvolte nell'azione in corso. Altre due tecniche di osservazione dell'attività cerebrale sono la tomografia ad emissione di positroni (PET) e la tomografia ad emissione di fotoni singoli

(SPECT). In questo caso l'attività neuronale viene misurata registrando l'attività di un isotopo radioattivo iniettato nel sangue dei soggetti esaminati.

Nelle ricerche sugli adulti, tecniche come EEG e fMR hanno permesso di dimostrare come la meditazione sia collegata a cambiamenti nella struttura neurologica (Hölzel et al. 2011), nell'attività neuroelettrica (Lagopoulos et al. 2009), e in quella neurochimica (Kjaer et al. 2002).

A tal proposito Lutz, Dunne e Davidson nel 2007 hanno scritto un saggio dove vengono discussi i possibili contributi della meditazione agli studi sulla coscienza nell'ambito neurobiologico e delle neuroscienze cognitive e affettive in generale. A tale scopo la prima difficoltà da chiarire riguarda una definizione teorica ed operativa del termine meditazione tale da favorire sia il possibile contributo che lo studio della meditazione può portare allo sviluppo delle neuroscienze, sia, viceversa, lo sviluppo di proposte sperimentali per una comprensione neuroscientifica dei processi cognitivi ed affettivi che si modificano attraverso la formazione in meditazione.

Partiamo dalla definizione. Sebbene ampiamente utilizzato, il termine "meditazione" è spesso impiegato in un modo estremamente impreciso, cosicché il suo potere descrittivo è notevolmente diminuito. E questo innanzitutto perché il termine, nel suo utilizzo tipico, si riferisce ad un'ampia gamma di pratiche, che possono andare dalle danze rituali di alcune tribù africane, alle pratiche tantriche di un adepto tibetano, cosa che in qualche modo banalizza inevitabilmente le pratiche stesse. È come, sostengono gli autori, usare la parola "sport" per riferirsi a tutti gli sport come se fossero sostanzialmente lo stesso. Inoltre un problema comune nella letteratura scientifica sulla meditazione, come in precedenza già accennato, è la tendenza ad ignorare la particolarità delle tradizioni contemplative all'interno delle quali queste tecniche nascono per sottolineare qualche vaga universalità dell'esperienza umana, questo con il rischio, a livello neuroscientifico, di non evidenziare se una pratica sia indirizzata a un processo specifico sottostante e che impegni uno specifico circuito neurale. Il soffermarsi sulla particolarità piuttosto che sulle somiglianze tra le diverse tradizioni meditative all'interno delle quali nascono le pratiche meditative, secondo Lutz, Dunne e Davidson (2007), ridurrebbe altresì un altro dei problemi che il ricercatore neuroscientifico che vuole studiare la meditazione deve affrontare, vale a dire, la necessità di discernere quali parti di una tradizione di meditazione è utile nella formulazione di una strategia di ricerca neuroscientifica, al contrario di quelle che non sono adatte a questo scopo, poiché sfociano naturalmente in affermazioni circa il senso ultimo o la natura dello stato raggiunto (ad esempio, "pura coscienza") o in descrizioni fenomenologiche connotate metafisicamente (ad esempio, ineffabilità), che non si prestano a facile misurazione o interpretazione.

Lungo tale direzione è possibile, secondo gli autori, partire da tre assunzioni.

All'interno delle descrizioni tradizionali delle pratiche buddiste, in primo luogo, si assume che ciascuna di esse induca uno stato (o un insieme di stati) distintivo e prevedibile, il cui verificarsi è chiaramente indicato da alcune funzioni cognitive o fisiche o eventi fenomenicamente osservabili dal praticante. In secondo luogo, lo stato indotto si dice che abbia un effetto prevedibile sulla mente e sul corpo in modo tale che, inducendo quello stato ripetutamente, un praticante può presumibilmente utilizzarlo per migliorare tratti desiderabili e inibire quelli indesiderati. Terzo, la gradualità, nel senso che la capacità di indurre lo stato previsto dovrebbe migliorare nel tempo, in modo tale che un praticante esperto dovrebbe riflettere in un modo che è superiore ad un novizio. Queste tre caratteristiche appartenenti, come abbiamo precedentemente visto, in particolare alle tradizioni buddiste, facilmente si prestano ad un' appropriazione all'interno delle ricerche in ambito neuroscientifico. E questo per l'enfasi sulla precisione descrittiva derivante dal ruolo centrale che le varie forme di meditazione svolgono nella pratica buddista, come abbiamo visto nella prima parte del presente lavoro, dove, dall'analisi dei testi dell'Abhidharma, emerge 1) che un obiettivo centrale della pratica buddista è l'eliminazione della sofferenza; e 2) che qualsiasi metodo efficace per eliminare la sofferenza deve produrre cambiamenti di stati cognitivi ed emotivi, dal momento che la causa principale di sofferenza è un set di difetti correggibili che riguardano tutti gli stati mentali di una persona non addestrata (Gethin, 1998).

All'interno delle pratiche contemplative buddhiste si possono quindi individuare alcune tendenze comuni.

In generale, queste tradizioni sostenevano che la vita contemplativa dovrebbe essere incentrata sulla ricerca di un proprio vero sé (spesso chiamato *ātman*), che è generalmente oscurato dal coinvolgimento nel mondo dei sensi, per cui molte tecniche contemplative prevedono un focus sullo stato interno, oltre a cercare di ridurre l'insorgenza di altri tipi di contenuti mentali genericamente chiamati "concettualità" (*kalpana*). Inoltre distrazioni causate dalla fluttuazione della mente erano comunemente ritenute essere legate alla fluttuazione del respiro, per cui molte tecniche di meditazione intervenivano sul "controllo del respiro" (*pranayama*) oltre, data l'influenza del corpo sulla mente, a pratiche contemplative che coinvolgevano posture specifiche o esercizi corporei.

E probabilmente lo stile più diffuso di meditazione buddista che presenta queste caratteristiche è la meditazione che ha lo scopo di migliorare la concentrazione, radicata in pratiche finalizzate all'ottenimento di *Samatha*, traducibile letteralmente come "quiescenza" uno stato in cui il

praticante è in grado di mantenere la concentrazione su un oggetto per un periodo teoricamente illimitato di tempo.

In una tale pratica, il meditante aumenta soprattutto una facoltà mentale nota come *smṛti*, termine confusamente tradotto come "consapevolezza", e che si riferisce alla "funzione mentale" (*caittāsika*) della mente che si concentra su un oggetto. Allo stesso tempo, la meditazione implica una facoltà che verifica se il *smṛti* si concentra sull'oggetto desiderato, o se ha perso l'oggetto, spesso chiamata *samprajanya*, che riguarda un tipo di meta-consapevolezza che non è focalizzata su un oggetto di per sé, ma piuttosto è la consapevolezza di quella relazione intenzionale stessa (Gethin, 1998; Silananda, 1990; Wallace, 1999).

Ma accanto alla pratica orientata al *Samatha* un altro stile fondamentale, secondo i teorici delle tradizioni buddhiste, che deve essere coltivato nella pratica buddhista è *Vipasyana* o "intuizione". (Gethin, 1998; Silananda, 1990; Wallace, 1999).

In generale, questa intuizione comprende in particolare la realizzazione di "altruismo" (*Nairatmya*), cioè, il rendersi conto che la fede in una propria fissa, essenziale identità è sbagliata, e, quindi, che le abitudini emotive che riflettono questa convinzione sono senza fondamento (XIV Dalai Lama, 1995; Gethin, 1998; Silananda, 1990).

### 2.2.1 L'analisi della meditazione: *Samatha* e *Vipasyana* come paradigma di ricerca

Attingendo a una massima sviluppata dai loro predecessori indiani, teorici tibetani sostengono che le più alte forme di meditazione buddista devono integrare le qualità di *Samatha* e *Vipasyana* in una singola pratica.

E, nelle meditazioni che coinvolgono un oggetto, 'la stabilità' si riferisce al grado in cui il meditante è in grado di mantenere la concentrazione sull'oggetto senza interruzioni, mentre 'la chiarezza' si riferisce alla nitidezza o vivacità della comparsa dell'oggetto in consapevolezza.

In genere, questi due aspetti di uno stato meditativo su cui si intende lavorare risultano essere un po' in contrasto nel caso di meditatori inesperti, e questa tensione tra stabilità e chiarezza si esprime in due difetti principali che ostacolano la meditazione, cioè, "ottusità" (Tib., *b bis bying*) e "eccitazione" (Tib., *rgod pa*).

Nella maggior parte delle pratiche, l'ideale meditativo sta in uno stato in cui non si verifica né ottusità né eccitazione, e in cui la stabilità e la chiarezza sono in perfetto equilibrio. Quindi, per le

tradizioni contemplative non sarebbe corretto interpretare la meditazione buddhista come "rilassamento", in quanto un eccesso di relax indurrebbe all'ottusità, tant'è vero che pochissime pratiche sono fatte in posizione sdraiata.

La pratica della Presenza Aperta solleva un altro problema rispetto a queste caratteristiche distintive, trattandosi di meditazioni che non si concentrano su un oggetto. In tal caso la *stabilità* come marcatore è sostituita dalla *facilità* e dalla *frequenza* con la quale il meditante è perturbato dallo stato che la meditazione ha lo scopo di indurre, mentre la *chiarezza* si riferirà all' *intensità* di tale stato.

Un ultimo aspetto della teoria di base della meditazione riguarda la distinzione tra lo stato meditativo vero e proprio (Tib., *dnngos gzhi*) e lo stato post-meditativo (Tib., *rjes thobe*). In sintesi, gli stati sviluppati in meditazione di solito sono pensati per creare un effetto postmeditativo, tant'è vero che il successo in una pratica è spesso misurato dalla forza degli effetti che si verificano dopo la meditazione (Tzong Khapa, 2002; XIV Dalai Lama, 1995; Wangchug Dorje, 1989; Thrangu, 2004).

Come già detto, mentre la Meditazione *Vipassana* può essere considerata lo stile più diffuso di pratica nel buddismo contemporaneo, occorre affrontare un problema terminologico, vale a dire, l'uso spesso confuso dei termini "mindfulness" e "consapevolezza". Ad esempio, Lutz, Dunne e Davidson (2007) riportano che in Kabat-Zinn (2005), il termine "Mindfulness" viene utilizzato principalmente non per riferirsi all'aspetto di focalizzazione della mente, quanto piuttosto alla meta-consapevolezza della mente che si concentra su sé stessa e sulla sua relazione con l'oggetto desiderato, mentre il termine "consapevolezza" a volte sembra essere principalmente legato all'aspetto di messa a fuoco della mente. Al contrario, le opere popolari sulla Meditazione buddista tibetana, come il lavoro di Thrangu (2004) usano questi stessi due termini in maniera invertita: "mindfulness" si riferisce all'attenzione o messa a fuoco, e quindi al *Samatha*, mentre "consapevolezza" si riferisce a una facoltà della mente che sorveglia lo stato mentale a un meta-livello, e quindi riguarda la "sensibilizzazione" per l'aspetto *Vipasyana* della pratica, che è particolarmente associata con la chiarezza della meditazione. D'altronde si scopre che nel suo utilizzo pratico, in MDSR "mindfulness" si riferisce principalmente all'aspetto *Vipasyana* della pratica, non a quello *Samatha*.

Queste confusioni terminologiche diventano un problema per il ricercatore a cui si chiede, ancora una volta, di essere attento alle particolarità della pratica in questione tenendo traccia del fatto che non è stato ancora standardizzato il lessico inglese dei termini tecnici per l'analisi della meditazione.

### 2.2.2 Tre stati meditativi nel buddismo tibetano

Lutz, Dunne e Davidson (2007) descrivono poi brevemente tre specifiche forme di meditazione appartenenti al buddismo tibetano al fine di impostare le basi per una discussione su di esse, dal momento che sono già state oggetto di studio in alcune ricerche in ambito neuroscientifico:

1) 'L'attenzione focalizzata' (*Tse-cig Ting-ESN-dzin*), si riferisce a uno stato mentale in cui la mente è fermamente e chiaramente concentrata su un singolo oggetto, che potrebbe essere sensoriale, ad esempio un oggetto visibile davanti al meditatore, o mentale, come una immagine visualizzata (Thrangu 2004; Wangchug Dorje, 1989), allo scopo di sviluppare *samatha*, nel senso della capacità di concentrarsi su un oggetto per un tempo illimitato. Anche se a volte viene trascurato nelle ricerche scientifiche sulla meditazione buddista, come già detto, l'impostazione della meditazione, così come il contesto nel quale avviene è chiaramente considerato dagli autori tradizionali come un elemento importante nello sviluppare la capacità di concentrarsi su un oggetto (Thrangu 2004; Tzong Khapa, 2002; Wangchug Dorje, 1989). Dopo aver posto l'attenzione sull'oggetto, il meditatore cerca quindi di evitare due difetti complessivi, vale a dire, ottusità e l'eccitazione, con vari metodi e tecniche. Dal punto di vista degli effetti più rilevanti che tradizionalmente si suppone debbano derivare da questa pratica, vi è innanzitutto una maggiore capacità di concentrazione, non solo in termini di stabilità, ma anche di intensità. Infatti molte ricerche si sono focalizzate sul sistema attentivo. A tal proposito, ad esempio, nello studio di Ainsworth et al (2013), è stato fatto un confronto degli effetti della meditazione di Attenzione Focalizzata (FA) e di Open-Monitoring (OM), di cui si parlerà nel paragrafo successivo, sull'attenzione esecutiva in individui sani. I partecipanti sono stati assegnati in maniera casuale a tre gruppi di intervento: un primo gruppo è stato guidato in una meditazione di presenza aperta (OM), un altro in una meditazione di attenzione focalizzata (FA) e il gruppo di controllo ha ricevuto un intervento di rilassamento. I partecipanti hanno completato una variante emotiva dell' Attention Network Test (ANT) prima e dopo l'intervento. L'ANT (Attention Network Test) è uno dei test più riconosciuti in questa area di studio, poiché è stato ideato per identificare tre reti cognitive funzionalmente e neuro-anatomicamente distinte, allertamento, orientamento dell' attenzione e

controllo dei conflitti attraverso la combinazione metodologica di due paradigmi sperimentali utilizzati per indagare i sottosistemi attentivi: l'attentional spatial cuing e il flanker (Fan et al., 2002). C'è stato un miglioramento nell'attenzione esecutiva nei gruppi che hanno praticato una meditazione OM e FA, senza alcun cambiamento osservato nel gruppo di controllo che ha usufruito di tecniche di rilassamento. Miglioramenti nell'attenzione esecutiva si sono verificati in assenza di cambiamento di autovalutazione soggettiva dell'umore e delle proprie funzioni cognitive. Inoltre livelli di base di consapevolezza disposizionale/tratto erano positivamente correlati con il controllo esecutivo in ANT al pre-test. I risultati suggeriscono che la meditazione mindfulness può utilemente indirizzare i deficit di attenzione esecutiva che caratterizzano i disturbi dell'umore e d'ansia. Risultati analoghi sono emersi anche in altre ricerche (Fergus, Wheless, Wright, 2014; Posner, Rothbart, Yi-Yuan, 2015).

Di questo aspetto ne parleremo ampiamente a proposito degli studi in ambito educativo e pedagogico.

Come anticipazione vorrei soltanto citare la ricerca di Farb et al. (2013), che hanno valutato gli effetti di una formazione mindfulness sullo sviluppo dell'attenzione enterocettiva (IA) per sensazioni corporee viscerali, facilitata attraverso pratiche quotidiane come l'attenzione al respiro. Utilizzando la risonanza magnetica funzionale (fMRI), è stata esaminata la plasticità funzionale dipendente dall'esperienza di accesso a rappresentazioni enterocettive confrontando i laureati di un corso di Stress Reduction Mindfulness-Based e un gruppo di controllo in lista d'attesa.

L'attenzione enterocettiva sulle sensazioni respiratorie si contrapponeva a due compiti visivi, e i soggetti dovevano cercare di mantenere l'attenzione alla sensazione sopprimendo la distrazione data dai due compiti visivi. È emersa una maggiore integrazione delle sensazioni enterocettive con il contesto esterno e come il potenziamento dell'attenzione enterocettiva (AI) moduli il reclutamento corticale compito specifico. E quindi l'AI potrebbe essere un importante meccanismo mediante il quale una formazione mindfulness altererebbe l'elaborazione delle informazioni nel cervello, aumentando il contributo dell'enterocezione all'esperienza percettiva.

Per quanto riguarda invece il ruolo degli emisferi nella meditazione di Attenzione Focalizzata, anche se appare più rilevante l'emisfero destro, le evidenze mostrano un coinvolgimento di aree di entrambi gli emisferi nella meditazione, non necessariamente con un coinvolgimento bilaterale per le diverse aree, che dipende in ogni caso dal tipo di compito studiato, dai soggetti e dalla forma di meditazione presa in esame (Cahn e Polich, 2006; Lutz e al., 2008a).

Ai livelli più alti di pratica, questo tipo di meditazione viene anche descritta da Lutz, Dunne e Davidson (2007) come capace di ridurre la necessità di sonno e, durante la meditazione, di indurre sensazioni piacevoli, come la leggerezza o il lasciare andare la mente e il corpo.

Una ricerca recente interessante è quella di Molet et al. (2013), che ha esaminato gli effetti della meditazione di attenzione focalizzata (FA) su ostracismo indotto dal gioco Cyberball. I risultati mostrano che tale tipo di meditazione aiuta il recupero mirato da un episodio di ostracismo, per cui essa non ridurrebbe il disagio durante l'esperienza di ostracismo, ma aiuterebbe nel recupero impedendo ai partecipanti di rivivere l'esperienza di ostracismo dopo che essa si è conclusa.

2) 'Presenza Aperta' (*Rig-pa-Chog zhag*) può essere considerata una particolare versione di *vipasyana*. Dal momento che la pratica coinvolge molte strategie discorsive, è opportuno definirne il background teorico. Teorici come Thrangu sostengono che, propriamente parlando, gli oggetti sono conosciuti solo attraverso l'esperienza; non ha senso parlare di oggetti separati dall'esperienza. Analogamente, l'esperienza di un oggetto comporta necessariamente un soggetto che sperimenta l'oggetto, ed è quindi privo di senso parlare di oggetti senza parlare di un soggetto. Il perno teorico per conoscere la natura degli oggetti e dei soggetti è quello di conoscere la natura dell'esperienza (Thrangu, 2004), ovvero ciò che è essenziale per qualsiasi istanza di esperienza indipendentemente dall'accidentalità e dalle caratteristiche degli oggetti o delle soggettività coinvolte. Per fare questo, nelle pratiche meditative di Presenza Aperta, vengono impiegate una serie di tecniche che hanno lo scopo di rendere il praticante consapevole della caratteristica invariabile di tutte le esperienze, il cui approccio comune si basa su un movimento verso la soggettività in meditazione, con l'idea che l'aspetto invariante dell'esperienza è strettamente legata ad una consapevolezza riflessiva implicita, molte volte oscurata dalle funzioni cognitive.

Sopra abbiamo notato che anche alcune forme di meditazione *vipasyana* sembrano comportare qualche forma di meta-consapevolezza che esamina lo stato meditativo in modo da permettere di sapere se si è perso il focus sull'oggetto. Analogamente, questo stesso tipo di meta-consapevolezza serve a determinare se si stanno verificando opacità ed eccitazione.

Un altro aspetto distintivo di questa pratica è che, a differenza di altre meditazioni, a stadi avanzati non vi è alcun tentativo né di sopprimere né di coltivare un particolare contenuto mentale, ed è quindi una pratica meditativa senza oggetto. In termini di tecnica, questo aspetto della meditazione è indicato dal fatto che si medita con gli occhi aperti e diretti leggermente verso l'alto.

In questo stile di pratica la traiettoria complessiva è cominciare con una meditazione che si concentra su un oggetto per poi impiegare tecniche che coltivano la consapevolezza della



soggettività in modo da de-enfatizzare l'oggetto. In tal modo, si guadagna l'accesso fenomenico alla consapevolezza riflessiva che è ritenuta essere l'invariante nella cognizione. Una volta divenuti abili nel sottolineare la soggettività, cioè, partecipando allo stato di consapevolezza senza interpretare il contenuto come separato dalla soggettività, la fase successiva della pratica comporta tecniche che de-enfatizzano la soggettività stessa.

In termini di effetti della pratica, un'abilità sviluppata attraverso il coltivare la Presenza Aperta è la stabilità dello stato, non facilmente perturbato, per cui si continuano a sperimentare i fenomeni senza caratteristiche oggettivanti e, idealmente, non avendo il senso di una soggettività agentiva o narrativa, in uno stato di *ipseità* o consapevolezza nuda. Le caratteristiche più a lungo termine che si suppone debbano derivare dal coltivare questo stato includono una maggiore capacità di regolare le proprie emozioni, in modo da essere meno facilmente disturbati dai propri stati emotivi, oltre a una maggiore sensibilità e flessibilità, tale da facilitare la possibilità di coltivare altri stati positivi.

A tal proposito Chiesa et al. (2013), attraverso una rassegna bibliografica, hanno esaminato le attuali descrizioni delle tecniche mindfulness e il rapporto tra le pratiche mindfulness e le strategie di regolazione delle emozioni più comunemente studiate, mostrando gli studi più recenti di neuro-imaging funzionale che indagano le pratiche meditative nel contesto della regolazione delle emozioni. Gli autori suggeriscono che la pratica di meditatori da breve tempo è associata ad una regolazione delle emozioni "top-down", mentre la regolazione delle emozioni di esperti meditanti sarebbe di tipo "bottom-up". La regolazione "top-down" e la regolazione "bottom-up", si ricorderà, hanno come base il concetto di regolazione verticale dei processi di elaborazione dell'esperienza di MacLean (1952) che divide il cervello in tre livelli: senso-motorio (la parte bassa del cervello), affettivo/valutativo (sistema limbico) e cognitivo (corteccia superiore). Questi tre livelli sono interdipendenti l'uno dall'altro e agiscono come una cosa sola. In quest'ottica avremo due modalità di funzionamento: top-down e bottom-up. La prima inizia nella corteccia e scende fino al livello senso-motorio; la seconda, molto più antica, ha inizio nella parte bassa del cervello e risale fino alla corteccia.

A proposito delle meditazioni di Presenza Aperta che quindi sembrano essere volte a coltivare la consapevolezza nuda o ipseità Lutz, Dunne e Davidson (2007) sottolineano il ruolo che tali pratiche buddhiste potrebbero avere nel fornire opportunità di ricerca per raccogliere nuovi approfondimenti su alcuni dei meccanismi cerebrali che contribuiscono alla coscienza.

E questo, nello specifico, a cominciare dal substrato fisico della soggettività o sé: è importante notare che sia le tradizioni buddhiste che le neuroscienze distinguono tra un *sensu minimo personale di esperienza*, o *ipseità*, e un *sé narrativo* o *autobiografico* (Legrand, 2006). Questa

distinzione può essere spiegata attraverso la teoria fenomenologica di Western, secondo la quale si può parlare di esperienze in termini sia transitivi, quando “intende”, cioè si riferisce ad un oggetto in maniera intenzionale, che di modalità intransitiva di coscienza, cioè quando l'esperienza è anche riflessivamente un manifestarsi a se stessi, secondo una forma di auto-coscienza che è primitiva nella misura in cui non richiede alcun successivo atto di riflessione o di introspezione, ma avviene in contemporanea con la consapevolezza del bene; non consiste nella formulazione di una credenza o di un giudizio, ed è 'passiva', nel senso di essere spontanea e involontaria (Zahavi e Parnas, 1998). Questa tacita consapevolezza di sé è stata spesso spiegata come implicante una riflessiva consapevolezza del proprio 'corpo vissuto' o soggettività incarnata correlata all'esperienza dell'oggetto (Merleau-Ponty, 1962), (Wider, 1997). Si tratta, in breve, di un altro modo di parlare di ipseità. Questo approccio al problema della coscienza suggerisce una ricerca strategica che potrebbe essere aiutata dall'uso di meditatori esperti coinvolti ad esempio in una pratica come Open Presence che presumibilmente induce uno stato in cui l' ipseità è sottolineata e il sé narrativo è diminuito o eliminato. Esaminando tali pratiche, si potrebbe essere in grado di trovare correlati neurali di una soggettività nuda, che a sua volta potrebbe fornire informazioni alla base della nascita di stati coscienti coerenti da processi cerebrali inconsci, così come descriveremo più avanti, a proposito della rete cerebrale di default.

### 3) 'La Compassione non-referenziale' (*MIG-ME Nying-je*)

A differenza delle prime due pratiche, mira a produrre un determinato stato emotivo, vale a dire, un intenso sentimento di amorevole compassione di tipo "non-referenziale" (*dmigs med*), in quanto non ha alcun oggetto su cui concentrarsi (*dmigs pa*), ad esempio una persona o gruppo di persone.

La sequenzialità della pratica, che non si applica al livello di pratica più avanzato, deriva in gran parte dai metodi che vengono inizialmente utilizzati per evocare uno stato mentale compassionevole. Questi metodi spesso combinano molteplici tecniche, più in particolare una strategia discorsiva (di solito le frasi di un argomento memorizzato), un insieme di visualizzazioni, e a volte una litania o la recitazione di versi. Queste pratiche tipicamente iniziano con un'evocazione di equanimità (*btang snyoms*, *Skt*, *upeksa*). Spesso è utilizzata la visualizzazione di tre persone: una persona cara (di solito la propria madre), una persona per la quale si ha un po' di ostilità, e una persona verso la quale ci si sente indifferenti. Si impiega poi una strategia discorsiva, come la tesi che tutti gli esseri sono uguali nel voler essere felici e volendo evitare la sofferenza, in modo da eliminare i propri pregiudizi verso queste persone. Si è poi incoraggiati non solo a vedere tutti gli esseri come uguali, ma anche a prendere la propria madre come figura paradigmatica per tutti gli esseri. Un'altra serie di contemplazioni, a volte discorsive a volte sotto forma di

visualizzazioni, vengono poi utilizzate per spostare il proprio trattamento preferenziale da se stessi agli altri. Infine, ricordando o visualizzando l'intensa sofferenza vissuta da altri, si verifica un viscerale reazione emotiva che si dice coinvolgere soprattutto un senso di apertura al centro del petto, talvolta accompagnato da orripilazione e dallo sgorgare delle lacrime negli occhi. Questo stato coinvolge sia l'amore (*Matri*), l'aspirazione che altri esseri siano felici, che la compassione (*Karuna*), l'aspirazione che altri esseri siano liberi dalla sofferenza.

In effetti, come uno stato straordinariamente intenso, la compassione si adatta bene alle prime fasi di coltivazione della Presenza Aperta, dal momento che l'intensità della compassione si presta bene ad una consapevolezza della soggettività e, di conseguenza, alla riflessività. E se lo stato emotivo di compassione è sostenuto anche mentre si sta coltivando Presenza Aperta, il meditatore è nello stato di Compassione non-referenziale.

In generale, la coltivazione della compassione si ritiene apporti numerosi effetti benefici tra le sessioni, come la creazione di un senso generale di benessere e il favorire il contrastare la rabbia o irritazione (McCall, 2014).

Diversi studi, inoltre hanno studiato il modo in cui l'insula anteriore e il cingolo anteriore siano inoltre coinvolti nell'esperienza soggettiva del dolore (Baliki e al., 2009; Vogt e Sikes, 2000), mentre altre regioni quali aree corticali somatosensoriali e l'insula posteriore lo sono nell'esperienza sensoriale diretta del dolore, ed altre come l'amigdala nell'emozione spiacevole dell'esperienza dolorosa. Ebbene è stato trovato (Zeidan e al., 2011) che la pratica meditativa sul respiro, anche per un tempo di solo 20 minuti al giorno per 4 giorni, modifica le risposte del cingolo anteriore e dell'insula anteriore connesse all'esperienza soggettiva del dolore, come stato mentale condizionato: è come se cambiasse il modo di rispondere della mente a determinati input, che vengono ricevuti ed elaborati in modalità "bottom-up".

Inoltre Lutz e al. (2008b) hanno evidenziato il modo in cui la meditazione di compassione non blocca l'elaborazione di input dolorosi relativi ad un'altra persona, anzi li intensifica nelle loro caratteristiche dirette ed emotive, a livello dell'amigdala, ma in presenza di attivazioni di aree cerebrali connesse all'empatia e alla condivisione emotiva (Wallace, 2001).

#### 4) L' 'automatic self-transcending': una nuova dimensione?

Travis e Shear (2010) hanno proposto una ulteriore categoria di meditazione, l' 'auto-trascendenza automatica', al fine di estendere la dicotomia di attenzione focalizzata e monitoraggio aperto proposta da Lutz. L'*automatic self-transcending* include tecniche finalizzate a trascendere la propria attività, e quindi si differenzia dall'attenzione focalizzata, il cui obiettivo è mantenere l'attenzione

focalizzata su un oggetto; così come dalla presenza aperta, che vede l'attenzione coinvolta nel processo di monitoraggio. Ogni categoria di meditazione è stata classificata dagli autori come caratterizzata da determinate bande EEG, sulla base degli schemi cerebrali registrati durante le varie pratiche. L'Attenzione Focalizzata, caratterizzata da attività beta/gamma, include meditazioni derivanti dal buddismo tibetano, dal buddismo, e dalle tradizioni cinesi. La Presenza Aperta, caratterizzata da attività theta, include meditazioni provenienti dal buddismo, e dalle tradizioni cinesi vediche. L'Auto-trascendenza Automatica, caratterizzata da attività alfa1, include meditazioni della tradizione vedica e cinesi. Le meditazioni appartenenti alle diverse categorie differiscono per focus di attenzione, relazione soggetto/oggetto e procedure, mettendo in luce, secondo gli autori, soprattutto nella ricerca scientifica, l'errore comune di considerare le pratiche meditative indistintamente, non determinando in maniera differenziata i meccanismi o gli effetti clinici che caratterizzano le diverse categorie di meditazione.

Come abbiamo detto, per i teorici tibetani le più alte forme di meditazione buddista devono integrare le qualità di *Samatha* e *Vipasyana* in una singola pratica. Queta affermazione trova un riscontro a livello neuroscientifico, dato che la diversità delle pratiche e delle tecniche meditative favoriscono processi cognitivi diversi, cui sottintendono reti neurali differenti.

A tal proposito Manna et al. (2010) hanno condotto una serie di studi con la partecipazione di monaci Theravada del Santacittarama e di monasteri associati, della Tradizione della Foresta Thailandese di Ajahn Chah portata in Occidente da Ajahn Sumedho, in collaborazione con l'ITAB di Chieti. Le misurazioni con i diversi partecipanti hanno avuto luogo a partire dal novembre 2006, e completate con l'arrivo occasionale di altri monaci nel 2007. Sono state condotte misurazioni sia in contesto di risonanza magnetica funzionale (fMRI) che di magnetoencefalografia (MEG), in due diversi laboratori dell'ITAB, utilizzando un disegno di ricerca in cui venivano confrontati due stati meditativi - uno di attenzione focalizzata sul respiro (Samatha) e l'altro di consapevolezza aperta (Vipassana) - tra di loro e con uno stato di baseline o di controllo a riposo (Rest). È stato poi considerato, oltre al gruppo di monaci, anche un gruppo di controllo di partecipanti che ha praticato le forme di meditazione Samatha e Vipassana per 10 giorni prima dell'esperimento.

È stato innanzitutto osservato che nei monaci la meditazione focalizzata sul respiro porta ad una marcata riduzione di attività di diverse aree, includendo aree della “default mode network” (connesse a “mind wandering” e rappresentazione del sé), così come dell'insula, e prefrontali laterali, sia rispetto alla condizione di Rest che alla condizione di Vipassana o meditazione di consapevolezza aperta. Durante la meditazione Samatha nei monaci si attivava invece il cingolo

anteriore dorsale, connesso al controllo dell'attenzione o esecutivo, così come un'area prefrontale anteriore mediale plausibilmente connessa a consapevolezza focalizzata del respiro. È come se i monaci avessero imparato ad “addomesticare” i propri processi mentali, anche nei termini del loro substrato cerebrale.

Un altro risultato di rilievo connesso è che nei monaci sono state trovate meno differenze nelle attivazioni cerebrali in Vipassana rispetto a Rest che in Vipassana rispetto a Samatha, a testimonianza di come, soprattutto per la tradizione Vipassana, sia importante portare la consapevolezza aperta nel quotidiano, e sono state riscontrate maggiori attivazioni di alcune aree corticali associative di alto livello nell'emisfero sinistro, aree in grado di ricevere input da molte altre aree del cervello e di elaborarli in modo integrato.

Un aspetto particolare emerso dalla ricerca è che nella condizione di Samatha nei monaci si osservavano marcate deattivazioni, in maniera inversa all'esperienza di pratica, dell'insula sinistra e del giro frontale inferiore destro, a riprova di come i monaci più esperti abbiano la possibilità di osservare stati mentali e pensieri in modalità “bottom-up”, imperturbati nel loro sorgere condizionato, evolversi e infine cessare nella coscienza, senza elaborazioni “top-down” aggiuntive connesse a identificazione con tali processi. Non a caso il cingolo anteriore è un'area che può influenzare lo stato di diverse aree cerebrali connesse all'elaborazione di input sensoriali, emozioni, elaborazioni cognitive, nonché il sistema nervoso autonomo e, in modo indiretto, gli apparati respiratorio, cardio-circolatorio, digerente, endocrino e il sistema immunitario.

Tomasino, Fregona, Skrap e Fabbro (2013) hanno effettuato una meta-analisi su 24 studi di neuroimaging sulla meditazione al fine di studiare le reti neurali dei diversi processi cognitivi su cui si lavora attraverso le pratiche meditative. Gli autori hanno ipotizzato che la diversità delle pratiche e delle tecniche meditative (ad esempio, il silenzio, l'attenzione al proprio corpo, il senso di gioia, il mantra) favoriscono processi cognitivi diversi cui sottintendono reti neurali differenti.

A tal proposito gli autori hanno utilizzato il metodo Activation Likelihood Estimation (ALE).

C'è da dire che le meta-analisi dei dati di neuroimaging sono state per lungo tempo confinate ad esempio a sintesi di attivazione basate su etichette. Tuttavia, i recenti progressi nel trattamento statistico dei dati 3D hanno permesso la nascita di nuovi tipi di tecniche di meta-analisi. La metodica ALE utilizzata da Tomasino, Fregona, Skrap e Fabbro si basa sulla valutazione della sovrapposizione tra foci di attivazione riportati dai singoli studi e li tratta come distribuzioni di probabilità centrate alle coordinate riportate (Turkeltaub et al., 2002).

Per foci di attivazione si intende un set di valori che costituiscono le mappe statistiche parametriche e sono caratterizzati in termini di estensione spaziale e altezza del picco in accordo alla distribuzione gaussiana (Zeki, 2004).

La tecnica ALE ha tre importanti vantaggi rispetto alle revisioni regionali ed alle meta-analisi basate sulle etichette tradizionali. Innanzitutto gli input di analisi foci di attivazione, invece di etichette. Inoltre l'etichettatura di aree anatomiche non si verifica solo dopo la messa in comune dei dati, e quindi è indipendente da differenze di etichettatura tra gli studi. In secondo luogo, i fuochi che servono come input per le analisi sono ponderati per il numero di partecipanti in ogni studio. In terzo luogo, con questo metodo si ottiene una stima quantitativa della probabilità di attivazione, che è statisticamente analizzato per significatività e corretta per l'osservazione di falsi positivi. Infine, l'algoritmo ALE identifica attivazioni comuni, e, quindi, fattori fuori effetto non legati al processo di interesse, quali metodologie diverse che sono utilizzati da diversi gruppi di ricerca.

Ritornando alla ricerca, la meta-analisi ha valutato 150 foci di attivazione da 24 esperimenti per un totale di 329 soggetti e sono state effettuate diverse meta-analisi ALE.

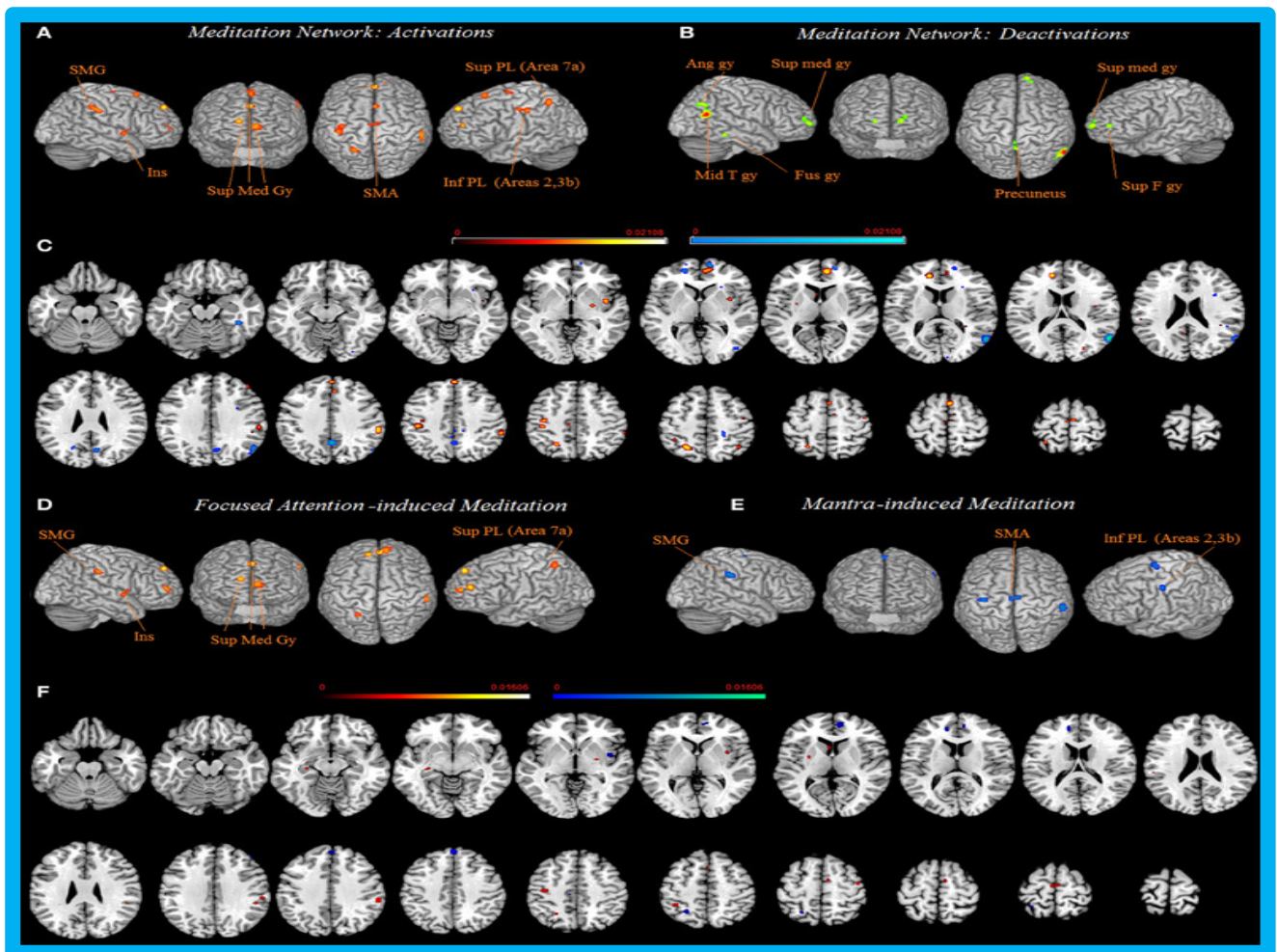


Figura 3: Tomasino B, Fregona S, Skrap M, Fabbro F (2013), Meditation-related activations are modulated by the practices needed to obtain it and by the expertise: an ALE meta-analysis study. *Front Hum Neurosci*.6:346.

Una ha riguardato i sub-sistemi neurali coinvolti durante la meditazione attraverso esercizi di attenzione focalizzata (FA). Questo tipo di esercizi (Figura n. 3) suscitano attività nel giro mediale bilateralmente, nel lobo superiore parietale sinistro, in quello dell'insula sinistra e nel giro sopramarginale destro (SMG). Nello specifico, attivazioni della corteccia frontale mediale possono spiegarsi tramite la particolarità di questa forma di meditazione, nota per indurre uno spostamento verso l'interno dell'attenzione e una maggiore consapevolezza degli stati interiori. Inoltre è stato già accertato il ruolo della corteccia insulare nello sviluppo della consapevolezza corporea (Berlucchi e Aglioti, 1997) e della consapevolezza di sé (Landtblom et al., 2011). L'attivazione del giro sopramarginale destro può essere correlato ad altre funzioni esercitate nel corso della meditazione FA, ovvero il disembodiment, cioè il creare volontariamente distanza dalla propriocezione del corpo (De Ridder et al., 2007) e l'attenzione (Corbetta e Shulman, 2002).

Infine l'attivazione del lobulo parietale superiore suggerisce cambiamenti legati alla percezione nella dimensione relativa delle parti del corpo (Ehrsson et al., 2005) e sviluppo dell'immaginazione motoria (Wolbers et al., 2003).

Una seconda analisi ha esaminato gli studi che coinvolgono stati di meditazione indotti cantando o dalla ripetizione di parole o frasi, detti *mantra*. Questo tipo di pratica ha suscitato un gruppo di attività nel giro sopramarginale destro SMG, per cui l'attivazione di questa zona è condivisa da entrambe le pratiche di FA e mantra, nell'area supplementare motoria SMA e nel giro postcentrale sinistro del lobo parietale.

Per quanto riguarda la zona parietale, essendo un circuito di interneuroni responsabili del giudizio dell'acuità tattile, questo tipo di attivazione potrebbe essere legata alle tecniche utilizzate in diverse pratiche di meditazione in cui da due a cinque dita della mano toccano il pollice secondo un ritmo particolare (Khalsa et al., 2009).

L'attività nell'area supplementare motoria SMA si potrebbe invece spiegare grazie al ruolo di quest'area nella simulazione interna della sensazione cinestetica durante l'attività immaginaria motoria (Naito et al., 2002) e nella codifica, decodifica e valutazione della struttura temporale (Schwartz et al., 2012).

Infine è stato studiato l'effetto dell'esperienza di meditazione (cioè, meditatori a breve vs. a lungo termine) ed è stato scoperto che l'attivazione frontale era presente nei meditatori a breve termine, rispetto a quelli con esperienza a lungo termine. È possibile che l'aumento della capacità di ignorare le distrazioni potrebbe causare una diminuita necessità di attivare circuiti legati all'attenzione.

(Holzel et al., 2007). Al contrario, è emersa la presenza di attivazioni nell'area supplementare motoria SMA e nel giro sopramarginale destro SMG per i meditatori con esperienza a lungo termine. Questo potrebbe riflettere, da parte di questi ultimi, l'utilizzo di maggiori strategie che coinvolgono principalmente il disembodiment (De Ridder et al., 2007).

L'attivazione del lobulo parietale superiore presente in entrambi i gruppi di meditazione, potrebbe essere indicativo di un continuo aggiornamento delle coordinate egocentriche e allocentriche come componente comune alle pratiche di meditatori esperti e non.

Gli autori concludono la loro meta-analisi mettendo in evidenza come la diversità delle pratiche e delle tecniche meditative favoriscano processi cognitivi diversi cui sottintendono reti neurali differenti che riguardano le reti attentive di tipo esecutivo, le rappresentazioni del corpo e nelle aree di elaborazione delle informazioni e di sensibilizzazione enterocettive, così come cambiamenti di segnale negativo della rete cerebrale di default, aspetto, quest'ultimo, che affronteremo nel paragrafo successivo

### *2.2.3 Meditazione e linee di base fisiologiche: la rete cerebrale di default*

Un obiettivo centrale della pratica della meditazione è quello di trasformare lo stato di base dello sperimentatore e di cancellare la distinzione tra lo stato meditativo e quello postmeditativo.

La pratica di Presenza Aperta, per esempio, coltiva un aumento della consapevolezza di una linea di base più sottile (cioè, ipseità) in cui il senso del Sé autobiografico è de-enfaticizzato. Una formazione a lungo termine nella meditazione in Compassione dovrebbe invece indebolire i tratti egocentrici, cambiando la linea di base emotiva. La meditazione mindfulness, che si propone di coltivare la consapevolezza nel momento presente dovrebbe lavorare sulla "base attenzionale" diminuendo distrazioni o sogni ad occhi aperti.

In tale direzione le pratiche meditative sono generalmente progettate per coltivare qualità specifiche o caratteristiche di esperienza che perdurano nel tempo in modo relativamente indipendente dai cambiamenti nel vissuto somatosensoriale o dagli eventi esterni. Queste qualità sono pensate per gradualmente evolvere in tratti duraturi.

Da un punto di vista empirico, il modo di caratterizzare sistematicamente queste linee di base prima, durante e dopo il training meditativo diventa cruciale per valutarne l'impatto a lungo termine. Secondo gli autori l'approccio più utile per concettualizzare l'idea di una linea di base è il riferirsi alla capacità dei sistemi viventi di mantenere la propria identità nonostante le fluttuazioni che li riguardano, cosa che per molti teorici rappresenta una delle radici biologiche fondamentali della individualità, se non la soggettività stessa (Maturana e Varela, 1980).



E data la sensibilità che le tradizioni più contemplative mostrano per questo tipo di problema, la ricerca di modifiche di base attraverso l'allenamento mentale ad opera delle tecniche meditative rappresenta una strategia generale che può potenzialmente essere applicato per chiarire le interazioni mente-corpo a molti livelli esplicativi, tra cui la chimica del cervello, l'attività metabolica o elettrica, il sistema immunitario, il sistema cardiovascolare, e il sistema ormonale.

Lutz et al. (2007) riportano l'esempio dell'indagine della linea di base del cervello metabolica iniziato a seguito della constatazione che in uno stato di veglia a riposo, il cervello consuma circa il 20% dell'ossigeno totale utilizzato dal corpo, nonostante il fatto che esso rappresenti solo il 2% del peso corporeo totale (Clark e Sokoloff, 1999). Questa scoperta ha sollevato la questione del significato funzionale di questo continuo consumo di energia da parte del cervello. È interessante notare che tecniche di imaging cerebrale hanno permesso un esame dei livelli basali di attività cerebrale, suggerendo che questa attivazione globale a riposo non è omogeneamente localizzata nel cervello. C'è un consistente serie di aree cerebrali attive a riposo con gli occhi chiusi, così come durante la fissazione visiva e la visione passiva di semplici stimoli visivi. Il ruolo di queste aree attivate è rivelato dall'attenuazione della loro attività durante l'esecuzione di varie azioni orientate ad uno scopo. Poiché l'attività in queste aree è associata alla linea di base dell'attività del cervello in condizioni passive, Raichle e collega hanno suggerito che esse siano funzionalmente attive, anche se non sono 'attivate' (Gusnard e Raichle, 2001), cosa che implicherebbe la presenza di informazioni processate in maniera costante.

L'insieme di tali aree è stata denominata da Raichle (1998) "rete di default" DMN (default mode network), e si suppone che abbia il compito di orchestrare il modo in cui il cervello organizza i ricordi e si prepara agli eventi futuri. Prove di imaging cerebrale indicano che la parte posteriore di questa rete tonicamente attivata (corteccia cingolata posteriore, precuneus e alcuni corteccie posteriori laterali) è importante per la raccolta continua di informazioni sul mondo esterno ed interno, mentre la parte anteriore (e ventrodorsale della corteccia prefrontale ventrale) è importante per l'elaborazione continua tra processi sensoriali, emotivi e cognitivi, processi che orientano l'attività mentale introspettivamente o in una modalità autoreferenziale spontanea (Gusnard e Raichle, 2001). Le variazioni di questo indice di riferimento sono implicate nei processi di sviluppo dei bambini, nell'invecchiamento, nel QI cognitivo e nei disturbi mentali (Klimesch, 1999).

Questo sistema è stato descritto come un insieme di regioni che sono "attivate" durante il riposo e "disattivate" durante le attività che richiedono sforzo cognitivo. Sono state trovate infatti dagli autori variazioni del segnale negativo relative alla meditazione nel giro fusiforme dell'emisfero destro, nella circonvoluzione temporale mediale e nel giro angolare, nella porzione mediale del precuneo e nel giro mediale superiore.

Nello specifico, la disattivazione del lobo occipitale, che di solito si attiva durante la visualizzazione mentale (Kosslyn et al., 2001), è stato suggerito da Tomasino e colleghi essere associata all'esperienza soggettiva della mente che diventa calma (Khalsa et al., 2009). La disattivazione del giro angolare è stata invece interpretata come il prodotto di un aumento di auto-trascendenza (Newberg e Iversen, 2003; Urgesi et al, 2010) e di potenziamento dell'attenzione visuo-spaziale (Archer et al. 2003).

La disattivazione del precuneus, associata al trattamento auto-referenziale (Cavanna e Trimble, 2006) è coerente con uno degli obiettivi della pratica di meditazione che è la riduzione del sé (Manna et al., 2010).

In generale la diminuzione dell'attivazione del default mode network DMN determina una riduzione durante la meditazione della mente errante (Schacter et al., 2007), portando il soggetto all'esperienza al momento presente. Gli effetti a breve e lungo termine della meditazione sul DMN sono stati anche studiati da Berkovich-Ohana, Glicksohn e Goldstein (2012).

Si può quindi ipotizzare che, data la natura di molte meditazioni, queste aree cerebrali attivate nel cervello a riposo siano funzionalmente influenzate da pratiche meditative a lungo termine.

E infatti Lutz et al. (2004) hanno riscontrato una differenza di *baseline* nella fase di pre-meditazione tra praticanti buddisti a lungo termine e novizi, suggerendo un certo impatto sulla mente di una formazione a lungo termine. Inoltre gli autori hanno evidenziato nella post-meditazione una modificazione oscillatoria delle linee di base elettriche cerebrali, suggerendo un effetto della meditazione anche a breve termine. Tale effetto è stato anche riscontrato da Xue et al. (2014), i quali hanno riscontrato un cambiamento delle onde theta nel circuito neurale a riposo indotte da meditazioni a breve termine.

Rispetto a questo aspetto l'evidenza empirica indica chiaramente che solo una serie selettiva di neuroni nel cervello partecipa in ogni momento di coscienza. In realtà molti processi emotivi, motori, percettivi e semantici si verificano inconsciamente. Questi processi inconsci sono di solito circoscritti ad attività del cervello in aree cerebrali locali e specializzate (Dehaene e Naccache, 2001).

In altre parole, è stato ipotizzato che l'attività neurale fondamentale per la coscienza molto probabilmente comporta l'orchestrazione transitoria e continua di mosaici sparsi, dal punto di vista funzionale, in regioni cerebrali specializzate, per cui la proposta teorica comune è che ogni momento di consapevolezza cosciente comporta la selezione transitoria di una popolazione

neurone distribuita in maniera integrata o coerente, e differenziata o flessibile, e le cui unità sono in relazione ad opera di reciproci collegamenti dinamici e transitori.

E la *sincronizzazione neurale* e disaccoppiamento tra le popolazioni neuronali oscillanti a più bande di frequenza è un indicatore popolare di questa integrazione su larga scala (Varela et al., 2001b; Engel, 2001), che riflette appunto l'attuazione della comunicazione coordinata tra i neuroni spazialmente distribuiti.

Diversi autori hanno proposto che questi meccanismi mediano diverse caratteristiche generiche della coscienza, quali l'unità (Varela e Thompson, 2001a), l'integrazione e la differenziazione (Tononi e Edelman, 1998), transitorietà e flusso temporale (Varela, 1999), e la consapevolezza di azione intenzionale (Freeman, 1999).

Inoltre sarebbe interessante capire in che modo la coerenza EEG si candiderebbe come valido supporto per lo studio indiretto della coscienza in relazione ai diversi stadi di benessere-malesere e di consapevolezza individuale, validando in tal modo il ruolo fondamentale della meditazione come strumento di consapevolezza e di salute psicosomatica. A tal proposito le ricerche evidenziano una maggiore coerenza EEG interemisferica soprattutto frontale (in particolare tra le onde alpha) e una maggiore ampiezza delle onde EEG, in particolare alpha e theta (Murata T. et al., 2004; Travis F. et al., 2006). Questi livelli di elevata coerenza riscontrate nei quadri EEG dei meditatori di lunga pratica si mantengono costanti nel tempo ed oltretutto, in maniera ancora più evidente, al di fuori della pratica in sé (Arenander A. et al., 2004) e anche durante il sonno non-REM (Travis F. et al., 2002). La coerenza EEG sembrerebbe quindi essere una manifestazione dell'integrità funzionale neuropsichica (Montecucco, 2010) e specchio dei cambiamenti, stabili nel tempo, degli stati di coscienza dei meditatori: a diversi stati di consapevolezza sembrerebbero corrispondere differenti pattern di coerenza EEG (Rusalova M. N., 2005; Dunn B. R. et al., 1999). Per contro l'analisi EEG quantitativa rileva che la coerenza cerebrale (delta, teta, alfa e beta) delle persone depresse è più bassa rispetto a quella dei soggetti normali (Knott V., Mahoney C., et al., 2001) in particolare la coerenza interemisferica tra frontali (Yamada M., Kimura M., et al., 1995).

#### *2.2.4 Ritmi EEG e pratiche meditative*

Sebbene gli elettroencefalogrammi EEG possano essere contaminati anche da attività muscolare, le oscillazioni elettroencefalografiche si ritiene che riflettano principalmente l'attività postsinaptica dei neuroni, in particolare della neocorteccia. Più precisamente l'ampiezza, o la potenza, di queste

oscillazioni EEG forniscono un modo grossolano per quantificare la sincronizzazione di un grande popolazione di neuroni oscillanti sotto un elettrodo.

E questo sia su scala locale sia su larga scala, quantificando il coupling dinamico tra i canali EEG distanti tra loro, valutando così il grado di coerenza tra i loro ritmi di oscillazione (Lachaux et al., 1999; Lutz et al., 2007).

Al di là dei problemi di queste ricerche che riguardano l'ampia variabilità dei risultati dovuta sia alle influenze ambientali che alla differenza tra le tecniche stesse, problemi che potrebbero essere supportati dal metodo neurofenomenologico, attraverso report fenomenologici il più standardizzati possibili che descrivano in prima persona ed in maniera replicabile l'esperienza meditativa, è stato oramai ampiamente dimostrato, con l'utilizzo di diversi strumenti di neuroimaging, che a tipi di meditazioni soggettivamente differenti corrispondano pattern differenti riconoscibili oggettivamente.

Aftanas e Golocheikine (2001), ad esempio, hanno rilevato, mediante l'elettroencefalografia (EEG), una sincronizzazione delle onde theta maggiore nella linea mediana anteriore in 16 meditatori a lungo termine (minimo 3 anni di pratica) rispetto agli 11 individui che la eseguivano da un tempo più breve (inferiore a 6 mesi di pratica), nei primi, quindi, era maggiormente presente uno stato di eccitazione attento e attenzione focalizzata. Utilizzando in modo analogo l'EEG, Lagopoulos et al. (2009), invece, hanno osservato un significativo incremento sia dell'attività theta, in regioni cerebrali frontali e temporali, sia dell'attività alfa, nelle regioni posteriori, di 17 meditatori esperti (minimo 9 anni di pratica) rispetto agli altri partecipanti, durante un esercizio di meditazione. Mentre l'attività theta caratterizza uno stato attento, l'attività alfa riflette uno stato di relax o sonnolenza (Singer 1993), suggerendo uno stato vigile ma rilassato dei meditatori esperti. Altri studi, inoltre, hanno riferito una particolare ampiezza e frequenza delle onde a livello theta, alfa e gamma, supportando la conclusione che la meditazione cambia il cervello in modi che favoriscono il funzionamento cognitivo, sia in fase meditativa che post-meditativa (Kjaer et al. 2002; Lutz et al. 2004).

Così si ipotizza che grandi meccanismi integrativi giocano un ruolo fondamentale nei processi coscienti. Tuttavia, collegare questi schemi cerebrali al dominio esperienziale è notoriamente difficile, in parte perché i rapporti in prima persona sono spesso inesatti o distorti (Nisbett e Wilson, 1977). Il problema, in poche parole, è che lo sperimentatore è portato a trattare come rumore la stragrande maggioranza dell'attività cerebrale su larga scala, che viene ritenuta non controllabile né interpretabile. È in questo contesto, secondo Lutz, Dunne e Davidson (2007) che la meditazione potrebbe diventare rilevante, soprattutto grazie allo studio dei meditanti esperti che si ipotizza

possano generare più stabilmente, e quindi in maniera riproducibile, stati mentali, rispetto ai soggetti non allenati, e che li possano descrivere anche con maggiore precisione. Le capacità introspettive dei praticanti potrebbero fornire quindi un modo per identificare e interpretare, da parte degli sperimentatori e con un migliore controllo, i processi integrativi neurali a larga scala in relazione alla esperienza soggettiva, come vedremo a proposito degli studi neurofenomenologici.

Vi sono in definitiva diverse evidenze circa il coinvolgimento di differenti ritmi cerebrali nella meditazione, inclusi ritmi delta, alfa, teta, beta e gamma, anche in questo caso in funzione del contesto degli studi, dei soggetti, delle forme di meditazione e delle regioni cerebrali osservate (Cahn e Polich, 2006).

Dal punto di vista neuroscientifico, la prima affermazione promettente fatta dalle tradizioni contemplative buddhiste è che l'esperienza non è una rigida, predeterminata e circoscritta entità quanto piuttosto un processo flessibile e trasformabile. Di conseguenza, i metodi impiegati dalle pratiche contemplative buddiste possono essere considerati come modelli di sviluppo dei processi cognitivi di base.

L'interesse per questa funzione, denominata neuroplasticità, ha indotto un'esplosione di ricerca negli ultimi anni, e come risultato ora abbiamo una dettagliata comprensione di molti dei cambiamenti molecolari e a livello di sistema che sono prodotte da specifici tipi di input esperienziale. È stato ormai ampiamente dimostrato scientificamente che la rete sinaptica cerebrale e le strutture correlate, compresa la corteccia cerebrale, si riorganizzano attivamente grazie all'esperienza ed alla pratica (Mahncke et al., 2006; Doidge, 2007).

Per esempio gli autori riportano una ricerca di Maguire e collaboratori (2003) dove si evidenzia che il cervello dei tassisti londinesi, rispetto al gruppo di controllo appaiato, presenta un ippocampo più sviluppato, e che questa dimensione è predetta altresì dalla quantità di tempo in cui i soggetti della ricerca hanno lavorato come tassisti. Ulteriori lavori dello stesso gruppo di ricerca suggeriscono che le differenze di dimensioni dell'ippocampo riscontrate sono il risultato di esperienza e di formazione come conducente di taxi, e non una conseguenza delle differenze preesistenti nella struttura dell'ippocampo (Maguire et al., 2003).

Anche se non è ancora chiaro se simili alterazioni siano la conseguenza dell'esperienza affettiva, quanto piuttosto che di quella senso motoria, dalle ricerche esistenti sia a livello animale che umano ciò che emerge è che esse avvengono.

Questi risultati sollevano la possibilità che la formazione e le pratiche che sono specificamente progettate per coltivare qualità positive, come l'equanimità e l'amorevole gentilezza possa produrre alterazioni benefiche nella struttura e nelle funzioni cerebrali.

Probabilmente simili alterazioni saprebbero più rilevanti nei praticanti con esperienza a lungo termine, sebbene sia stato già dimostrato che anche una formazione anche a brevissimo tempo (Xue et al., 2014) (30 minuti) nella regolazione emotiva sia in grado di produrre alterazioni affidabili nel funzionamento del cervello (Urry et al., 2003).

Ferrarelli et al. (2013) hanno utilizzato il sonno come area da indagare per valutare il modo in cui le tecniche meditative inducano cambiamenti nelle funzioni cerebrali. Nel loro studio hanno registrato tracciati elettroencefalografici (hdEEG) ad alta densità in meditatori a lungo termine (LTM) di pratiche di meditazione buddista (circa 8.700 ore medie di pratica) e di individui non meditanti, scoprendo che i LTM avevano un aumentato potere EEG gamma parietale-occipitale durante il sonno NREM. Tale incremento, specifico per la gamma gamma (25-40 Hz), risultava positivamente correlata con la lunghezza del periodo di pratica di meditazione quotidiana effettuata dai soggetti.

Risultati positivi sono anche riportati da Bingaman (2013) che si sofferma sulle scoperte rivoluzionarie in neuroteologia, un nuovo ambito di studi che cerca di capire il rapporto tra il cervello e la teologia, circa il ruolo delle meditazioni di consapevolezza, come ad esempio quelle centrate sulla preghiera, come mezzo come mezzo per ridurre l'attività nell'amigdala, regione coinvolta nella percezione dello stress.

Anche Barnby et al. (2015), riportando similitudini, a livello di cambiamenti corticali, suscitati dalla meditazione mindfulness e la pratica spirituale, sottolinea l'importanza di accertare il ruolo che l'esperienza religiosa, e non solo in ambito buddista, può svolgere nella ricerca sulla consapevolezza.

L'insegnamento del Buddha mette quindi in luce che la mente è modificabile, suscettibile di addestramento, non a caso nella letteratura scientifica si parla di "mental training".

Ci si può quindi chiedere quanto tempo sia necessario per osservare dei cambiamenti nelle attività e strutture cerebrali correlati alla pratica meditativa. In effetti diverse evidenze neuroscientifiche

indicano che possono osservarsi modificazioni neurali su diverse scale di tempo connesse alla pratica meditativa. Vi sono studi che mostrano cambiamenti nelle attivazioni cerebrali dopo solo 4 giorni di pratica meditativa (20 minuti al giorno), nella modulazione dell'esperienza del dolore (Zeidan e al., 2011). Oppure, è stato evidenziato che 5 giorni di pratica meditativa (20 minuti al giorno) portano a modificazioni del controllo attentivo, della risposta fisiologica allo stress (cortisolo) e dell'attività del sistema immunitario (Tang e al., 2007). Altri studi mostrano cambiamenti marcati in diversi processi cognitivi e di regolazione emotiva connessi ai protocolli MBSR e MBCT di otto settimane, correlati a modificazioni di attivazioni e ritmi cerebrali (Farb e al., 2007; Segal e al., 2006; Moore e Malinowski, 2009). È stato evidenziato che in 8 settimane non solo cambiano le attivazioni e i ritmi di aree cerebrali, ma anche la struttura di tali aree in termini di spessore di materia grigia, come nel caso dell'amigdala (Hoelzel e al., 2011). Un altro studio ha mostrato marcati cambiamenti a livello di processi attentivi e di accesso cosciente, e di attività neurali connesse, dopo un ritiro di tre mesi meditando in media 8 ore al giorno (Slagter e al., 2007). Allo stesso tempo vi sono studi che mostrano marcate differenze nelle attivazioni cerebrali quando si confrontano esperti con alcune migliaia di ore di pratica meditativa (ad es., con una media di 16.000 ore) con meditanti con alcune decine di migliaia di ore di pratica meditativa (ad es., con una media di 44.000 ore) (Brefczynski e al., 2007), così vi sono apparenti differenze tra processi cognitivi (ad es., reti attentive) di soggetti dopo un training di mindfulness di 8 settimane e meditanti di consapevolezza a lungo termine (van den Hurk e al., 2015; Jha e al., 2007).

Un altro aspetto importante legato al modo in cui la pratica meditativa plasma il cervello soprattutto con l'aumentare dell'esperienza di meditazione, trasformando stati in disposizioni o tratti come la calma concentrata, la consapevolezza e la compassione, e non limitati solo ai periodi di meditazione formale, ma estesi alla vita quotidiana, riguarda il processo di invecchiamento.

A tale proposito Lazar e al. (2005) hanno evidenziato una minore riduzione di spessore in diverse aree corticali con l'invecchiamento in meditanti a lungo termine (laici) di Vipassana. Tali aree includevano aree prefrontali laterali e l'insula anteriore. Questo tipo di evidenza appare suggerire che la meditazione di consapevolezza contrasta effetti di invecchiamento cerebrale e cognitivo ad esso associato. In ogni caso, anche se gli studi mettono l'enfasi sulla pratica meditativa in sé per gli aspetti disposizionali o di tratto (expertise), occorre notare che tale pratica è generalmente integrata in uno stile di vita consapevole (mindful) e basato su saggezza e compassione, che include anche la pratica informale o quotidiana della consapevolezza, oltre ai fondamentali aspetti di condotta morale.

In tale direzione si muove il lavoro di Prakash e colleghi (2014), che fornisce una giustificazione teorica per lo studio della consapevolezza negli adulti più anziani come un particolare tipo di

programma di formazione progettato per migliorare il controllo cognitivo capitalizzando l'orientamento comportamentale acquisito dagli adulti più anziani 'verso obiettivi socioemotivi più elevati'. Dato il rapporto sinergico tra processi di controllo emotivi e cognitivi, caratteristico della pratica mindfulness, gli autori la definiscono come un approccio opportunistico per coltivare benefici cognitivi e rinforzare il cambiamento preferenziale degli obiettivi motivazionali degli anziani, maggiormente orientati alla regolazione delle emozioni e alla gratificazione dei bisogni nel qui-ed-ora.

Oltre allo studio della neuroplasticità, una delle più potenzialmente fruttuose domande di ricerca nello studio della meditazione riguarda l'impatto della formazione della mente sui processi biologici periferici importanti per la salute fisica e la malattia: il sistema nervoso autonomo, il sistema endocrino e il sistema immunitario. Infatti, data la comunicazione bidirezionale tra il cervello e periferia, è teoricamente possibile influenzare questi tipi di processi biologici periferici da cambiamenti indotti nel cervello attraverso la meditazione.

Davidson et al. (2003) ha esaminato il modo in cui la formazione mentale potrebbe migliorare la risposta immunitaria attraverso un programma MBSR; A tal proposito è stato anche riscontrato come i meditatori esperti abbiano una maggiore risposta immunitaria rispetto ai novizi (Rosenkranz et al., 2003).

Takahashi et al. (2005), in uno studio sulla meditazione zen in un campione abbastanza grande (N = 20) ha trovato cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca, e che riflettono quindi cambiamenti nell'attività del sistema nervoso parasimpatico.

Così come sono stati riscontrati, come effetto delle pratiche meditative, cambiamenti a livello ormonale (Mackenzie et al., 2014).

Il presente paragrafo ha voluto fornire una panoramica sui correlati neurali della meditazione buddhista. Innanzitutto, dalle ricerche sembrerebbe che la pratica meditativa porti a modificazioni delle attività e della struttura di insiemi di aree cerebrali interagenti, ovvero di networks o sistemi funzionali, piuttosto che di una singola area o di un vasto insieme indifferenziato di regioni cerebrali, e che questo avverrebbe a diversi livelli, sia corticali che sotto-corticali.

Inoltre, diversi studi indicano che la pratica di meditazione buddhista e la presenza mentale regolano e modulano la rete del cervello preposta ad elaborazioni cognitive connesse al sé, ovvero la "default mode network", con una maggiore flessibilità, un minore condizionamento da parte del



divagare della mente su cognizione, umore e stati mentali, ed una minore identificazione con i processi mentali e con il flusso dell'esperienza.

In più è emerso che la pratica meditativa è correlata ad aree cerebrali connesse sia alla regolazione cognitiva, che a quella emotiva, e alla regolazione degli stati del corpo.

Tra queste aree si possono certamente annoverare il cingolo anteriore e l'insula anteriore, denominate "salience network" (Seeley e al., 2007), che si attivano quando si diventa consapevoli della distrazione durante la meditazione (Hasenkamp e al., 2012), e si potrebbe pensare a una loro implicazione nella consapevolezza intuitiva che si sviluppa nella meditazione di consapevolezza, essendo connesse alle sensazioni ed agli stati corporei (Allman e al., 2005). Infatti le aree del cingolo anteriore e dell'insula anteriore sono connesse, aspetto fondamentale della pratica meditativa, alla regolazione ed esperienza del respiro (Evans e al., 2009), e sono plausibilmente in grado di rilevare eventi e stati mentali salienti, come ad esempio nella meditazione di consapevolezza. Tali operazioni sarebbero favorite, come abbiamo visto, in termini di precisione e rapidità, da uno stato mentale di calma concentrata (Samatha), plausibilmente correlato a uno stato coerente di attività oscillatoria in aree cerebrali distanti, che faciliterebbe la trasmissione di segnali salienti a distanza nel cervello (Lutz e al., 2004; Lutz e al., 2008a).

Altre aree come la corteccia prefrontale dorso-laterale si attiverebbero per ritornare sul focus meditativo e sostenere l'attenzione su di esso (Lazar e al., 2005; Manna e al., 2010), essendo quindi connesse al pensiero indipendente da stimoli e ad elaborazioni riflessive (Burgess e al., 2007; Raffone e Srinivasan, 2009), cosa che avverrebbe in un modo non necessariamente mediato da elaborazioni discorsive, ma più rapido e temporalmente correlato al flusso di esperienza di cui si ha consapevolezza mentre si svolge.

È stato inoltre evidenziato come la pratica meditativa determini cambiamenti nella funzione e nella struttura di diverse aree e sistemi cerebrali a diversi livelli, e che diversi aspetti della meditazione sono correlati a diverse componenti della struttura e dei processi cerebrali, che interagiscono tra di loro.

Appare, anche per questo motivo, importante mantenere una visione quanto più possibile integrata della mindfulness e delle pratiche contemplative, sia a livello scientifico, sia, soprattutto, per le diverse importanti applicazioni, soprattutto educative, quale si prefigge di studiare e promuovere il presente lavoro. Tanto più che la pratica mindfulness non si limita soltanto all'aspetto meditativo, includendo anche la retta comprensione o saggezza, la condotta morale, nonché la coltivazione di stati mentali salutari, retta azione e retta parola, in tutte le situazioni di vita quotidiana.

È infatti plausibile che tutti questi aspetti co-determinino cambiamenti neuroplastici nel cervello, riscontrabili oltre che nel comportamento oggettivo, manifesto, in terza persona come nelle misurazioni relative alla struttura e alle funzioni neurali, anche nell'esperienza diretta (in prima persona) di chi la pratica, come vedremo grazie ai contributi della ricerca in campo neurofenomenologico.

### 2.3 Neurofenomenologia, mindfulness e dimensioni formative

*Immagina d'essere un bimbo che, sdraiato sulla schiena con lo sguardo rivolto al cielo senza nuvole, faccia bolle di sapone con un anello di plastica. Non appena la bolla si stacca, l'osservi mentre s'innalza nel cielo, e così facendo sposti l'attenzione dalla bolla al cielo. Mentre osservi la bolla, questa scoppia, ma l'attenzione per un attimo rimane là dove c'era la bolla. Ecco, in quell'attimo la consapevolezza si posa nello spazio vuoto.*

(B. Alan Wallace)

Il termine “neurofenomenologia” è stato originariamente definito da Francisco Varela (1996) per indicare un approccio alla neuroscienza della coscienza che incorpora una metodologia fenomenologica di matrice husserliana, anche se negli ultimi anni il termine è stato usato in maniera più generica per indicare una metodologia che integra dati neuroscientifici e dati in prima persona (Metzinger, 2003).

Varela dedica gli ultimi anni della sua vita alla ricerca di un approccio all’esperienza rigorosamente scientifico ma alternativo: l’analisi della visione in prima persona, ovvero lo studio del mondo percepito, conosciuto e vissuto dal soggetto. Nasce così la neurofenomenologia, una denominazione studiata da Varela per descrivere un modo radicale di collegare i principi metodologici e rigorosi da lui studiati nello studio delle dinamiche che portano alla definizione dell’esperienza conscia.

Oggi, grazie alle indagini non invasive che ci permettono una visualizzazione e una registrazione in tempo reale delle dinamiche elettriche e neurochimiche del cervello, il problema della coscienza può essere affrontato con nuovi strumenti in grado di avvicinare alla scienza anche il resoconto delle esperienze soggettive, rendendo così tale resoconto oggettivo.

Il momento esperienziale presente è, secondo Varela, seppur breve, un fenomeno osservabile.

Da un punto di vista fenomenologico la mente appare come un fenomeno estremamente complesso e integrato che si estende oltre l’esperienza conscia e l’individuo singolo. La mente è un processo, un ciclo di operazioni distribuito nel tempo e nello spazio, è quindi un evento fenomenologico in divenire. Tale processo è chiaramente personale ma non privato, a diversi livelli la coscienza è inestricabilmente collegata a quella degli altri e al mondo fenomenico e, soprattutto, al nostro modo di costruire significato: evento non solo culturale ma anche biologico.

Varela propone di studiare le invarianti strutturali dell'esperienza fenomenologica, ovvero gli aspetti costanti e organizzativi che concorrono dinamicamente a costruire il tempo-momento esperito particolare, l'esperienza conscia del momento presente, sempre corporeo e individuale ma anche intersoggettivo, come gli studi più recenti sembrano confermare.

Varela e collaboratori definiscono l'esperienza soggettiva come un flusso complesso e multidimensionale di eventi che emergono nella nostra coscienza, eventi che Rudrauf (2003) definisce come una sintesi di memorie, pensieri, immaginazione, variazioni della vigilanza e focus attentivo, accompagnati dalla concomitante variazione del tono emotivo. *"Affect and emotions are a privileged way for accessing the primordial body"* (Varela, Cohen, 1989): le emozioni sono le parole del corpo, lo strutturarsi protonarrativo (Stern, 1995) di ciò che definiamo mentale e verbale.

Gallagher e Zahavi (2008) cercano di fare chiarezza sulla questione, a partire dai dibattiti filosofici e scientifici sullo studio della coscienza, dove spesso ci si trova ad affrontare l'annoso gap tra prospettiva in terza persona, ritenuta dalla comunità scientifica l'unica che soddisfi i criteri di scientificità oggettiva, e prospettiva in prima persona, che d'altronde, sembra essere l'unica via che abbiamo per accedere alla nostra esperienza. Infatti, ad esempio, l'unico accesso che abbiamo al fatto che il nostro cellulare squilli avviene per mezzo della nostra esperienza dello squillare del cellulare!

Nel momento in cui sento il cellulare squillare, sono consapevole di sentirlo, e tale consapevolezza, come sostengono gli autori, non è basata sul fatto di volgere riflessivamente o introspektivamente l'attenzione, altro problema oggetto di studio nei dibattiti scientifici, alla mia esperienza, essa è incorporata nella mia esperienza come sua parte essenziale, ed è precisamente questo che definisce la mia esperienza come esperienza cosciente: "siamo consapevoli di cosa esperiamo senza usare l'introspezione, precisamente perché abbiamo una consapevolezza implicita, non oggettificante e preriflessiva della nostra esperienza, mentre la viviamo" (Gallagher e Zahavi, 2008; pag. 24).

E quindi, non sembra corretto sostenere, come fanno Price e Ayede (2005), che dalla prospettiva in prima persona, le esperienze coscienti siano accessibili solo attraverso l'introspezione: se ci viene chiesto di controllare che la luce del bagno sia spenta andiamo a vedere in bagno, non nelle nostre menti!

Quindi, secondo Gallagher e Zahavi (2008), anche nel caso in cui il nostro oggetto di studio è la coscienza stessa, dobbiamo distinguere tra resoconti diretti che hanno come oggetto il mondo ("Il

cellulare squilla o no?") e atteggiamenti riflessivi che abbiano come oggetto l'esperienza ("Che effetto fa sentire il cellulare squillare?"). Inoltre, quando si indaga la coscienza, si suppone che i dati in terza persona siano sull'esperienza in prima persona del soggetto: "L'unica ragione per la quale gli stati cerebrali o funzionali assumono l'importanza rilevante che hanno dipende dal fatto che si presume siano correlati con stati mentali identificati in un altro modo, ovvero esperienzialmente" (Gallagher e Zahavi, 2008, pag. 26). E quindi occorre indagare adeguatamente la cosa da spiegare, prima di proporre spiegazioni. Invece spesso, quando si seguono procedure consolidate scientificamente, i dati sono il risultato di una media ottenuta tra le prove e i soggetti, e le contraddizioni spazzate via, dando poca attenzione ai dati in prima persona e ai metodi per studiarli ulteriormente, prospettiva questa già criticata da Merleau-Ponty, dato che "la pratica scientifica presuppone costantemente l'esperienza del mondo in prima persona e prescientifica dello scienziato" (Merleau-Ponty, 1962, pp. 16-17).

Per cui non esiste uno sguardo da nessun luogo: gli eventi mentali sono sempre vissuti da qualcuno. Partendo da questo, secondo Gallagher e Zahavi (2008), al fine di integrare questo punto di vista nella pratica scientifica, dobbiamo innanzitutto distinguere tra spiegazione soggettiva dell'esperienza e spiegazione dell'esperienza soggettiva. Dato che i termini "soggettivo" ed "oggettivo" sono ambigui e possono significare cose diverse in contesti differenti, se per oggettività si intende solo nel senso di evitare pregiudizi e irrazionalità, anche la fenomenologia se ne occupa, e lo fa attraverso un metodo accuratamente delineato.

Innanzitutto occorre specificare come si intende il fenomeno: la realtà non si colloca dietro l'apparenza come se realtà ed apparenza fossero due mondi separati per cui la fenomenologia spiegherebbe il meramente soggettivo, ma apparenza e realtà rappresentano una distinzione interna al fenomeno oggetto di studio, trattandosi della distinzione tra un modo di vedere superficiale, o non ottimale, ed un modo in cui gli oggetti apparirebbero nelle circostanze ottimali, sia nel quotidiano che in ambito scientifico. È l'ingenuità, spiegata da Husserl, dell'atteggiamento naturale, che lavora sulla base della tacita convinzione che c'è una realtà indipendente dalla mente, dall'esperienza, e dalla teoria. E la filosofia dovrebbe indagare proprio questo dominio di 'inosservata ovvietà', ovvero il fondamento di questa conoscenza naturale e di come essa sia possibile, e proprio a partire da quella che Husserl definisce la procedura di *epoché*, come sospensione della nostra naturale inclinazione realistica (Husserl, 1913, pp. 928-929; 1954, p. 183).

Si tratta, come spiegano gli autori, di uno sforzo continuo di evitare l'ingenuità di dare per scontato ed ignorare il ruolo della coscienza a partire dal mondo in cui viviamo, e di descrivere la nozione di esperienza non in termini puramente mentalistici ma attraverso il nostro legame intenzionale con il

mondo. Così si spiega come l'interesse del fenomenologo per la prospettiva in prima persona sia non solo per capire la natura dell'oggettività ma anche dall'interesse per la soggettività della coscienza: invece che partire dal mondo oggettivo esso si chiede come sia possibile qualcosa come l'oggettività. Quindi l'interesse fenomenologico per la prospettiva in prima persona è motivata da preoccupazioni filosofiche trascendentali in quanto, secondo Husserl (1900-1901), gli oggetti si *costituituiscono* e si svelano per come sono grazie al modo in cui la coscienza è strutturata.

A questo punto entra in gioco la nozione husserliana di *riduzione fenomenologica*: per liberarci dal dogmatismo naturalistico e renderci consapevoli del nostro contributo costitutivo a ciò che esperiamo non solo praticiamo l'*epochè*, che ci consente di concentrarci sui modi in cui le cose appaiono, ma analizziamo anche l'interdipendenza tra strutture specifiche della soggettività e modi particolari dell'apparire, cioè non mettiamo in dubbio le cose che percepiamo, o ricordiamo, o immaginiamo, ma il nostro sguardo è volto a cogliere come esse ci appaiono, in quanto correlati della nostra esperienza: “quando Husserl parla di riduzione, si riferisce a un moto riflessivo che prende le mosse da un'immersione nel mondo che è pre-riflessiva e non ancora indagata, e conduce indietro (*re-ducere*), verso il modo in cui il mondo ci si manifesta (Gallagher, Zahavi, 2008; pag. 41).

In questo modo non ci concentriamo solo sugli oggetti per come appaiono ma diventiamo consapevoli del lato soggettivo della coscienza, ovvero di ciò che soggettivamente facciamo e della nostra intenzionalità all'opera.

Da questo punto di vista si può cogliere la vera importanza epistemica ed ontologica della prospettiva in prima persona, troppo spesso sottovalutata: “troppo frequentemente si assume che una migliore comprensione del mondo fisico ci consentirà di comprendere meglio la coscienza, mentre di rado si è pensato che una migliore comprensione della coscienza potrebbe farci capire di più che cosa significa il fatto che qualcosa è reale. Il fatto che sia possibile qualcosa come l'appropriazione cosciente del mondo non ci dà semplicemente informazioni sulla coscienza, ma anche sul mondo” (Gallagher, Zahavi, 2008, pag. 42).

Quindi la fenomenologia non ha tanto come scopo la descrizione dell'esperienza in senso idiosincratico, bensì si occupa “di com'è *possibile* che *chiunque* abbia esperienza del mondo” (ibidem, pag. 43), e quindi non è interessata alla coscienza *per sé* ma se ne interessa in quanto rappresenta il nostro unico accesso al mondo!

E questo viene fatto non solo attraverso l'*epochè* e la *riduzione fenomenologica*, ma anche attraverso altri due strumenti: la variazione *eidetica* e la *verifica intersoggettiva*.

Per quanto riguarda la *variazione eidetica* Husserl propose la strategia con la quale estrarre le caratteristiche essenziali ed invarianti delle cose delle quali facciamo esperienza semplicemente spogliando le cose, attraverso l'uso della nostra immaginazione, delle loro proprietà inessenziali.

Ovviamente, essendo questo un compito molto complesso, soprattutto quando ci occupiamo del regno dei fenomeni cognitivi, occorre che non lo si faccia da soli. Corroborando, ed ecco il quarto ed ultimo strumento, le nostre descrizioni fenomenologiche attraverso *una verifica intersoggettiva*, ci occupiamo della riproduzione e del grado in cui le strutture scoperte sono universali, o per lo meno condivisibili. A questo punto si tratta di *Naturalizzare la fenomenologia*: "si deve essere coscienti in maniera soggettiva in prima persona per studiare la coscienza come oggetto" (ibidem, p. 47). Ed è importante a questo punto chiedersi se la fenomenologia possa in qualche modo fornire un contributo diretto alla scienza sperimentale. E la neurofenomenologia, per come la intende Varela (1996) sembra adempiere a tale scopo. A patto che sia gli scienziati empirici che i soggetti sperimentali siano addestrati in tal senso apprendendo le metodiche fenomenologiche appena descritte. Ed anche se un approccio che comporta l'addestramento metodologico dei soggetti sperimentali può sembrare impraticabile, secondo Gallagher e Zahavi (2008), occorre ricordare che spesso gli scienziati sperimentali trascorrono molto tempo ad addestrare scimpanzé e macachi a fare compiti sperimentali!

Nello specifico Varela (1996) ha identificato tre passaggi fondamentali per lavorare sull'addestramento metodologico:

- 1) Sospendere credenze o teorie circa l'esperienza (l'*epochè*) e lo si può fare guidando il soggetto con domande aperte del tipo "Come descriveresti la tua esperienza?",
  - 2) oppure porre domande immediatamente dopo il compito al fine di focalizzare l'attenzione del soggetto sulla strategia implicita o l'attenzione mantenuta durante il compito (descrizione focalizzata)
  - 3) offrire descrizioni e usare l'approvazione intersoggettiva (corroborazione intersoggettiva).
- In questo modo le categorie descrittive vengono usate per interpretare i risultati che stanno in correlazione con le misurazioni oggettive del comportamento e con l'attività neurale

Thompson chiarisce che i metodi fenomenologici usati nella neurofenomenologia sperimentale non sono necessariamente limitati a quelli che si trovano nella fenomenologia husserliana, potendo includere "qualsiasi progetto sistematico di indagine e descrizione dell'esperienza. Intesa così, la

fenomenologia comprende le tradizioni asiatiche, in particolare le varie analisi filosofiche della natura della mente e della coscienza buddhista ed induista, basate su un training mentale contemplativo (Thompson, 2007, p.474).

La neurofenomenologia quindi si propone come una metodologia di studio nel tentativo di dar vita alla co-determinazione di un sapere significativo. Si tratta di un concetto di mente che non può non essere in relazione processuale e concreta con il proprio corpo e vissuto dunque, anche esperienziale, che la nostra stessa struttura biologica e sociale ci consente di realizzare.

Questo approccio si propone quindi di affrontare una duplice sfida: (1) trovare un adeguato quadro concettuale per capire la complessità del cervello, e (2) relazionarsi alla complessità dell'esperienza cosciente del cervello attraverso una metodologia il più epistemologicamente e metodologicamente rigorosa.

Per quanto riguarda la prima sfida la neurofenomenologia approva la strategia, ora condivisa da molti ricercatori, a utilizzare il quadro della teoria dei sistemi dinamici complessi (Thompson e Varela, 2001; Varela et al, 2001; Le Van Quyen, 2003). Secondo questo quadro dinamico, la variabile chiave per la comprensione dell'integrazione su larga scala non è tanto l'attività individuale dei componenti del sistema nervoso, quanto piuttosto la natura dinamica dei legami tra le parti. La neurofenomenologia privilegia inoltre un approccio incarnato.

E la teoria dell'autopoiesi e della mente corporea (*embodied mind*), insieme ai concetti applicativi della neurofenomenologia e, come vedremo, della *mindfulness*, elaborati da coloro che principalmente se ne sono occupati, e cioè Francisco Varela e i suoi collaboratori, stanno conducendo ormai ad un vero e proprio cambiamento di paradigma, “modificando il nostro modo di rapportarci a noi stessi come esseri umani, alla nostra conoscenza e coscienza” (Mele, pag. 9). Si tratta di constatare che, nonostante il tanto cercare, “la mente non è nella testa “ (Thompson, Varela, 2001) e “la coscienza dei processi mentali è quindi strettamente legata al modo in cui le dinamiche cerebrali sono *embedded*, cioè situate e organizzate autopoieticamente nel corpo, ovvero nel contesto somatico e ambientale dell'essere vivente” (Mele, pag. 53).

Questo nuovo paradigma definisce un complesso rapporto tra mente e corpo come elementi strutturanti il nostro esistere nel mondo che, in continua co-determinazione autopoietica, nell'accoppiamento strutturale che la natura ha permesso loro di realizzare, organizzano se stessi e ciò che ci circonda, rappresentando una macroteoria che riesce a coniugare “non solo i livelli di analisi e le diverse discipline ma anche il sapere scientifico con il senso particolare dell'esperienza



vissuta” (Mele, pag.22), considerando l’osservatore non solo come facente parte dei sistemi oggetto di studio, ma anche quale fonte stessa della conoscenza.

La teoria dell’embodied mind di Varela, Thompson e Rosch (1991), frutto di una lunga collaborazione interdisciplinare ed internazionale tra scienziati occidentali, è la realizzazione di un progetto ambizioso che, prendendo il via dalla premessa della teoria dell’autopoiesi (Maturana e Varela, 1972-1984) “ridefinisce gli obiettivi e le finalità delle nostre scienze, cercando di portare l’uomo, oltre che fuori dal laboratorio, dentro se stesso, anche scientificamente” (Mele, pag. 49).

Secondo gli autori dell’embodied mind c’è un solo modo per conoscere la mente: riconsiderando il senso dell’esperienza vissuta, emotiva e culturale, cioè viscerocognitiva, che nasce sempre dal nostro corpo, in una modalità attraverso la quale facciamo esperienza dei meccanismi fisiologici che fanno di noi quello che siamo: “only one world exists for us: the one we are experiencing by these physiological processes that make us what we are” (Thompson, Varela, 2001, p. 418).

La mindfulness è una delle tecniche, proposte da Varela e collaboratori, che consente una regolazione del vissuto somato-psichico che si realizza soprattutto attraverso la permanenza attenta nella sensazione corporea, volta a contestualizzare l’emergere discontinuo della consapevolezza umana, rispetto al corpo e nel corpo, rispetto alle interazioni e alla società ma anche alla mente stessa.

Il concetto di mindfulness, proposto dagli autori, si riferisce al fatto che la filosofia buddhista considera la mente non come entità astratta o particolare organo che controlla il corpo e il comportamento ma piuttosto, come un processo dinamico, di cui possiamo diventare consapevoli e che possiamo esperire proprio nel rapportarci agli altri e nel vivere quotidiano. Le tecniche di mindfulness, se praticate, conducono la mente ad osservare se stessa nel suo perpetuo divenire, in modo tale da trasformare l’impermanenza e il continuo divenire quasi in una nuova forma di libertà.

Cerchiamo di approfondire la “fertilità”, a livello scientifico, di questo incontro tra mindfulness e neurofenomenologia, al fine di proporre una modalità alternativa di approccio all’esperienza vissuta che sia contestualizzata, sintetica e regolatrice.

L’approccio “neurofenomenologico” descritto da Varela è stato testato nel contesto di un protocollo visivo con soggetti ‘non esperti’ da Lutz, Lachaux, Martinerie, e Varela (2002).

Il giorno dell’esperimento, i partecipanti hanno ottenuto una prima formazione nel corso di una sessione di prove per sviluppare la conoscenza delle fluttuazioni sottili da prova a prova che avvenivano in loro durante il compito visivo.

Anche durante compiti cognitivi ben calibrati, infatti, le risposte cerebrali successive a stimoli identici ripetuti sono molto variabili. La fonte di questa variabilità è ritenuta essere dovuta principalmente a fluttuazioni del 'contesto' cognitivo del soggetto, contesto definito dal suo stato di attenzione, dal processo del pensiero spontaneo, dalla strategia per svolgere il compito, e così via.

Poiché questi fattori sono difficili da manipolare con precisione, sono di solito non controllati, e la variabilità viene scartata con formule statistiche. Gli autori hanno quindi unito i dati in prima persona e l'analisi dei processi neurali in modo da ridurre tale 'rumore'. Hanno presentato ai soggetti un'illusione tridimensionale e registrato la loro attività cerebrale elettrica e il report sul loro contesto cognitivo. Le prove sono state raggruppate in base a questi dati in prima persona, e sono state condotte analisi dinamiche per ogni cluster. In questo modo gli autori hanno scoperto che (1) apparivano modelli caratteristici di sincronia endogena negli elettrodi frontali prima della stimolazione, modelli che dipendevano dal grado di preparazione e dall'immediatezza nella percezione segnalata verbalmente. (2) Questi modelli apparivano stabili durante le diverse registrazioni. (3) gli stati preparatori modulavano sia le prestazioni comportamentali che i modelli sincroni evocati e indotti che seguivano.

Questi risultati hanno confermato agli autori l'importanza dell'utilizzo dei dati in prima persona nel rilevare e interpretare i processi neurali, suggerendo come la capacità dei meditanti esperti nell'esaminare, modulare e riferire la propria esperienza potrebbe fornire una promettente euristica per studiare l'attività cerebrale sincrona su larga scala sottostante l'attività cosciente nel cervello.

Come abbiamo visto, studi filosofici e neurocognitivi contemporanei sul sé hanno distinto due tipi di consapevolezza di sé: un'auto-consapevolezza "narrativa" (NS), caratterizzata da una trama di memoria episodica, pianificazione futura e di autovalutazione in un quadro coerente di auto-narrazione e identità, e una coscienza di sé "minima" (MS), focalizzata sull'esperienza presente momentanea e strettamente legata al senso di agenzia e di proprietà. La pratica di meditazione buddista a lungo termine mira alla realizzazione di una modalità "disinteressata" di consapevolezza (SL), in cui l'identificazione con un senso statico di sé è sostituita dall'identificazione con il fenomeno di vivere per sé. La base neurale dell'auto-consapevolezza narrativa è stata esplorata attraverso tecniche di neuroimaging, soprattutto fMRI, e sono state trovate implicate strutture della linea mediana prefrontale, mentre i processi della coscienza di sé minima non sono ancora ben caratterizzati, così come quelli riguardanti la modalità di consapevolezza disinteressata. A tal fine Dor-Ziderman e colleghi (2013) hanno testato 12 meditatori mindfulness a lungo termine con un

disegno di studio neurofenomenologico, includendo nella loro ricerca sia le registrazioni magnetoencefalografiche (MEG) che le descrizioni in prima persona. Gli studiosi hanno trovato che (1) l'attenuazione dell'auto-consapevolezza narrativa coinvolge una vasta zona frontale e mediale prefrontale a banda gamma (60-80 Hz), che diminuisce di potenza, in linea con fMRI e EEG intracranici; (2) l'attenuazione della coscienza minima di sé è legata alla banda beta (13-25 Hz) e diminuisce di potenza in una rete che comprende l'area ventrale mediale prefrontale, quella posteriore mediale e regioni parietali laterali; e (3) l'esperienza del disinteresse è legata all'attenuazione di attività di banda beta nel lobulo parietale inferiore. Questi risultati evidenziano il ruolo delle reti neurali dipendenti dalla frequenza, scindibili nel supportare diverse modalità di auto-trasformazione, e l'utilità di combinare la fenomenologia, la formazione mindfulness e le tecniche di neuroimaging elettrofisiologico per studiare la consapevolezza di sé.

Anche Garland e Gaylord (2009) propongono quattro aree che ritengono importanti per lo sviluppo dello studio delle pratiche contemplative: misure basate sulle prestazioni di consapevolezza, valutazione scientifica delle indicazioni buddiste, neurofenomenologia del mindfulness, e cambiamenti di misura dell'espressione genica indotte dalla consapevolezza.

Secondo Fazelpour e Thompson (2014), la ricerca attuale sui ritmi spontanei, auto-generati del cervello e il coordinamento della rete neurale dinamica ha gettato nuova luce sull'idea di Immanuel Kant circa la 'spontaneità' di cognizione, cioè, la capacità della mente di organizzare e sintetizzare gli stimoli sensoriali in narrazioni e, anche se determinare la natura esatta della mappatura cerebrale cognitiva rimane una sfida eccezionale, la neurofenomenologia, utilizzando le informazioni fenomenologiche sulla variabilità dell'esperienza soggettiva per illuminare la variabilità delle dinamiche cerebrali, offre un metodo promettente per affrontare questa sfida.

Una prospettiva interessante attraverso cui risulta fertile il connubio mindfulness-neurofenomenologia ce la fornisce Lancaster (2015), secondo il quale molti testi mistici trasmettono informazioni sulla natura della mente, informazioni che hanno il potenziale di contribuire alla definizione di modelli scientifici in psicologia e nelle neuroscienze. In molti casi, tuttavia, le intuizioni sono celate all'interno di complessi sistemi simbolici codificati, il che significa che il lettore deve impegnarsi ermeneuticamente per accedere alle intuizioni dei testi trasmessi dai loro autori. La combinazione di un approccio ermeneutico con quello neurofenomenologico potrebbe quindi arricchire, secondo Lancaster, il contributo del misticismo alla scienza, fornendocene un

esempio attraverso l'analisi degli stati di coscienza mistica come ritratti nel testo classico del misticismo ebraico, lo Zohar. All'interno di questo testo sono identificati tre stati mistici distinti, ciascuno dei quali è inteso come dominato da una dimensione specifica di coscienza. Lo stato normale di coscienza è dominato dalla costruzione narrativa del sé. Nel primo stato mistico questa dimensione viene descritta come attenuata, permettendo all'intenzionalità della percezione e dell'emozione di diventare la dimensione dominante. Il secondo stato mistico viene identificato come una propensione associativa nel centro di elaborazione della memoria. Lo stato mistico finale trasmette la caratteristica essenziale della coscienza, la fenomenalità, con poco contenuto intenzionale. L'autore esplora quindi come le intuizioni del Zohar circa questi stati possano combinarsi con i dati neurocognitivi e quindi arricchire la nostra comprensione della coscienza.

Kass (2015), descrivendo il percorso di maturazione spirituale centrato sulla persona, frutto della collaborazione dell'autore con Carl Rogers e dell'attività trentennale come mentor con gli studenti universitari al servizio della loro crescita come professionisti e cittadini socialmente responsabili, ne evidenzia l'utilità come processo per lo sviluppo psico-spirituale soprattutto nelle comunità in cui vi sono diversi sistemi di credenze e di identità culturali. Questo percorso consente di approfondire l'impegno in pratiche contemplative di tradizioni spirituali che detengono rilevanza personale, favorendo la costruzione di comunità inclusive, rispettose. Questo modello multidimensionale comprende (a) un'autoregolazione comportamentale attraverso la pratica della consapevolezza; (b) la comprensione cognitiva della catena di umanità di dolore che supporta la giustizia sociale; (c) lo sviluppo socio-emotivo che ripara modelli di attaccamento danneggiati e promuove sintonia compassionevole verso sé stessi e gli altri; (d) una pratica contemplativa che rafforza l'attaccamento esistenziale sicuro e promuove la capacità umana di amore incondizionato altruistico; e (e) la formazione di una visione del mondo resiliente, fiducia nella vita e in sé stessi, aspetti che aiutano affrontare gli eventi esistenziali di vita, i problemi relazionali, e le tensioni tra i gruppi con sufficiente calma interna, tale da poter derivarne una crescita della propria maturità.

Anche Mackenzie e colleghi (2014), sebbene la ricerca riguardi l'ambito clinico, hanno utilizzato un approccio neurofenomenologico. Infatti hanno studiato come la pratica dello yoga porti a un miglioramento della qualità della vita, del funzionamento psicologico, ed una diminuzione dei sintomi in pazienti sopravvissuti al cancro, e come gli stati meditativi sperimentati nella pratica

dello yoga siano correlati ai sistemi neurofisiologici che moderano sia il focus dell'attenzione che la valenza affettiva. Lo studio ha utilizzato un metodo ad approccio misto basato sulla neurofenomenologia che ha esaminato le associazioni tra attenzione, affetto e attività cardiaca durante una singola sessione di yoga in donne sopravvissute al cancro. La pratica dello yoga è stata associata ad un aumento lineare nell'attenzione associativa e di una dimensione affettiva a valenza positiva, mentre oscillazioni dell'attività cardiaca riguardavano l'intensità di ogni sequenza di yoga. Le variazioni dell'attenzione e della dimensione affettiva sono state predette dall'attività cardiaca, valutata contemporaneamente. La consapevolezza del respiro, il movimento fisico, e l'aumento del rilassamento sono stati riportati dai partecipanti come essere i potenziali meccanismi che portano agli effetti salutari dello yoga. Mentre la pratica dello yoga condivide degli aspetti in comune con gli esercizi e i training di rilassamento, esso, secondo gli autori, potrebbe servire principalmente come una promettente metodologia formativa per la gestione dell'attenzione-affettività.

Buttle (2015), a proposito dell'importanza di triangolare fonti diverse nella ricerca, partendo dalla constatazione scientifica della pratica secolare della meditazione come associata a una serie di effetti fisiologici e cognitivi, tra cui pressione sanguigna più bassa, più bassa cortisolo, ispessimento corticale, e l'attivazione di aree del cervello associate con attenzione e regolazione delle emozioni, ci sottolinea come tuttavia, nel contesto della pratica spirituale, questi benefici sono guadagni secondari, avendo la meditazione in realtà come obiettivo primario la trasformazione spirituale. Nonostante le evidenti difficoltà nel tentativo di misurare un viaggio senza meta, gli aspetti spirituali coinvolti nella pratica della meditazione dovrebbero essere, secondo l'autore, affrontati attraverso uno studio sperimentale. Infatti, prendendo in considerazione le ricerche che hanno studiato la meditazione come pratica di rilassamento (una contropartita per la risposta allo stress), queste ricerche, le prime ad essere state svolte, sembrano in contrasto con quelle che sottolineano il ruolo dell'attenzione e della vigilanza nella meditazione. Questo contrasto dimostra, secondo l'autore, come il riferimento ai testi tradizionali spirituali (in questo caso buddisti) possa essere usato per guidare le domande di ricerca sulla meditazione. Questo insieme alla proposta che la ricerca dovrebbe triangolare fonti spirituali testuali, racconti in prima persona (cioè, neurofenomenologia), e misure fisiologiche/conoscitive, al fine di aiutare la nostra comprensione della meditazione, non solo nel contesto secolare dei benefici per la salute, ma anche nel contesto della pratica spirituale.

Se da un lato le ricerche appena descritte evidenziano il modo in cui la neurofenomenologia possa contribuire a studiare gli effetti della mindfulness dall'altro, ed in maniera ricorsiva, esistono studi che dimostrano come la pratica mindfulness possa migliorare a sua volta la qualità dei resoconti in prima persona, contribuendo all'avanzamento degli studi in ambito neurofenomenologico!

Infatti, secondo Baird, Mrazek e Philips (2014), le pratiche mentali contemplative mirano a consentire ai singoli individui di sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri stati cognitivi e affettivi attraverso l'esame ripetuto dell'esperienza in prima persona. Recenti studi trasversali di praticanti di meditazione a lungo termine suggeriscono che le relazioni soggettive di tali individui risultano meglio calibrate con gli indici oggettivi, sebbene l'impatto della formazione sulle capacità metacognitive non sia ancora stato esaminato attraverso un'indagine randomizzata con un gruppo di controllo. A tal proposito gli autori presentano uno studio che ha valutato l'impatto di un programma di formazione in meditazione di 2 settimane sulla precisione introspettiva nei settori della percezione e della memoria. Rispetto ad un gruppo di controllo che non ha mostrato alcun cambiamento, Baird, Mrazek e Philips hanno scoperto che un programma di meditazione di 2 settimane migliorava in modo significativo l'accuratezza introspettiva, quantificata con giudizi metacognitivi su un compito di base a titolo di prova, in una prova di memoria, ma non nel dominio della percezione. Insieme, questi dati suggeriscono che, almeno in alcune aree, la capacità umana di introspezione è plastica e può essere migliorata attraverso la formazione.

Per Solomonova (2015), mentre le pratiche di meditazione sedute sono state storicamente al centro di ricerche nelle scienze contemplative, le pratiche basate sul movimento, come lo yoga, t'ai chi, qigong, e altri, stanno attualmente venendo alla ribalta di questo discorso. L'autore parte dalla ricerca di Schmalzl et al.(2014), che ha introdotto la definizione di pratiche contemplative basate sul movimento (MBCP), presentando le qualità essenziali, ovvero che sono pratiche incarnate e attente alle sensazioni cinestetiche e propriocettive; sono strutturate dal movimento intenzionale; e sono contemplative, cioè, caratterizzate dall'osservazione intenzionale e da una consapevolezza non giudicante.

Per poi concentrarsi sulla necessità di studiare aspetti intenzionali e esperienziali dello yoga come una MBCP, e sul ruolo delle relazioni esperienziali in prima persona nelle indagini neurofenomenologiche dello yoga e di altre MBCP. Proponendo infine che la differenza tra lo yoga come pratica contemplativa e lo yoga come una forma di esercizio fisico deve essere valutata attraverso l'analisi dell'esperienza soggettiva volta a illuminare a breve e lungo termine le intenzioni

e gli obiettivi sottostanti la pratica dello yoga e le variazioni dinamiche all'interno dell'esperienza vissuta di yoga.

Studiare yoga come MBCP, secondo Solomonova (2015) evidenzerebbe i contributi specifici dati dalla pratica *asana*, dei processi corporei intenzionali e dinamici dell' embodied cognition, inclusi i processi associati con il movimento intenzionale, l'attenzione agli stati del corpo, e i cambiamenti del cervello legati alle variazioni esperienziali del "corpo vissuto" e nel sistema nervoso.

Un aspetto importante che viene sottolineato nel lavoro di Solomonova (2015) riguarda l'intenzionalità, parte integrante della pratica contemplativa, aspetto in gran parte inesplorato nelle neuroscienze contemplative. L'intenzionalità è intesa fenomenologicamente come "aboutness" della coscienza, essendo la coscienza sempre una coscienza "di qualcosa" (Roy, 1999). E le teorie della enaction e della cognizione incarnata hanno incorporato queste idee in un quadro di percezione e azione orientato, motivato e propositivo all'interno del rapporto dell'individuo con il mondo.

Nelle pratiche contemplative in generale, l'impostazione e il mantenimento della volontà gioca un ruolo rituale e motivazionale importante, soprattutto nelle prime fasi della pratica e, all'interno delle diverse pratiche di meditazione, il metodo e le intenzioni variano tra le varie categorie e stili di meditazione: attenzione focalizzata, monitoraggio aperto, auto-trascendenza, e pratica basata sulla compassione. E, secondo Solomonova (2015), studiare i meccanismi neurali della pratica dello yoga, così come abbiamo visto nelle ricerche in ambito neuroscientifico per le altre pratiche di meditazione, potrebbe comportare una interazione tra i processi di comportamenti di ricompensa orientati intenzionalmente e i diversi tipi di messa a fuoco contemplativa. Uno studio neurofenomenologico delle pratiche terapeutiche basate sul movimento, come lo yoga, potrebbe rappresentare una prova convincente circa il ruolo degli obiettivi e delle intenzioni a breve e lungo termine sia nei pazienti che, anche nei medici, e sia rispetto a come affrontare la situazione attuale che rispetto alle motivazioni in generale che "qualificano" la pratica contemplativa scelta. (Mehling et al., 2011).

Anche Hart (2008), attraverso l'esplorazione delle ricerche in ambito neurofenomenologico sulla meditazione, ha cercato di evidenziarne le potenzialità in ambito educativo, a partire dalla descrizione di quattro dimensioni generali della coscienza legate all'apprendimento: la presenza, la chiarezza, il distacco e la resilienza. L'autore in particolare si è focalizzato su una che dovrebbe essere la dimensione chiave di una formazione che aiuti ad affrontare il pericolo straordinario ma anche le possibilità senza precedenti del periodo storico-culturale nel quale ci troviamo a vivere: lo sviluppo dell'interiorità. Una formazione che si focalizzi sull'interiorità sarebbe volta, secondo

l'autore, a sviluppare una spaziosità dentro di noi, in modo da poter 'incontrare' e 'prendere nel' mondo che è davanti a noi. Infatti, maggiori sono le informazioni, le tecnologie e le richieste dal mondo esterno, e maggiormente risulta essenziale lavorare sull'interiorità, intesa come capacità interna di discernere, immaginare, coltivare virtù, riflessioni, equilibrio, presenza.

D'altronde, secondo Thomas e Cohen (2014), nonostante oltre 50 anni di ricerche sugli stati di coscienza indotta da varie pratiche di meditazione, non sono stati trovati chiare descrizioni neurofisiologiche di essi. Gran parte di questo fallimento può essere attribuito alla gamma ristretta di variabili esaminate nella maggior parte degli studi di meditazione, che si sono limitate a una ricerca di correlazioni tra misure neurofisiologiche e pratiche particolari, senza documentare il contenuto e il contesto di queste pratiche. Gli autori sostengono che i risultati più significativi si possono ottenere espandendo il paradigma metodologico per includere più domini, tra cui: l'impostazione culturale (il luogo), la situazione di vita di chi medita (la persona), i dettagli della pratica particolare di meditazione (la pratica), e lo stato di coscienza del meditante (la fenomenologia). L'inclusione di tali domini migliorerebbe la capacità di prevedere le variabili psicofisiologiche (psicofisiologia) associate a specifici stati di meditazione e di esplorare così i misteri della coscienza umana.

Chadha (2015), sostiene che i lavori empirici sulla meditazione hanno un impatto sulla epistemologia buddista, in particolare per quanto riguarda la teorizzazione sull'unità di coscienza, che l'autrice descrive come simile alle teorizzazioni filosofiche contemporanee, a loro volta strettamente integrate con la ricerca sui correlati neurali della coscienza, suggerendo nuove direzioni di ricerca.

Anche Khachouf, Poletti e Pagnoni (2013), riconoscendo l'importanza della neurofenomenologia come programma di ricerca volto a colmare il divario tra l'esplicativo in prima persona dell'esperienza soggettiva e i dati neurofisiologici in terza persona attraverso un approccio incarnato e enattivo alla biologia della coscienza, cercano di caratterizzare ulteriormente l'embodied mind attraverso l'adozione di una visione naturalistica del concetto fenomenologico di intenzionalità come carattere invariante a priori di ogni esperienza vissuta. Costruire ipotesi sulla definizione kantiana della trascendentalità come ciò che riguarda l'a priori delle strutture formali della mente del soggetto e come presupposto per la possibilità stessa della conoscenza umana, ci suggerisce, secondo gli autori, che questo nucleo trascendentale possa in effetti essere radicato nella biologia e possa essere esaminato entro un'estensione della teoria dell'autopoiesi. Quest'ulteriore sviluppo



teorico formulato dagli autori viene argomentato dapprima applicandolo a modelli autopoietici elementari, come il batterio, o il sistema immunitario; per poi venire ulteriormente motivato e illustrato esaminando il sistema dei neuroni specchio e la rete in modalità default come istanze biologiche che esemplificano la natura enattiva della conoscenza, descrivendo alcuni aspetti fenomenologici di condizioni neurologiche quali ad esempio la schizofrenia, e suggerendo come il principio di libera energia proposto da Karl Friston possa rappresentare un quadro rigoroso, neuroplausibile che sembra accogliere in modo ottimale queste idee. Khachouf, Poletti e Pagnoni, infine, descrivendo il ruolo che le pratiche contemplative possono giocare nello sviluppo dello studio della coscienza, proponendo altresì un'interpretazione dei processi cognitivi che si svolgono durante la meditazione in questa prospettiva, concludono il loro lavoro sottolineando l'importanza di coniugare un approccio biologicamente ispirato, così come da loro proposto, e l'esperienza del vissuto in prima persona per una migliore comprensione del funzionamento del cervello, sulla base della loro tesi a proposito del fatto che entrambi gli aspetti condividono la stessa struttura trascendentale.

Anche Laughlin e Throop (2009), da una prospettiva ulteriormente arricchente, sottolineano l'importanza di un approccio neurofenomenologico allo studio della coscienza. Secondo gli autori, infatti, la maggior parte di noi sarebbe d'accordo nell'affermare che il mondo della nostra esperienza è diverso rispetto alla realtà extramentale di cui siamo parte. In effetti, elementi di prova relativi a cosmologie culturali di tutto il mondo suggeriscono che praticamente tutti i popoli riconoscono questa distinzione, da cui il fuoco sulle forze "nascoste" dietro agli avvenimenti di tutti i giorni. Detto questo, la lotta per comprendere il rapporto tra la nostra coscienza e la realtà, anche la realtà di noi stessi, ha portato a polemiche e dibattiti per secoli nella filosofia occidentale, e gli autori affrontano il problema da un punto di vista antropologico, sostenendo che un percorso generativo di una soluzione al "gap" esperienza-realtà potrebbe venire dallo sviluppo di una cultura neurofenomenologica antropologicamente informata. Intendendo con questo un punto di vista e una metodologia che tenga conto, insieme alle informazioni che provengono dagli studi neuroscientifici, di una fenomenologia in grado di rilevare la variazione culturale nella percezione ed interpretazione di questo gap. E con questa prospettiva di ricerca Laughlin e Throop (2008), ad esempio, hanno cercato di studiare la coscienza del tempo, ovvero esplorando i modi in cui la cultura e la società influenzano l'esperienza e l'interpretazione del tempo senza perdere di vista gli aspetti neurofisiologici e universali incarnati della coscienza del tempo. Insieme ai correlati neurali della coscienza (NCC) che si riferiscono alle dimensioni percettive e cognitive del tempo, gli autori coniugano approcci fenomenologici alla coscienza del tempo, integrando teorizzazioni husserliane sulla soggettività, l'esperienza e l'azione sociale con teorie inerenti il rapporto tra narrativa e forme

di coscienza del tempo di ordine superiore. Gli autori suggeriscono che ci sono somiglianze fondamentali tra i modi in cui le società umane del passato hanno vissuto e interpretato gli aspetti primordiali della coscienza del tempo e il modo in cui i popoli lo fanno oggi.

Questa prospettiva di studio, secondo Segovia-Cuellar (2012), sta permettendo la creazione di uno spazio multidisciplinare all'interno del quale gli interessi di ricerca di vari studiosi e discipline sta arricchendo la carta di cittadinanza, permettendo una rinnovata speranza riguardo allo studio delle caratteristiche umane, di ciò che rende umani, validata da un punto di vista scientifico.

In conclusione possiamo sicuramente affermare che la formazione in mindfulness migliora la ricerca in ambito neurofenomenologico e che la neurofenomenologia, a sua volta, consente di approfondire, e quindi validare, l'importanza di utilizzare le pratiche mindfulness. E, in questo arricchimento reciproco di natura circolare e ricorsiva sembra che si possa riscontrare come elemento decisamente fondativo e centrale la dimensione della formazione, che ora cercheremo di affrontare.

La neurofenomenologia (Varela, 1996, Lutz e Thompson, 2003) è quindi divenuto il metodo di studio privilegiato delle neuroscienze contemplative contemporanee e negli studi empirici della cognizione incarnata ed enattiva. La sua caratteristica distintiva è l'uso di sofisticate misurazioni neurofisiologiche oggettive, combinata a sempre più sofisticate metodologie di rilevazione in prima persona. In questo quadro i dati soggettivi ed oggettivi sono visti come reciprocamente vincolanti, con una preferenza per i metodi dinamici di esame dell'esperienza cosciente. Infatti negli ultimi anni si assiste ad un aumento importante nell'uso di metodologie in prima persona, sia sotto forma di questionari che di pratiche fenomenologicamente informate (Chalmers, 1999). Le neuroscienze cognitive si sono gradualmente aperte all'integrazione di analisi sistematiche delle relazioni in prima persona (Overgaard et al., 2008), e sono in fase di sviluppo un certo numero di approcci rigorosi per l'utilizzo dei dati soggettivi, come ad esempio una metodologia nota come "elicitation interview" (Petitmengin, 2006), un metodo di intervista che consente di portare il soggetto di ricerca, senza necessariamente essere stato addestrato, a prendere coscienza della propria esperienza soggettiva, e descriverla con grande precisione. Questo metodo si concentra sulle difficoltà di presa di coscienza e della descrizione della propria esperienza soggettiva, e sui processi utili a superare tali difficoltà, fornendo una serie di criteri di idoneità delle descrizioni ottenute attraverso una breve rassegna delle funzioni di queste descrizioni.

L'approccio alla mindfulness in ambito formativo si ispira ad un recente filone bio-pedagogico che negli ultimi anni ha colto notevoli spunti per la teorizzazione dei processi educativi e per la costruzione di strategie formative dagli studi maturati nell'ambito della neurofenomenologia.

I risultati delle sperimentazioni condotte a partire da un'ottica neurofenomenologica possono infatti suggerire interessanti riflessioni concernenti le dinamiche sottese ai processi cognitivi, a partire dalle quali è possibile ipotizzare innovativi percorsi di formazione accademici finalizzati alla didattica della pedagogia rivolta ad insegnanti ed educatori.

Pertanto la neurofenomenologia dell'educazione (Strollo 2014a, 2014b; Strollo, Romano 2015) a partire dalle acquisizioni sull'intenzionalità, categoria motore dei processi educativi, e sui processi cognitivi in generale, di stampo fenomenologico, sperimenta nuove vie di didattica e le valuta ispirandosi al metodo dei resoconti in prima persona analizzati secondo un metodo fenomenologico.

La neurofenomenologia, pertanto, già oggetto di studio negli ultimi anni nell'ambito della filosofia della scienza (Thompson, Lutz e Cosmelli, 2005) e della filosofia dell'educazione (Hart, 2008; McInerney 2013; McInerney, 2010; Pastena, Minichiello 2015) oltre a contribuire ad una più matura riflessione teorica e critica sui processi educativi, potrebbe consentire di rintracciare nuove vie nell'ambito della pratica didattica.

In questo contesto si colloca l'uso della mindfulness nella formazione universitaria degli insegnanti e degli educatori (De Simone, Strollo, 2014; De Simone, Romano, Strollo, 2014) in quanto strumento in grado di formare i professionisti dell'educazione ad una riflessione metacognitiva maggiormente critica.

Se da un lato la letteratura sulla metacognizione ci indica che la scrittura autobiografica, e dunque i resoconti dell'esperienza in prima persona, giocano un ruolo importante nella presa di coscienza e riflessione critica sul proprio vissuto, sostenendo l'esplicitazione e la presa di consapevolezza delle proprie azioni nonché favorendone la gestione e la revisione in vista di azioni future, per l'altro, vi sono tuttavia alcune questioni metodologiche che vanno ancora risolte (Lutz, Thompson, 2003). In primo luogo i resoconti in prima persona possono essere prevenuti o inesatti. In secondo luogo l'atto stesso di generare una relazione introspettiva fenomenologica può modificare l'esperienza. Infine il problema è come correlare i dati in prima persona con quelli comportamentali.

Il problema è di natura educativa. Si rende necessario formare gli individui a raffinare le proprie qualità di osservazione e rendicontazione dell'esperienza vissuta e tale obiettivo può essere raggiunto attraverso vari metodi come la mindfulness (Lutz, Thompson, 2003, p.33) che

consentirebbe di accedere ad aspetti dell'esperienza che rimarrebbero inosservati e non disponibili per un rapporto verbale.

A tale proposito Depraz et al (2000) sottolineano come l'epoché fenomenologica, che consentirebbe l'esplicitazione del vissuto e del proprio rapporto con l'altro scevro da pregiudizi, prevede tre fasi interconnesse che formano un ciclo dinamico:

1. Sospensione
2. Reindirizzamento
3. Ricettività

La prima fase induce una sospensione transitoria di credenze o pensieri abituali in merito a ciò che è sperimentato. L'obiettivo è di agire sulle credenze personali al fine di adottare un atteggiamento descrittivo aperto e senza pregiudizi. Questo atteggiamento è un importante prerequisito per l'accesso alle esperienze vissute in maniera pre-riflessiva. La seconda fase è inerente il reindirizzamento: dato un atteggiamento di sospensione, l'attenzione del soggetto può essere reindirizzato dalla sua abituale immersione nell'oggetto esperito verso le qualità realmente vissute nel corso dell'esperienza. Durante l'epoché è inoltre incoraggiato un atteggiamento di ricettività o 'lasciar andare' al fine di ampliare il campo di esperienza a nuovi orizzonti, verso i quali può essere attivata l'attenzione. La formazione è quindi un componente necessaria a coltivare le tre fasi dell'epoché, e per consentire l'emersione e la stabilizzazione dell'esperienza.

A valle di questo ciclo triplice vi è la fase di verbalizzazione o espressione. La comunicazione di invarianti fenomenali fornisce il passo cruciale per cui questa sorta di conoscenza in prima persona può essere condivisa e calibrata intersoggettivamente .

Questa spiegazione delle fasi procedurali della epoché rappresenta un tentativo di colmare una lacuna della fenomenologia, che ha spesso sottolineato l'analisi teorica e la descrizione, a scapito della pragmatica della epoché come azione incarnata e situata. “By contrast, the pragmatics of mindfulness-awareness (*shamatha-vipashyana*) in the Buddhist tradition are far more developed. This is one reason that the above description of the structural dynamics of becoming aware, as well as attempts to develop a more embodied and pragmatic phenomenology, have drawn from Buddhist traditions of mental cultivation” (Lutz, Thompson, 2003, p38).

La neurofenomenologia riconosce quindi la prospettiva intersoggettiva coinvolta nella scienza della coscienza (Thompson, 2001). Il soggetto ha bisogno di essere motivato a cooperare con lo

sperimentatore e a capire empaticamente le sue motivazioni; e, in maniera reciproca, lo sperimentatore deve facilitare il soggetto nella ricerca di quelli che sono gli invarianti fenomenici. Senza questo reciproco scambio non è possibile ottenere dati raffinati in prima persona e, scoprire come un'esperienza può essere tradotta in un report ci farà avanzare di molto, nel 21° secolo, nella ricerca scientifica (Frith, 2002).

Infatti sembra che le persone varino nelle loro abilità di "reporter" in relazione al grado di osservazione circa le proprie esperienze, abilità che possono essere migliorate attraverso pratiche di formazione rivolte a disciplinare l'attenzione e l'auto-regolazione emotiva. Tali pratiche esistono in fenomenologia, psicoterapia e nelle tradizioni meditative contemplative, e formano i soggetti nell'accedere ad aspetti della gestione della propria esperienza (come stati affettivi transitori o qualità dell'attenzione) che, come già detto, rimarrebbero altrimenti inosservati e non disponibili per un report verbale (Lutz e Thompson, 2003, pag. 33).

In sintesi, secondo Lutz e Thompson (2003), il dibattito scientifico attualmente considera l'importanza, come modalità di accesso alla coscienza di tipo fenomenologico, di ri-orientare il quadro teorico evidenziando la dinamica dell'intera struttura noetica-noematica della coscienza, compresa la dinamica strutturale e temporale del processo di presa di coscienza di tipo riflessivo o introspettivo, in modo tale che gli aspetti dell'esperienza pre-riflessiva, implicita e intransitivamente 'vissuta attraverso', possano venire espressi e descritti verbalmente, anziché rimanere semplicemente 'vissuti', divenendo quindi soggettivamente accessibili e descrivibili, e quindi disponibili ad una caratterizzazione intersoggettiva e oggettiva (di comportamento). Inoltre, proseguono gli autori, non c'è necessariamente incongruenza tra alterare o trasformare l'esperienza (in modo previsto) e approfondire la conoscenza delle esperienze attraverso tale trasformazione: se così fosse, allora bisognerebbe concludere che nessun processo di sviluppo cognitivo o emotivo possa fornire una conoscenza dell'esperienza prima del periodo di tale sviluppo, punto di vista che sembra apparire alquanto estremo e irragionevole. E l'indagine empirica di tali questioni, lo abbiamo detto, dipende fundamentalmente dalla capacità dei soggetti di mobilitare la comprensione circa la propria esperienza e di fornire report descrittivi in un modo disciplinato, compatibile con gli standard intersoggettivi della scienza. Per questo compito, per meglio sviluppare la consapevolezza della propria esperienza e fornire dettagliate descrizioni procedurali e pragmatiche del processo (Varela e Shear, 1999; Depraz et al., 2003) sarebbe auspicabile per i soggetti una formazione completa in un know-how di cornice contemplativa, come quella coltivata nelle tradizioni buddiste, tradizioni che sembrano comprendere categorie esperienziali stabili, descrizioni

procedurali e pragmatiche precise, e che hanno già iniziato ad essere esplorate in relazione alle scienze cognitive (Varela et al, 1991; Austin, 1998; Wallace, 1998, 2003; Goleman et al., 2003).

Nel quadro di un approccio neurofenomenologico alla formazione diviene, pertanto, utile un percorso di mindfulness come preparatorio ad una presa di consapevolezza del proprio sé, in rapporto alle proprie emozioni che entrano in gioco nella relazione educativa e che possono poi essere esplicitate attraverso ulteriori strategie come la scrittura diaristica, i laboratori autobiografici e molteplici strategie che consentono il rispecchiamento della propria esperienza, la sua acquisizione metacognitiva, la sua revisione critica.

E la visione profondamente non dualistica del pensiero orientale ci può aiutare a una visione della relazione mente-corpo sintetica e non riduttiva, come una processualità dinamica di cui possiamo divenire consapevoli e che possiamo esperire proprio nel rapportarci agli altri e nel vivere quotidiano: “La mente è, quindi, *embodied* nei nostri corpi ed *embedded* nelle nostre relazioni e le tecniche di *awareness meditation*, ideate per affinare la percezione di questo processo, sono volte al recupero di questa consapevolezza che potremmo definire del *qui-e-ora corporeo-relazionale*” (Mele, 2010, pag. 66).

Le pratiche meditative, infatti, sono volte a riportare la mente all'interno di una dialettica contestuale e circolare in grado di ridimensionare la tendenza a ricercare priorità universali di natura eidetica o mentale, di matrice sempre teorica, e l'attitudine che abbiamo ad astrarre ed a intellettualizzare la nostra condizione di esseri umani, e a quindi condurre la mente a osservare se stessa nel suo perpetuo divenire, in modo tale da trasformare l'impermanenza e il continuo divenire quasi in una nuova forma di libertà, questo al fine di restituire l'esperienza mentale agli aspetti pragmatici del vivere, al contesto personale ed interpersonale che sono *embodied* nelle strutture delle nostre comunità.

E la mente, approcciata in questa particolare maniera, diventa il più potente strumento per conoscere sé stessa, per sintonizzare mente e corpo, pensieri ed emozioni, azioni e parole, in una maniera coordinata tale da, come sostengono i buddhisti, renderci *presenti a noi stessi*.

### Capitolo n. 3 La mindfulness in ambito formativo: dal benessere ai processi di apprendimento

*“Opening the contemplative mind in schools is not a religious issue but a practical epistemic question... Inviting contemplative study simply includes the natural human capacity for knowing through silence, pondering deeply, beholding, witnessing the contents of consciousness and so forth.”*

Tobin Hart, Opening the Contemplative

Mind in the Classroom, Journal of Transformative

Education Vol. 2 No. 1, January 2004

#### 3.1 La mindfulness in età evolutiva

Prima di passare in rassegna le principali ricerche sull'argomento presenti nella letteratura scientifica, distinguendole essenzialmente per fasce d'età: bambini, adolescenti e giovani adulti, appare interessante, riguardo ai criteri di scientificità, lo studio di Meiklejohn et al. (2012), autori che hanno svolto una revisione delle ricerche sulla formazione mindfulness rivolta ai giovani. Da tale review è emerso che solo il 60% degli studi presi in esame erano stati valutati e pubblicati su riviste peer-reviewed, oltre al fatto che le pratiche mindfulness utilizzate erano state principalmente utilizzate per lavorare su differenti problematiche in soggetti 'a rischio'. Gli aspetti presi in esame, infatti, sono stati essenzialmente ansia, depressione e gestione della rabbia. Ad esempio Bootzin e Stevens (2005) hanno sottoposto ad un training di mindfulness di sei settimane 55 adolescenti (13-19 anni) con problemi di abuso di sostanze e problemi del sonno. Le scale somministrate prima e dopo il training hanno evidenziato un significativo miglioramento della qualità e della durata del sonno e, dopo 12 mesi, una riduzione dell'assunzione di sostanze nei soggetti che avevano completato il corso rispetto a chi aveva interrotto il training. Semple (2005) ha studiato un piccolo gruppo di cinque bambini di 7-8 anni affetti da ansia che, dopo un training scolastico di mindfulness

(45 minuti alla settimana per 6 settimane), mostravano un miglioramento sintomatico. Singh (2003; 2007) ha studiato l'efficacia della mindfulness in adolescenti con disturbi della condotta. Zylowska (2007) ha condotto uno studio con 32 soggetti con ADHD applicando un training di mindfulness di 8 settimane e verificando un miglioramento dei sintomi ADHD e del funzionamento cognitivo. Bogels (2008) ha realizzato uno studio pilota in doppio cieco con adolescenti affetti da disturbi esternalizzanti applicando un training di MBCT e verificando, dopo 8 settimane, un significativo miglioramento dell'attenzione, della consapevolezza e del benessere soggettivo. Beauchemin (2008) ha condotto un training di 5 settimane di mindfulness con 34 studenti di 13-18 anni, affetti da disturbi di apprendimento, riscontrando un significativo miglioramento delle scale che valutavano l'ansia, le abilità sociali e scolastiche. Biegel (2009) ha condotto un programma MBSR di 8 settimane con 102 adolescenti (14-18 anni) affetti da differenti disturbi psicopatologici. I soggetti che avevano concluso il training presentavano una significativa riduzione dell'ansia e di numerosi sintomi psicopatologici, insieme a un miglioramento di numerosi parametri riguardanti la salute mentale. Infine anche dallo studio di Meiklejohn et al. (2012) è emersa la potenzialità della mindfulness di aiutare e facilitare i giovani nella gestione di vari sintomi negativi. Tuttavia, e rappresenta anche lo scopo del presente lavoro, le pratiche contemplative possono, e devono, essere inserite in interventi in cui il focus non sia solo terapeutico, non rivolto solo alla cura ma soprattutto allo sviluppo dei soggetti a cui si rivolge. E, in tale direzione, l'interesse verso la pratica mindfulness e la numerosità degli studi sull'argomento hanno permesso la pubblicazione di alcune review dai risultati incoraggianti (Black, Milam, Sussman, 2011; Rubia, 2009). Di seguito, seguendo il percorso della meta-analisi svolta da Waters et al. (2014), si considererà l'efficacia della mindfulness sui livelli di benessere, il rendimento scolastico, la competenza sociale ed emozionale degli studenti a partire dalla scuola dell'infanzia fino alla carriera universitaria.

Ricordando la visione con la quale inquadrare la dimensione del benessere, ossia in una 'pedagogia del benessere' finalizzata a favorire il graduale incremento delle capacità personali dei soggetti e, quindi, a potenziarne tutte le qualità personali, lo stare bene soggettivo, l'autostima, la creatività e la relazionalità sociali (Parricchi, 2015, p.9).



### *3.2 Le ricerche sulla formazione mindfulness rivolta ai bambini: essere consapevoli fin da piccoli*

Sino ad ora gli studi sulla mindfulness in età evolutiva non hanno previsto gruppi di controllo e quindi hanno un valore solo indicativo (Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, et al., 2010).

La ricerca con bambini molto piccoli si può quindi definire come ad uno stadio iniziale, date le difficoltà nell'approntare metodologicamente studi con soggetti di così giovane età (Burke 2010; Thompson e Gauntlett-Gilbert 2008.)

Molto interessante appare una ricerca di Flook, Goldberg, Pinger e Davidson (2015) che esamina gli effetti di un programma di formazione mindfulness nel promuovere comportamenti pro-sociali e di auto-regolazione in bambini in età pre-scolare.

Gli autori infatti, premettendo che competenze di autoregolazione rappresentano dei forti predittori di successo lungo tutto il corso della vita ma che raramente sono insegnati in maniera esplicita a scuola, hanno esaminato gli effetti di un Curriculum mindfulness-Kindness (KC) di 12 settimane sulle funzioni esecutive, l'autoregolazione e il comportamento prosociale in un campione di 68 bambini in età prescolare. Il gruppo di intervento KC ha mostrato maggiori miglioramenti nella competenza sociale ed ha guadagnato punteggi più elevati in pagella nell'area dell'apprendimento, della salute e dello sviluppo socio-emotivo, mentre il gruppo di controllo ha mostrato un comportamento più egoista nel corso del tempo. Vi sono stati inoltre miglioramenti, rispetto al gruppo di controllo, nei punteggi di flessibilità cognitiva e capacità di procrastinare la gratificazione. Questi risultati, osservati nel corso di un periodo di intervento relativamente breve, risultano promettenti e sostengono altresì la necessità di ricerche future per l'utilizzo di tali programmi anche in contesti diversi.

Nella ricerca di Black e Fernando (2013), che descrive uno dei più grandi interventi di mindfulness condotto e pubblicato, durante 5 settimane 409 bambini sono stati sottoposti ad un programma basato sulla mindfulness e condotto da due esperte di tecniche di meditazione in presenza dei docenti. A quest'ultimi era stato affidato il compito di compilare una griglia inerente il comportamento dei propri studenti in merito a 4 categorie: il livello d'attenzione, l'autocontrollo, ovvero il dimostrare tranquillità e controllo di sé, la partecipazione ad attività e la cura e il rispetto per gli altri. I risultati hanno indicato miglioramenti negli studenti per ogni categoria valutata, e

l'aggiunta di sette sessioni, dopo il completamento delle prime 5 settimane, non ha recato benefici significativi al di là di ciò che era già stato acquisito dall'intervento, con l'eccezione di livelli più alti nel prestare attenzione.

Vorrei riportare inoltre le riflessioni scaturite da una meta-analisi di Willis e Dinehart (2014) circa l'importanza di promuovere competenze di autoregolazione nella prima infanzia e sul possibile utilizzo di pratiche contemplative quali strumenti efficaci per agevolarne lo sviluppo. Le ricerche attuali, come già accennato in precedenza, indicano che le capacità di autoregolazione nell'educazione durante la prima infanzia offrono un contributo significativo alla preparazione scolastica, e al successo accademico a lungo termine. Lo sviluppo delle competenze di autoregolazione sono discusse ed esaminate in particolare in relazione al coltivare la capacità di 'essere presenti', ottenendo una maggiore attenzione focalizzata e una maggiore consapevolezza dei propri comportamenti socio-emotivi. Le pratiche contemplative, un termine generico per indicare pratiche meditative basate sulla consapevolezza, sono viste dagli autori come potenziali veicoli per facilitare capacità di autoregolazione nelle scuole dell'infanzia, anche se c'è da verificare, con future ricerche trasversali, se i bambini esposti a questi programmi dimostreranno comportamenti socio-emotivi più appropriati e maggiori capacità di autoregolazione, con conseguente successo accademico, anche a lungo termine.

Un obiettivo fondamentale della mindfulness è quello di far aumentare nei bambini la consapevolezza di essere coscienti, di essere gli autori della propria esperienza nel mondo, e di aumentare il 'ricordo di sé' (Fontana, Slack, 1999). Molto efficaci sono i programmi che introducono la mindfulness contemporaneamente, ma in forma separata, nei bambini e nei loro genitori (Ducan, Coastsworth, Greenberg, 2009; Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010).

Recentemente alcuni studi hanno descritto esperienze di pratiche mindfulness utilizzate specificatamente per l'educazione alimentare.

Premettendo che una meta-analisi di Wanden-Berghe e colleghi (2011) ha valutato l'efficacia dell'applicazione di interventi basati sulla mindfulness per il trattamento dei disturbi alimentari, ad esempio Cavanagh e colleghi (2014) hanno esaminato se una breve formazione in educazione alimentare o un breve esercizio di consapevolezza avrebbero potuto ridurre, rispetto ad un gruppo di controllo, la dimensione delle porzioni nell'assunzione di cibo. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale ad una delle tre condizioni di formazione (educazione, consapevolezza, e controllo) e quindi hanno ricevuto una piccola o grande porzione di pasta per il pranzo. Sebbene non siano state riscontrate differenze statisticamente significative, coloro che hanno partecipato al breve esercizio

di mindfulness hanno mostrato una tendenza a mangiare di meno in generale rispetto ai partecipanti nelle altre due condizioni.

Per quanto riguarda i bambini risultati incoraggianti derivano dalla ricerca di Kennedy, Whiting e Dixon (2014), che hanno esaminato gli effetti dell'utilizzo del protocollo mindfulness ACT (Acceptance and Commitment Therapy), per favorire il cambiamento nei comportamenti alimentari, nella direzione di cibi più sani, in bambini dai 3 ai 5 anni. Gli autori concludono sull'importanza di aiutare i bambini ad individuare i propri valori ed a compiere azioni impegnate in tal senso, caratteristiche fondamentali per favorire i cambiamenti di comportamento in giovane età.

Gli esercizi di *Mindful Eating*, per la loro semplicità, sembrano essere particolarmente adatti per i più piccoli (White, 2014). Insegnare ai bambini a Mangiare con Consapevolezza significa insegnare loro a mangiare o bere essendo consapevoli di ogni morso e di ogni sorso, consentendo loro di apprezzare pienamente il profondo vissuto sensoriale del mangiare e di porre maggiore attenzione a quello che si mette nel piatto. Mangiare mindful significa trasformare un momento spesso affrettato e superficiale in una esperienza spirituale. Non solo. Imparando a mangiare con consapevolezza tutto il cibo sembrerà mille volte più buono e gustoso. E basterà mangiarne molto meno per sentirsi appagati.

Dalle ricerche citate sembrerebbe emergere la possibilità di formare anche i bambini più piccoli ad essere consapevoli. Aspetti come il privilegiare l'attenzione concentrata, o il partecipare a esperienze sensoriali, che fanno parte naturalmente delle tecniche contemplative, sembrerebbero essere particolarmente adatti ad essere utilizzati nella formazione dei bambini, già a partire dalla scuola dell'infanzia (Strollo MR, De Simone M, Striano M, De Iulio S. 2015).

Studi condotti sulla mindfulness nelle scuole elementari hanno evidenziato, inoltre, come risultato del training contemplativo, un miglioramento delle funzioni esecutive, che è a sua volta associato a un miglior controllo delle proprie emozioni, a comportamenti positivi e ad indici di salute più elevati (Blair & Peters, 2003; Blair & Razza, 2007; Carlson & Moses, 2001).

Lee (2008) ha sviluppato un programma di mindfulness di 12 settimane con 25 bambini di 9-12 anni registrando una significativa diminuzione dei comportamenti esternalizzati, mentre nella ricerca di Napoli, Krech e Holley (2005) è stato riportato un minor numero di deficit dell'attenzione e di comportamenti iperattivi in quegli studenti che avevano partecipato alla formazione mindfulness, rispetto al gruppo di controllo.

Invece Saltzman e Goldin (2008) hanno studiato l'utilizzo della mindfulness in popolazioni normali di bambini della scuola elementare registrando ad esempio un miglioramento dell'attenzione e della consapevolezza delle emozioni.

In un ulteriore studio (Schonert-Reichl, 2015) è emerso che 99 bambini, frequentanti quattro diverse classi del quarto e del quinto grado, in seguito ad un training di mindfulness, erano capaci di mettere in atto strategie di regolazione dello stress più efficaci e si mostravano, inoltre, più ottimisti e collaborativi con gli altri rispetto ai loro pari. Secondo Schonert-Reichl (2015), l'efficacia di tali pratiche potrebbe essere spiegata dal promuovere l'apprendimento in contesti di interazione sociale caratterizzati da un clima meno stressante e più attento, favorendo così lo sviluppo di una maggiore tendenza alla condivisione e all'aiuto degli altri ed un più facile raggiungimento dei propri obiettivi, tra i quali un miglior rendimento scolastico.

Le pratiche contemplative si sono rivelate altrettanto efficaci come strumenti per lavorare con i bambini sull'autoregolazione emotiva. La mindfulness, in particolare, in virtù del suo focus sul presente e della caratteristica di 'non giudizio' su cui si fonda, sostiene la flessibilità emotiva e riduce l'attuazione di comportamenti disadattivi (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Alcune ricerche inoltre evidenziano i benefici che la pratica contemplativa genererebbe nel riconoscimento e nell'esternalizzazione delle emozioni favorendo, di conseguenza, comportamenti maggiormente adattivi e pro-sociali. Un esempio è la ricerca condotta da Britton et al. (2014) che ha esaminato l'influenza di sei settimane di training mindfulness, condotto in orario scolastico, su interiorizzazione, esternalizzazione e problemi dell'attenzione, rivolto a bambini frequentanti il sesto grado di una scuola americana, riportando un miglioramento nell'esternalizzazione delle emozioni, una diminuzione della condotta di comportamenti problematici, un miglioramento dell'attenzione e delle funzioni esecutive. Evidenze empiriche dimostrano, infatti, che punteggi più alti in consapevolezza sono associati a stili di coping più flessibili (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007).

L'importanza dell'auto-regolazione emotiva è legata sia alla qualità dei rapporti interpersonale sia al benessere. Riguardo al primo aspetto Eisenberg et al. (1995), hanno rilevato come le differenze individuali nella regolazione emotiva di bambini di 6-8 anni fossero associate a cambiamenti socio-comportamentali positivi. Incoraggiando i bambini ad essere più consapevoli delle proprie esperienze soggettive, indirettamente, si lavora su una maggiore consapevolezza di ciò che i loro

coetanei possono provare in situazioni simili a quelle che vivono, coltivando in tal modo la capacità di empatia.

Inoltre lo studio di Mendelson et al. (2010) su studenti di quarto e quinto grado ha mostrato una diminuzione di pensieri intrusivi, ruminazione e sentimenti negativi a seguito di una formazione mindfulness. Jennings e Greenberg (2009) e Roeser et al. (2012) suggeriscono, inoltre, come le pratiche contemplative rendano l'insegnamento più coinvolgente ed efficace se a condurre la meditazione sono gli stessi insegnanti, influenzando maggiormente gli stati d'animo dei propri studenti.

I benefici generati dalla mindfulness, come pregiudizialmente si pensa, non riguardano un ambito strettamente personale ma investono l'ambiente circostante, il rapporto che l'individuo intrattiene con il suo prossimo e la qualità delle relazioni che istaura, sostenendo, quindi, la competenza sociale dei suoi praticanti. Molti programmi mindfulness in ambito scolastico mirano a sviluppare abilità sociali e atteggiamenti negli studenti come l'ottimismo, la persistenza e resilienza, l'empatia e la capacità di creare relazioni.

A tal riguardo Durlak et al. (2011) hanno riscontrato negli studenti un miglioramento del 25% in abilità sociali ed emotive, e una diminuzione del 10% del comportamento in aula scorretto, sensazioni di ansia e depressione, rispetto agli alunni che non aveva preso parte alle pratiche contemplative. Tali effetti perduravano fino a sei mesi dopo l'intervento.

Vari studi evidenziano come i comportamenti indisciplinati nelle classi siano la principale causa di sofferenza emotiva e insoddisfazione per i docenti (Montgomery & Rupp, 2005). Viceversa, bassi tassi di interruzione nelle aule favorirebbero gli insegnanti nell'attuare strategie proattive volte al miglioramento della gestione della classe, con conseguenti prestazioni più elevate da parte degli studenti (Pas, Bradshaw, Hershfeldt, & Leaf, 2010).

Dalle ricerche si evince, infatti, come una migliore capacità di autoregolazione e controllo dell'attenzione, benefici recati dalla mindfulness, siano positivamente associati sia al comportamento prosociale sia al rendimento scolastico (Brock et al., 2009; Ponitz et al., 2009), mentre sono inversamente correlati con i problemi di esternalizzazione (Rydell, Berlin, & Bohlin 2003).

In questa direzione si muovono anche le ricerche che hanno valutato l'efficacia di programmi mindfulness per lavorare sul Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività, o ADHD (Schmiedeler, 2015; Cassone, 2015; van der Oord, Bogels, Peijnenburg, 2012; Singh et al., 2010)

Gli studi sulla meditazione applicata nelle scuole hanno preso in considerazione anche altre variabili.

In bambini di seconda e terza elementare (età media 8.23) Flook et al. (2010) hanno indagato gli effetti sul funzionamento esecutivo delle pratiche di sensibilizzazione mindfulness (MAP), consistenti in sedici sessioni di 30 minuti per un periodo di 8 settimane, svolte da istruttori qualificati in meditazione. Non si sono dimostrate tra i gruppi differenze significative delle funzioni esecutive, ma sono stati osservati miglioramenti nella regolazione del comportamento, nelle competenze metacognitive, nelle funzioni generali esecutive e nella capacità di spostare, avviare e monitorare l'attenzione negli studenti.

Una delle caratteristiche fondamentali di molti esercizi contemplativi, infatti, è di incoraggiare la meditazione costante sulle proprie esperienze soggettive. Evidenze empiriche dimostrano che l'aver più volte un atteggiamento aperto e di accettazione verso l'esperienza del presente, momento per momento, ridurrebbe la tendenza alla risposta automatica, impulsiva e reattiva. Allo stesso modo, la pratica ripetuta del sostenere l'attenzione per lunghi periodi consentirebbe una migliore efficienza dei circuiti neurali coinvolti in tale attività, aumentando, di conseguenza, la durata di tempo in cui il bambino è concentrato, favorendo, quindi, il suo apprendimento in aula.

Negli studi di Jha, Krompinger e Baime (2007), ad esempio, esperienze di meditazione a lungo termine hanno favorito un miglioramento dell'attenzione e in funzioni esecutive come la flessibilità cognitiva, il controllo inibitorio e la memoria di lavoro, funzioni fondamentali per ottenere un miglior rendimento scolastico. Esercizi contemplativi consistenti nel far descrivere ai bimbi le loro emozioni in termini di colore o struttura, o di esprimere i loro pensieri attraverso l'arte, favoriscono modi di pensare che integrano la modalità di conoscenza razionale e analitica (Hart, 2004).

E migliorare, ad esempio, le capacità cognitive al fine di un rendimento scolastico più elevato, equivale a potenziare la competenza sociale: nelle ricerche di Oades-Sese et al. (2011) è emerso infatti come i bambini in età prescolare con livelli maggiormente alti di abilità cognitive non verbali e competenze linguistiche fossero valutati socialmente più competenti rispetto ai loro coetanei.

Inoltre, in una prospettiva di sviluppo 'integrata', il miglioramento nella regolazione delle emozioni promosso dalle pratiche contemplative è collegato, a sua volta, al rendimento scolastico (Raver, 2004): 7 settimane di formazione mindfulness attenuerebbe gli effetti di interferenza di stimoli negativi su un compito cognitivo semplice (Ortner, Kilner, & Zelazo, 2007). Le prove empiriche sinora descritte sembrano quindi sostenere l'idea che l'introduzione delle

pratiche contemplative nei contesti educativi formali rivolti a i bambini possa favorire modelli di comportamenti sani e lo sviluppo di una serie di capacità funzionali riguardanti sia performance scolastiche migliori, sia una modalità d'apprendimento più integrata. Ovviamente, a seconda delle varie fasce d'età (5-8, 9-12, 13-18 anni), esistono tecniche meditative ed esercizi mindfulness specifici (Fontana e Slack, 1999; Hooker e Fodor, 2008).

### *3.3 Mindfulness per adolescenti*

Una pedagogia di tipo contemplativo propone quindi una visione della formazione attenta alle dimensioni intellettuali, emotive e spirituali degli studenti, promuovendo quindi uno sviluppo di tipo 'integrato'. Secondo Roeser e Peck (2009) essa mira a favorire la "crescita personale e la trasformazione sociale, attraverso la coltivazione della consapevolezza cosciente e la volontà, in un contesto etico-relazionale". Jennings (2008) sottolinea come il rigore delle pratiche contemplative aiuti lo studente ad elaborare informazioni in modi nuovi, aiutandolo, inoltre, a conoscere e sviluppare un miglior rapporto con la propria interiorità.

Molte ricerche si sono focalizzate sulla dimensione del benessere.

A tal proposito, al fine di indagare la promozione di sentimenti positivi, piuttosto che evidenziare solo la riduzione di stati negativi, sono state messe a punto varie ricerche.

Schonert-Reichl e Lawlor (2010) hanno valutato infatti l'influenza di 10 lezioni di mindfulness su studenti preadolescenti e adolescenti: mentre nei primi si sono riscontrati piccoli ma significativi miglioramenti in ottimismo e nella valutazione del concetto di sé, rispetto al gruppo di controllo, i secondi non hanno mostrato effetti positivi. Analoghi risultati sono stati riscontrati da Hupper e Johson (2010) in studenti di età compresa tra i 14 e i 16 anni tra i quali, in seguito a 4 incontri di mindfulness da 40 min ciascuno, sono stati riscontrati miglioramenti circa la propria percezione di benessere, solamente in coloro che hanno praticato meditazione al di fuori della classe. Le due ricerche sopracitate permettono di evidenziare la difficoltà a generalizzare gli effetti della formazione mindfulness sul benessere degli studenti, si può comunque ipotizzare che, qualora la meditazione venisse appresa e svolta regolarmente, potrebbe generare dei benefici a livello psico-fisico, come ad esempio una riduzione di sentimenti negativi.

Probabilmente i principi stessi alla base della pratica di consapevolezza, quali il focus sul qui-ed-ora o l'attenzione alle proprie esperienze interne, potrebbero potenzialmente influenzare le scelte di vita quotidiane riguardo alla propria salute, migliorandola.

Un ulteriore fattore di rilievo su cui si sono concentrate le ricerche sulle pratiche contemplative è la regolazione delle emozioni. È stato dimostrato che una bassa capacità di monitorare in modo appropriato, valutare e modificare le proprie reazioni emotive sia associata a più alti livelli di alessitimia, nevrosi, depressione, stress e sintomatologia somatica. Gli studi di Schonert-Reichl e Lawlor (2010) e di Wongtongkama et al. (2014) si muovono proprio in questa direzione. Il secondo studio, in particolare, che si è svolto in Thailandia, un Paese dove la violenza giovanile è un problema di salute pubblica rilevante, l'intervento di mindfulness, avvenuto nell'arco di tre settimane, è stato misurato mediante questionari self-report in tre tempi, cosa che ha permesso di rilevare dei livelli più bassi di espressione della rabbia degli allievi a un mese di follow-up. E, una maggiore capacità di auto-regolazione è strettamente legata ad una maggiore competenza sociale, ovvero alla capacità di empatia, di gestire gli stati d'animo altrui e attuare comportamenti pro-sociali tra pari.

Wright, Howells e Day (2009), hanno evidenziato come una maggiore tolleranza dei propri stati emotivi negativi attraverso le pratiche meditative aiuti a far fronte alle difficoltà in modo più efficace, con conseguente riduzione di comportamenti aggressivi e violenti. Gli autori presuppongono, infatti, che la formazione mindfulness interferisca con quei modelli comportamentali che si ritiene siano caratteristici di eccitazione emotiva negativa: l'acquisire competenze meditative permetterebbe all'adolescente di fare un passo indietro dall'usuale modo di interpretare la situazione e attivare una risposta emotiva probabilmente più funzionale e meno 'reattiva'. A tal proposito, nella ricerca già menzionata di Campion e Rocco (2009), l'80% degli allievi ha dichiarato come la meditazione avesse favorito in loro una maggiore calma e rilassamento, mentre il 36% ha riportato una più efficace gestione della rabbia. Le percezioni degli insegnanti sui propri allievi hanno confermato tali risultati: la meditazione in aula, infatti, ha consentito agli studenti di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, permettendo loro di notare i propri sentimenti, e creando uno spazio fra la propria esperienza e la propria risposta reattiva.

Inoltre, come abbiamo già precedentemente visto, in ambito educativo è stato dimostrato come l'autoregolazione emotiva influenzi il rendimento scolastico, essendo connessa positivamente al successo scolastico nella scuola dell'infanzia (Graziano et al., 2007), scuola media (Gumora & Arsenio, 2002) e negli studenti universitari (MacCann et al., 2011), aiutando gli studenti a gestire lo stress derivante dalle richieste accademiche, a persistere di fronte alle sfide e ad essere meno vulnerabili agli effetti di emozioni negative esperiti in sede di valutazione.

Negli studi di Broderick e Mertz (2009) 120 studenti adolescenti, che hanno partecipato ad un programma di mindfulness facente parte del loro curriculum di educazione alla salute, hanno



riportato miglioramenti nell'autoregolazione emotiva, riferendo una maggior consapevolezza delle emozioni che vivevano. Inoltre, metà dei partecipanti ha riportato come apprendimento più rilevante quello di aver imparato a gestire pensieri ed emozioni stressanti.

Si potrebbe quindi affermare, in un'ottica generale, che la mindfulness favorirebbe, attraverso la richiesta di concentrare intenzionalmente la propria attenzione sull'esperienza presente con un atteggiamento di accettazione, una maggiore capacità di auto-regolazione emotiva.

Le ricerche sulla mindfulness in studenti adolescenti ha cercato di indagare altresì la competenza sociale, quest'ultima teorizzabile come un costrutto multidimensionale riguardante le capacità e i comportamenti che permettono esperienze favorevoli e di successo all'interno di ambienti sociali (Beauchamp & Anderson, 2010). Alcuni studi, a tal proposito, hanno dimostrato come il senso di cura e gentilezza verso di sé sia positivamente correlato con indici di un migliore adattamento sociale, e maggiore estroversione ed autodeterminazione nelle relazioni interpersonali (Neff, 2003). Essere gentile verso sé stessi di fronte alle difficoltà o all'inadeguatezza percepita, riconoscendo che la sofferenza e il fallimento fanno parte della condizione umana e che tutte le persone, sé stessi compresi, sono degni di compassione, consente una maggior soddisfazione di vita e nelle relazioni sociali (Neff, 2003).

Schonert-Reichl e Laxlor (2010), hanno rilevato un numero significativo di osservazioni degli insegnanti riguardanti buoni miglioramenti delle competenze socio-emotive dal pre al post-test dei propri allievi in seguito ad un training contemplativo. Così come, dalle analisi sulla riduzione dei comportamenti antisociali, svolte da Joyce et al. (2010), si è riscontrato, dopo alcune sessioni di mindfulness, un maggiore rilassamento negli studenti e una minore inclinazione ad interrompersi l'un l'altro o a disobbedire ai propri docenti. Allo stesso modo, nella ricerca qualitativa di Rosaen e Benn (2006), è stato riscontrato negli studenti una maggiore competenza sociale ed una riduzione di comportamenti antisociali. Studi di Brown e Ryan (2003) e Baer, Smith e Allen (2004) hanno trovato, inoltre, delle correlazioni fra alti livelli di consapevolezza e maggiore competenza emotiva, relazionale ed interpersonale. È stato dimostrato, inoltre, come abbiamo già visto nelle ricerche in ambito neuroscientifico, come il praticare la mindfulness aumenti il monitoraggio degli stati mentali interni, sia positivi che negativi (Tang et al., 2007), promuovendo un tipo di consapevolezza metacognitiva foriera, come vedremo, di conseguenze positive per il processo di apprendimento.

In sintesi possiamo affermare che la ricerca sui programmi di mindfulness in ambito formativo appare, rispetto al contesto clinico, piuttosto recente, per cui risulta utile, al fine di comprendere ulteriormente quale sia l'efficacia delle pratiche contemplative in relazione alle performance degli studenti, quali siano i meccanismi alla base dei quali tali pratiche agiscono e al fine di migliorare gli

interventi nelle scuole, far riferimento a modelli concettuali quali quelli definiti da Waters et al. (2014).

Gli autori infatti hanno sviluppato un modello concettuale, il ‘School-Based Meditation Model’, che si basa su due proposizioni, e cioè che la meditazione influenza positivamente il successo degli studenti (competenza sociale, benessere, rendimento scolastico), migliorando sia le funzioni cognitive, tra cui l’apprendimento, la memoria e l’attenzione degli studenti, che la regolazione emotiva degli studenti.

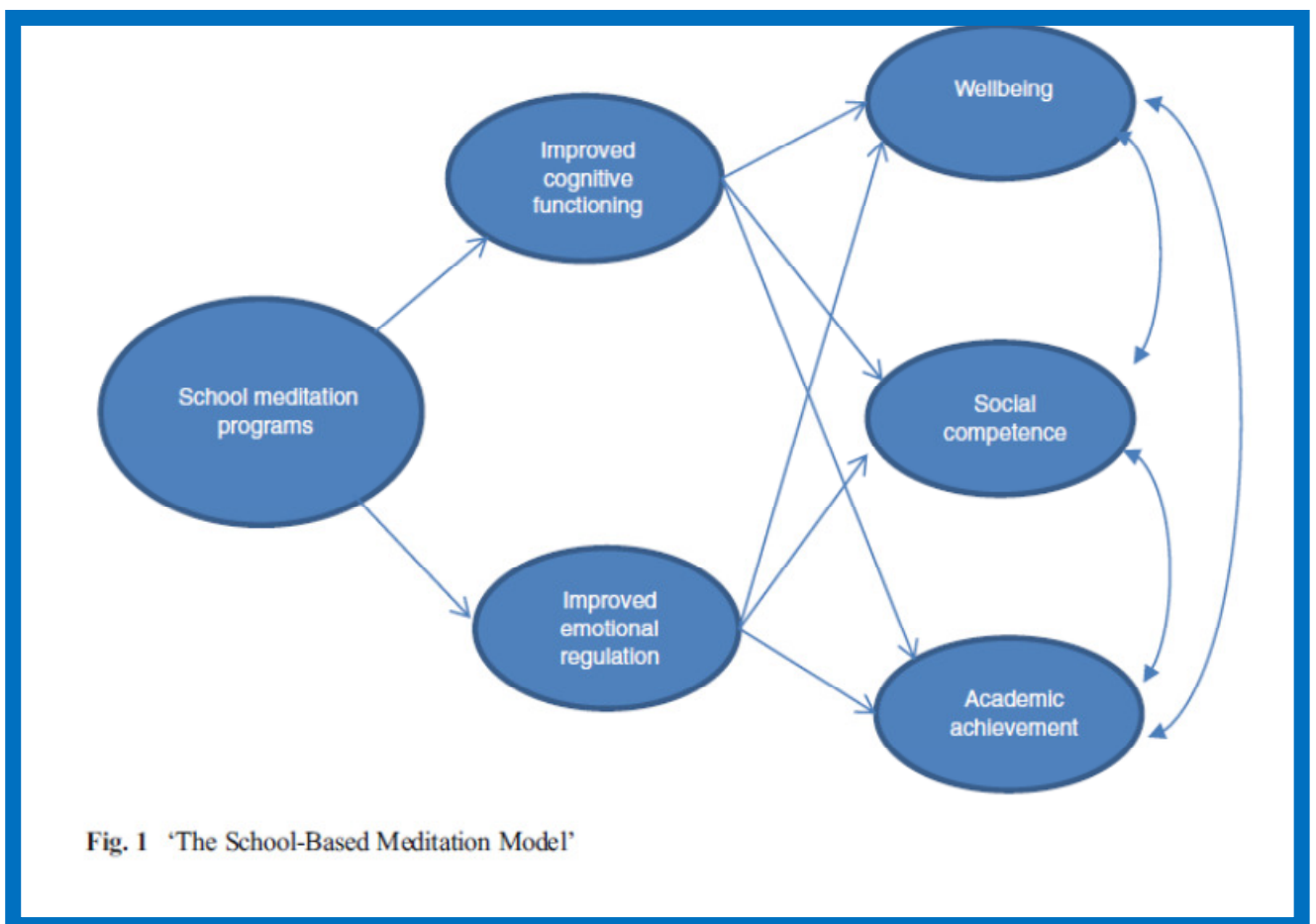


Figura 4 Waters L, Barsky A, Ridd A, & Allen K (2014), *Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools*. *Educational Psychology Review*, 27, 103–134.

A tal proposito, per sviluppare il ‘School-Based Meditation Model’ Waters et al. (2014) si sono avvalsi principalmente di tre filoni di ricerca: le evidenze neuroscientifiche relative all’influenza della meditazione su alcune aree del cervello; gli effetti sul miglioramento delle funzioni cognitive e regolazione delle emozioni in ambito formativo e la ricerca svolta sull’applicazione della pedagogia contemplativa.

Soffermandosi sul primo filone di ricerca, come abbiamo già avuto modo di vedere più nel dettaglio nella sezione neuroscientifica del presente lavoro, le evidenze mostrano come la meditazione abbia la potenzialità di intervenire nella modificazione della corteccia prefrontale (PEC), una regione del cervello che svolge un ruolo centrale nel controllo top-down di elaborazione delle informazioni e supervisiona funzioni esecutive di alto livello, tra cui la concentrazione, attenzione e regolazione delle emozioni (Cahn & Polich, 2006; Greeson, 2009). Un numero considerevole di studi, come affermato da Dietrich (2003), evidenzia l'associazione fra l'essere in uno stato meditativo e l'origine di esperienze di concentrazione sostenuta, una maggior chiarezza della coscienza e consapevolezza, metacognizione, una minor interruzione dell'attenzione e del rumore mentale, un miglioramento della memoria di lavoro e del funzionamento dell'esecutivo, intendendo per quest'ultimo, la capacità del cervello di rilevare informazioni, analizzarle, interpretarle e prendere decisioni in base ad esse. La meditazione è stata, inoltre, collegata ad onde cerebrali che favoriscono l'attenzione e il meta pensiero o pensiero integrato. Gli studi di Aftanas e Golocheikine (2001), ad esempio, hanno rilevato, mediante l'elettroencefalografia (EEG), una sincronizzazione delle onde theta maggiore nella linea mediana anteriore in 16 meditatori a lungo termine (minimo 3 anni di pratica) rispetto agli 11 individui che la eseguivano da un tempo più breve (inferiore a 6 mesi di pratica), nei primi, quindi, era maggiormente presente uno stato di eccitazione attento e attenzione focalizzata. Utilizzando in modo analogo l'EEG, Lagopoulos et al. (2009), invece, hanno osservato un significativo incremento sia dell'attività theta, in regioni cerebrali frontali e temporali, sia dell'attività alfa, nelle regioni posteriori, di 17 meditatori esperti (minimo 9 anni di pratica) rispetto agli altri partecipanti, durante un esercizio di meditazione. Mentre l'attività theta caratterizza uno stato attento, l'attività alfa riflette uno stato di relax o sonnolenza (Singer, 1993), suggerendo uno stato vigile ma rilassato dei meditatori esperti. Altri studi, inoltre, hanno riferito una particolare ampiezza e frequenza dell'onda a livello theta, alfa e gamma, supportando la conclusione che la meditazione palmi il cervello in modi che favoriscono il funzionamento cognitivo, sia durante che dopo, e che, quindi, rappresenti uno strumento efficace di sostegno all'attenzione, sviluppando le facoltà neurologiche impiegate per stati di attenzione sostenuta (Kjaer et al., 2002; Lutz et al., 2004). Nonostante l'approccio neuroscientifico non sia stato impiegato con soggetti giovani, Water set al. (2014) ritengono sia plausibile sostenere che i medesimi cambiamenti cerebrali possano avvenire anche negli studenti a cui si propongono le pratiche mindfulness.

Pertanto si rivolgono, a sostegno del proprio modello, al secondo filone di ricerca, che ha dimostrato come le funzioni cognitive e la regolazione delle emozioni siano positivamente associate al benessere, competenza sociale e rendimento scolastico. Il miglioramento del funzionamento cognitivo contribuisce ad un più proficuo apprendimento degli studenti, attraverso lo sviluppo della

capacità di regolazione dell'attenzione e flessibilità cognitiva, permettendo in tal modo di ridurre le risposte emozionali automatiche, una più efficace memoria di lavoro, creatività e metacognizione, aumentando, quindi, il benessere generale. Per la teoria cognitivo-comportamentale, infatti, i processi attentivi e le valutazioni cognitive degli eventi determinano le emozioni e i comportamenti di ciascuno, quindi le persone che sviluppano la capacità cognitiva di distogliere la propria attenzione da una interpretazione negativa e ri-orientarla su strade più costruttive, agiscono in modo più adattivo, sperimentando così un maggior benessere (Hanif et al., 2012). Vari studi supportano tale meccanismo, sia che essi siano stati condotti su campioni clinici, come le ricerche di Siegle, Ghinassi e Thase (2007), sia che siano stati esaminati gruppi non clinici, come nelle analisi di Compton (2000). Negli interventi clinici su pazienti depressi è stato possibile ridurre la disregolazione affettiva, mentre altri studi hanno evidenziato che soggetti, appartenenti ad una popolazione non clinica, con un più lento disimpegno attentivo avevano una risposta affettiva maggiormente negativa a seguito della vista di un filmato doloroso, suggerendo come la regolazione attentiva sia un importante predittore di benessere.

Il potenziare le capacità cognitive, come la memoria di lavoro, e la regolazione delle emozioni, rappresentano obiettivi fondamentali su cui lavora una formazione di tipo contemplativo, ed ecco il terzo filone di ricerca preso in considerazione da Waters et al. (2014). Alcuni studi descritti dagli autori al fine di mostrare il rapporto proficuo intercorrente tra la meditazione e il funzionamento cognitivo degli studenti, riguardano la variabile cognitiva più comunemente studiata nella ricerca: l'attenzione. Baijal et al. (2011), ad esempio, hanno esaminato gli effetti di un lungo programma giornaliero di meditazione in ragazzi di 13-15 anni rispetto ad un gruppo di controllo, i due gruppi erano composti da studenti iscritti a due scuole pubbliche secondarie in India, accomunate da uno sfondo socioeconomico ed educativo simile. È stato riscontrato come i ragazzi che erano stati sottoposti al programma avevano punteggi più elevati sui livelli d'attenzione e sulla precisione di monitoraggio dei conflitti. I risultati di suddetto studio, come di molti altri simili, sono stati supportati dalle ricerche qualitative in cui gli stessi ragazzi riferivano di aver guadagnato, attraverso una formazione di tipo contemplativo, una maggiore capacità di attenzione, di concentrazione e presenza mentale (Campion e Rocco 2009).

Dalle ricerche e meta-analisi riportate emergono quindi numerosi effetti positivi della formazione mindfulness negli studenti adolescenti e, poiché, possiamo dire, la ricerca scientifica sia soltanto agli esordi, e quindi risulta ancora abbastanza frammentata, non siamo ancora in grado di comprenderli in modo sistemico. Occorrerebbe ad esempio studiare con maggiore accuratezza i

meccanismi attivati e gli avvenimenti nei 'mondi interiori' degli studenti durante la meditazione. Ricerche promettenti sicuramente potrebbero venire, come abbiamo visto, dalla ricerca neuro-fenomenologica. Il modello teorico di Waters e colleghi appare un tentativo volto ad organizzare la ricerca prodotta nel campo della pedagogia contemplativa.

Nel contesto italiano le pratiche contemplative si sono diffuse in tempi relativamente recenti rispetto ad altri Paesi e gli studi svolti riguardanti la sua applicazione in ambito educativo e formativo sono di un numero ancora piuttosto esiguo rispetto al contesto internazionale. Uno dei programmi di maggiore spessore in tale direzione il Progetto Gaia<sup>3</sup>, ideato da un'equipe di docenti, professori universitari, educatori, psicologi e medici dell'associazione di promozione sociale 'Villaggio Globale' di Bagni di Lucca, con lo scopo di contribuire alla risoluzione di problemi riguardanti i bambini e i giovani in età scolastica, e di rispondere, in un'ottica più generale, alle necessità educative di una società sempre più globalizzata. Il 'Progetto Gaia' è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica che è stato approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, e sostenuto dall'UNESCO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura. Docenti e psicologi formati col 'Protocollo Gaia' sviluppano specifiche competenze socio relazionali e sono in grado, a loro volta, di utilizzare efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di benessere psicofisico e di intelligenza nel loro lavoro per permettere a bambini e giovani, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, di attivare le proprie risorse personali e migliorare la fiducia in sé stessi, al fine di relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione. Uno studio che ha cercato di valutare l'implementazione del progetto Gaia è stato svolto durante l'anno scolastico 2013-2014<sup>4</sup>, su oltre 500 bambini e ragazzi in scuole di differenti ordini scolastici e in diverse regioni italiane. I vari studenti hanno partecipato a un minimo di 12 incontri distribuiti in circa 3-4 mesi della durata complessiva di un'ora, che potevano essere svolti sia durante l'attività didattica normale che in orari extra scolastici. In base all'età e alle capacità dei bambini gli insegnanti potevano distribuire i 60 minuti di ogni incontro in più giorni settimanali, mentre se l'operatore era uno psicologo, educatore, counselor, ecc., esterno alla classe risultava comunque conveniente condurlo in un'ora intera. Ogni lezione aveva un'unità didattica funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità. I moduli raggruppavano gli incontri settimanali secondo una certa sequenza logica, ma, in particolari casi, il protocollo poteva essere adattato alle differenti situazioni e necessità dei docenti e degli allievi. Il protocollo prevedeva l'intervento su delle aree di consapevolezza come

---

<sup>3</sup> [www.progettogaia.eu](http://www.progettogaia.eu)

<sup>4</sup> [www.psicosomaticapnei.com/psicosomaticapnei.php?id=libro\\_pr\\_gaia](http://www.psicosomaticapnei.com/psicosomaticapnei.php?id=libro_pr_gaia)

quella del sé, corporea-emotiva, scientifica e etica che sono state indagate attraverso l'utilizzo di schede di valutazione, questionari e test psicologici specifici per le varie età dei partecipanti. I risultati dello studio sembrano rappresentare un tentativo di validare scientificamente l'efficacia delle pratiche mindfulness implementate grazie al Progetto Gaia nell'incrementare il benessere psicofisico, la stima di sé, l'attenzione, la concentrazione e il rendimento scolastico, riducendo, inoltre, sentimenti di stress, ansia e depressione nei ragazzi coinvolti nel progetto.

### *3.4 La mindfulness per giovani adulti: il contesto universitario*

L'efficacia clinica delle pratiche mindfulness è ormai riconosciuta da numerosissime ricerche. Infatti, come già abbiamo avuto modo precedentemente di vedere, esistono numerose rassegne bibliografiche sull'efficacia clinica delle pratiche mindfulness per vari tipi di disturbi e sintomi, sia fisici che psichici, che spaziano dai disturbi del comportamento alimentare (Wanden-Berghe, Sanz-Valero, Wanden-Berghe, 2011), ai trattamenti per la sclerosi multipla (Simpson, Booth, Lawrence, Byrne, Mair, Mercer, 2014), dagli interventi per la depressione in condizioni neurologiche croniche (Ferne, Kollmann, Brown, 2015) ai disturbi depressivi (Hughes-Morley, Young, Waheed, Small, Bower, 2015).

Negli ultimissimi anni si comincia a intravedere un interesse per l'utilizzo della mindfulness in ambito formativo.

L'applicazione della mindfulness nel contesto universitario, infatti, potrebbe appagare e soddisfare l'aspettativa degli studenti di avere opportunità d'apprendimento che supportino le proprie esigenze intellettuali e spirituali, ovvero un'università che li aiuti a crescere in modo 'olistico' come esseri umani. Secondo Williams (2010), infatti, nell'economia di oggi, i laureati cambiano più volte lavoro nella loro carriera per una varietà di fattori come i progressi della tecnologia o gli sviluppi nel loro campo. In alcuni casi, il campo inerente alla laurea dello studente si modifica notevolmente, lasciando che le competenze acquisite dall'individuo si rivelino obsolete. Pertanto, offrire una formazione mindfulness nel contesto universitario potrebbe aiutare i futuri laureati ad una maggiore flessibilità e ad essere più attivi ed efficaci nel superare gli ostacoli, promuovendo una maggiore riflessività, fondamentale per lo sviluppo, come vedremo, di competenze metacognitive e 'trasformative'.

Esistono innanzitutto numerosi studi che riguardano la valutazione, per studenti che partecipano a sessioni di mindfulness, di aspetti prevalentemente legati al benessere.

Infatti i primi e numerosi interventi, nel contesto universitario, che si sono avvalsi della mindfulness hanno cercato di favorire e incrementare in primo luogo il benessere dello studente, fornendo le capacità e sviluppando delle abilità volte all'individuazione di strategie più efficaci di coping, intervenendo su aspetti emotivi e sociali e favorendo la riduzione dello stress. Molte ricerche, infatti, indicano livelli elevati di stress e una crescente incidenza di problemi di salute mentale tra le popolazioni studentesche universitarie (Cleary et al, 2012). Gli studenti universitari soffrono di numerosi fattori di stress: Lynch t al. (2011) hanno individuato come le questioni accademiche, problemi finanziari e, eventualmente, l'essere nel primo periodo della separazione dei genitori, siano variabili che incidano negativamente sul benessere dei giovani adulti.

A tal proposito lo studio qualitativo condotto da Van der Riet et al. (2014) è stato volto a esaminare l'impatto di un programma per la gestione dello stress, basato sulla pratica della mindfulness, e progettato per costruire resilienza e capacità di gestione dello stress in studenti iscritti al primo anno d'infermieristica e ostetricia presso un'università australiana. L'intervento è consistito in sette sessioni di un'ora, tenute una volta a settimana, che includevano sia una componente didattica, al fine di una comprensione intellettuale dell'impatto dello stress sulla propria vita, sia una componente esperienziale, consistente in vari esercizi appartenenti alle pratiche contemplative. Al termine delle sessioni è stato condotto un focus group e dall'analisi della trascrizione del colloquio è emerso come l'intervento abbia avuto un impatto positivo sul sonno, concentrazione, chiarezza di pensiero e una riduzione d'idee negative.

I benefici generati dalla mindfulness si estendono, inoltre, ai rapporti interpersonali. Studenti che hanno partecipato a interventi basati sulla meditazione, descrivono, infatti, una maggiore capacità di 'stare con gli altri'.

Intraprendere, quindi, un percorso universitario non solo crea un aumento dei livelli di stress e un incremento del numero di sfide a cui i giovani adulti devono far fronte, ma attraverso l'utilizzo di programmi basati sulle pratiche contemplative, si può offrire agli studenti l'opportunità di imparare comportamenti più funzionali ed efficaci nel nuovo contesto e di acquisire delle competenze per la gestione dello stress (Foureur et al., 2013). La mindfulness permette di riconoscere le proprie sensazioni, di poter gestire e "normalizzare" lo stress e le sfide incontrate durante la transizione dall'istruzione superiore all'università. L'efficacia delle pratiche contemplative sul benessere degli studenti universitari, inoltre, si può riscontrare da correlazioni positive fra il praticare la meditazione e il condurre stili di vita più sani. Le ricerche svolte da Murphy et al. (2012), ad

esempio, rilevarono, attraverso dei questionari self-report di 441 donne iscritte al college, come livelli più alti di consapevolezza erano correlati ad un'alimentazione più sana, una miglior qualità del sonno e salute fisica.

Caldwell, Emery, Harrison e Greeson (2011) hanno rilevato che studenti di college che avevano partecipato a sessione di taijiquan, rispetto ad un gruppo di controllo, avevano riportato un miglioramento della qualità del sonno, dell'umore e nella percezione dello stress.

Rogers (2012) invece descrive l'introduzione di pratiche mindfulness all'interno del curriculum dei corsi universitari in legge dell'Università di Miami.

Un altro fattore di notevole importanza nel contesto educativo, che ha acquisito negli ultimi decenni un crescente interesse, è la capacità delle varie istituzioni di offrire dei programmi che incoraggino la regolazione delle emozioni. La mindfulness si è rivelata un mezzo particolarmente valido per lo sviluppo delle capacità di riconoscimento e gestione delle emozioni ed il suo utilizzo nei contesti educativi è in rapida crescita. Studi, infatti, condotti con studenti universitari mostrano come livelli più elevati di consapevolezza sono associati a una maggiore attività delle aree del cervello preposte alla regolazione delle emozioni, in particolare, all'etichettamento di uno stimolo come emotivamente minaccioso o meno. Avere un miglior controllo dei propri stati emotivi, in un contesto educativo, arreca dei benefici sia nelle performance accademiche, sia riduce comportamenti controproducenti. Questi ultimi, in particolare, consistenti ad esempio in plagio, truffa o assenteismo, sono generati dalla rabbia, ansia e paura, stati affettivi correlati negativamente con livelli di maggiore consapevolezza. Fra gli studi che esaminano il rapporto tra mindfulness e comportamenti controproducenti, di particolare interesse sono le ricerche condotte da Schwager, Hülshager e Lang (2015) svolte su 281 studenti arruolati in cinque diverse facoltà di un'università olandese. Gli studiosi, inoltre, hanno indagato il ruolo moderatore di tre caratteristiche di personalità, quali la coscienziosità, l'onestà e l'umiltà, considerate dei predittori del comportamento disadattivo, nella relazione fra determinati livelli di consapevolezza e comportamenti controproducenti. I risultati mostrano la correlazione negativa intercorrente fra alti livelli di consapevolezza, coscienziosità, onestà e l'attuazione di comportamenti negativi. Gli autori sostengono che gli effetti benefici della mindfulness potrebbero essere spiegati attraverso il suo sviluppare la capacità di etichettare le sensazioni negative, cosa che ridurrebbe l'intensità dell'emozione e, quindi, la probabilità di impegnarsi in comportamenti non adattivi come risposta a essa. Si noti, inoltre, come a prescindere dal grado di consapevolezza, alti livelli delle caratteristiche di personalità studiate siano inversamente proporzionali all'avere comportamenti controproducenti.



Tali evidenze sono in linea con precedenti studi sugli effetti positivi di una maggior presenza mentale negli studenti, i cui benefici si estendono al comportamento accademico. La mindfulness aiuta gli studenti a regolare i propri stati affettivi (Hülshager et al., 2013) e a percepire le situazioni come meno stressanti e minacciose (Weinstein et al., 2009), ciò consente nelle performance universitarie e non solo, un miglior controllo dell'ansia, maggiore concentrazione e impegno. Studenti, invece, con un basso livello di consapevolezza, sono preoccupati di questioni inerenti al passato e al futuro, cosa che li priva di importanti risorse, scatenando reazioni affettive negative. Vari studi su giovani adulti hanno palesato minori segnalazioni di disregolazione emotiva e una tendenza a essere meno reattivi dopo training contemplativi. Questi ultimi, inoltre, favoriscono la consapevolezza emotiva e la capacità di descrivere sottili differenze tra vari stati d'animo, aspetti che si collegano ad una maggior capacità di saper differenziare emozioni sia positive che negative.

In sintesi, è stata riscontrata, a livello scientifico, l'efficacia della mindfulness nell'aiutare gli studenti universitari nella regolazione emotiva. Incrementare le capacità di riconoscimento e gestione delle emozioni riduce, inoltre, la tendenza degli studenti a impegnarsi in comportamenti controproducenti.

La rilevanza posseduta dalla competenza sociale, e non solo nel contesto scolastico, è tale per cui è riconosciuta come un elemento essenziale per lo sviluppo della capacità di gestione dei rapporti interpersonali, dell'autoregolazione emotiva e comportamentale, del funzionamento psicologico e delle abilità accademiche (Burt et al., 2008; Robinson et al., 2013).

La mindfulness è sempre stata associata allo sviluppo interpersonale, sia nel buddismo tradizionale (Wallace, 2001) sia nelle terapie occidentali (Hayes et al., 1999). Vari studi condotti con studenti universitari e non solo mostrano come individui maggiormente consapevoli sono più in grado di instaurare e mantenere soddisfacenti relazioni (Follette, Palm, & Pearson, 2006). Lo sviluppo della competenza sociale generato dalla mindfulness può essere analizzato alla luce di alcuni effetti generati dalla pratica di meditazione, ad esempio sull'ansia e le prestazioni sociali, l'autostima e l'empatia. Riguardo al primo effetto, è notevolmente accertata l'applicazione della mindfulness nel trattamento di vari disturbi d'ansia (ad esempio Orsillo et al., 2004): praticare la meditazione favorisce una riduzione l'ansia con il conseguente miglioramento delle prestazioni in ambito sociale (Block & Wulfert, 2000).

È stata accertata, inoltre, la relazione positiva fra elevati livelli di consapevolezza e la stima di sé, che è, a sua volta, un fattore predittivo dell'accettazione sociale, influenzando il comportamento dell'individuo nelle interazioni sociali (Leary et al., 1995). La mindfulness, infatti, può contribuire all'autostima attraverso la promozione di autenticità e lo sviluppo di un atteggiamento di

accettazione piuttosto che di valutazione (Carson & Langer, 2006).

Un ulteriore effetto della mindfulness a sostegno delle competenze sociali è inerente allo sviluppo della capacità di empatia. Sono stati osservati negli studenti, dopo pratiche di meditazione, maggiori livelli sia d'identificazione empatica (Shapiro et al., 1998) sia della stessa capacità di porsi nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona (Lesh, 1970). Come affermano Decety e Jackson (2004), infatti, l'osservazione accurata del sé, incentivata dalla mindfulness, è funzionale e necessaria per la comprensione accurata degli altri.

Nella letteratura scientifica, uno studio che ha tenuto in considerazione la natura multidimensionale della consapevolezza e la sua relazione con i sentimenti e le prestazioni interpersonali è quello condotto da Dekeyser et al. (2008) su due campioni: il primo comprendente 113 studenti iscritti a corsi di psicologia ed il secondo formato da 246 genitori belgi e olandesi che sono stati invitati a completare un questionario online. Gli studiosi hanno esaminato la struttura fattoriale e l'affidabilità interna di una misura self-report di consapevolezza e i risultati sono stati in gran parte equivalenti in entrambi i campioni. È stato riscontrato che gli elementi di consapevolezza erano associati con una maggiore frequenza nell'esprimersi in varie situazioni sociali e la tendenza all'osservazione consapevole era costantemente associata con lo sviluppo di empatia.

Emerge, quindi, come la mindfulness possa influire su più aspetti della competenza sociale e nel rapporto dell'individuo con l'ambiente. La qualità della comunicazione nei rapporti interpersonali, ad esempio, è notevolmente maggiore negli studenti più consapevoli, i quali, inoltre, tendono spesso a esprimersi in varie situazioni sociali. Inoltre, osservare i fenomeni interni ed esterni, come i pensieri o i suoni, sembra favorire l'espressione dei propri sentimenti (Baer, Smith, & Allen, 2004). Le abilità di comunicazione o empatiche sono sviluppate attraverso la mindfulness e risultano essere strettamente legate alla competenza interpersonale.

In particolare esistono una serie di ricerche che riguardano l'utilizzo delle pratiche mindfulness nella formazione di futuri psicologi, medici, insegnanti ed in generale professionisti nella relazione di aiuto al fine di gestire lo stress legato a tale ambito e utilizzare le tecniche apprese durante il loro futuro lavoro.

In tale direzione Shapiro, Oman, Thoresen, Plante e Flinders (2008), confrontando, in un campione di studenti di college di salute mentale, al pre-test e post-test, un gruppo di controllo e due gruppi di soggetti sottoposti a due differenti tipi di interventi di mindfulness (MBSR di Kabat-Zinn ed Eight Point Program di Easwaran) hanno riscontrato, per entrambi i gruppi sperimentali, una riduzione nella percezione dello stress e nella ruminazione mentale.

Gwozd (2010), partendo da una revisione della letteratura al fine di validare la sua proposta di integrare le pratiche di consapevolezza nei programmi di formazione in psicologia clinica, pratiche utili a fornire le competenze per affrontare i fattori di stress della formazione, e attraverso questa esperienza di cura di sé strutturata ed efficace, migliorare anche le abilità cliniche a lungo termine dei tirocinanti, riporta, da un sondaggio fatto agli studenti in psicologia, risultati incoraggianti da parte dei partecipanti a sostegno dell' inserimento di un corso di consapevolezza come parte del curriculum formativo.

Tarrasch (2014) è andato, nella sua ricerca, nella stessa direzione. Partendo dal fatto che durante i programmi di training per divenire insegnanti e counselor, gli studenti sono esposti a livelli relativamente alti di stress, così come più tardi durante il loro lavoro, l'autore ha sviluppato un corso di formazione di due semestri al fine fornire teorie, ricerche sulla meditazione di consapevolezza, la formazione sulle tecniche auto-formative, e indicazioni sulla didattica nel campo di tali tecniche rivolte ai bambini. L'analisi qualitativa riassunta nella ricerca ha prodotto tre tematiche principali connesse al training di mindfulness per gli studenti: la maggior parte degli studenti non aveva avuto precedenti esperienze di meditazione e ha segnalato difficoltà all'inizio del training. Si è verificato inoltre un cambiamento da parte degli studenti nei confronti nella relazione con i propri pensieri, accettandoli in modo più compassionevole. Infine si è rilevata una maggiore consapevolezza nei confronti dei propri pensieri, sentimenti e comportamenti, una riduzione percezione dello stress, e una migliore qualità del sonno. Lo studio suggerisce come le pratiche di consapevolezza possano essere introdotte con successo in ambienti accademici tradizionali ed integrate come parte del programma del corso al fine di migliorare la salute mentale personale dei futuri professionisti e la loro capacità di trasmettere i benefici della meditazione ai loro futuri allievi e/o clienti.

De Vibe, Solhaug, Tyssen, Friborg, Rosenvinge, Sorlie e Bjorndal (2013), eseguendo una analoga ricerca, hanno riportato, soprattutto tra gli studenti di sesso femminile di medicina e psicologia, significativi miglioramenti rispetto alle proprie difficoltà mentali, allo stress per lo studio, al benessere soggettivo e alla consapevolezza, dopo aver partecipato al programma mindfulness MBSR .

In tale direzione si muovono, per le loro ricerche, anche altri autori: Rogers (2013a,2013b), Boellinghaus, Jones e Hutton (2013), McKenzie, Hased and Gear (2012), Flook , Goldberg,

Pinger, Bonus, and Davidson (2013), Felver, Doerner, Jones, Kaye, and Merrell (2013), Meijer, Korthagen e Vasalos (2009), Dobkin e Hutchinson (2013).

Di notevole interesse è anche una ricerca di McKenzie, Hased e Gear (2012). Gli autori, infatti, alla luce del fatto che ci sono ancora molti pochi studi che hanno valutato gli atteggiamenti nei confronti delle pratiche mindfulness da parte di studenti, e quindi futuri professionisti della salute, hanno voluto confrontare le conoscenze e gli atteggiamenti nei confronti della mindfulness di studenti di medicina e psicologi esposti in prima persona ad una formazione in tal senso. E quindi per un totale di 91 studenti di medicina presso la Monash University, 49 studenti di medicina provenienti da Deakin University, e 31 studenti di psicologia della Deakin University è stato completato un questionario di autovalutazione con risposte quantitative e qualitative che ha voluto appunto indagare il livello di conoscenza delle pratiche mindfulness e la volontà di utilizzarle o consigliarle ai loro pazienti futuri. È risultato che gli studenti di psicologia che però non l'hanno sperimentata in prima persona ne hanno comunque una maggiore conoscenza e sono più propensi ad utilizzarla od a consigliarla nel loro futuro lavoro, rispetto agli studenti di medicina, che d'altronde sembrano cambiare idea una volta averla sperimentata in prima persona. Le possibili implicazioni dei risultati di questo studio riguardano il fatto che, se i futuri medici venissero regolarmente formati in mindfulness, molto probabilmente assumerebbero un atteggiamento positivo nei confronti di un possibile futuro utilizzo della mindfulness nella pratica clinica, in maniera coerente rispetto agli psicologi o ad altre figure professionali operanti nel campo della salute.

D'altronde, date le riflessioni fatte sino a qui, sembra ormai impossibile ignorare l'utilità di formare i futuri psicologi e psicoterapeuti nelle pratiche di mindfulness. In particolare, secondo Rainone (2012) una formazione mindfulness potrebbe aiutare lo specializzando, futuro psicoterapeuta, «ad addestrarsi a tali abilità di base, affinando 1) la capacità di fermarsi e fermare le reazioni automatiche di giudizio critico e di comportamento verbale e non; 2) l'abilità attentiva e di esplorazione del presente, verso la propria esperienza e quella relazionale e comunicativa; 3) l'attitudine accettante, curiosa e compassionevole verso di sé e l'altro; 4) il rispetto verso la propria e l'altrui esperienza; 5) l'azione consapevole (dello stato attuale; degli scopi propri, altrui e condivisi; delle potenziali conseguenze), che può comprendere naturalmente anche il 'non intervento attivo'» ( Rainone, 2012, p. 147).

### *3.5.1 Mindfulness e processi di apprendimento all'università*

C'è inoltre tutto un filone di ricerche che si riferiscono ad aspetti relativi in maniera più specifica all'apprendimento.

Una parte sostanziale della ricerca sulla mindfulness applicata nelle istituzioni educative ha indagato i suoi effetti sociali ed emotivi (ad esempio, Chiesa & Serretti, 2009) e solo di recente sta emergendo l'interesse dei benefici a livello cognitivo e accademico che tale pratica genera. Da alcuni studi si evidenziano come le funzioni esecutive, cioè le capacità cognitive necessarie per la pianificazione, l'auto-monitoraggio, la definizione degli obiettivi, e il comportamento strategico, siano influenzate positivamente dalla pratica mindfulness. Tali capacità sono di notevole importanza nella vita quotidiana: il poter esercitare un controllo cosciente, al fine di risolvere i problemi e pianificare in situazioni nuove, monitorare in modo efficace le prestazioni, inibire le risposte automatiche, e adattarsi ai cambiamenti per raggiungere i propri obiettivi è infatti fondamentale. Gli studenti di successo, ad esempio, devono essere in grado di spostare la loro attenzione da un argomento all'altro, inibire informazioni irrilevanti e monitorare contemporaneamente le proprie prestazioni complessive, essere flessibili nel cambiare strategia quando non stanno raggiungendo i propri obiettivi. Le funzioni esecutive, in generale, sono importanti per le prestazioni di successo in aula ed è logico e lecito ritenere che un miglioramento di esse attraverso pratiche contemplative risulti essere molto utile agli studenti. Aspetto confermato anche dalla ricerca in ambito neuroscientifico. Tang e Posner (2009), a tal proposito, analizzano, nella loro review, il modo in cui pratiche meditative ed una formazione che integri corpo e mente (IBMT) rendano migliore l'attenzione e l'autoregolazione, similmente, anche per meccanismi neurali coinvolti, ad altri metodi di allentamento dell'attenzione, come ad esempio esercizi su computer per bambini ed adulti.

Per il ruolo centrale che le funzioni esecutive hanno nelle performance accademiche, nell'ambito educativo, risulta, quindi, particolarmente importante investigare l'influenza che la mindfulness esercita su tali processi cognitivi. La ricerca di Hall (1999), infatti, ha esaminato la potenziale influenza della meditazione sui risultati accademici conseguiti da studenti universitari. Questi ultimi, in una lezione di psicologia, sono stati assegnati a un gruppo di meditazione e a un gruppo di controllo. Entrambi i gruppi sono stati tenuti a impegnarsi in sessioni di studio di un'ora una volta alla settimana per tutto un semestre universitario, in cui l'unica differenza era la richiesta al primo gruppo di meditare prima e dopo le sessioni di studio e ogni qual volta iniziassero a studiare. La media dei risultati accademici degli studenti di entrambi i gruppi non differiva significativamente, ma al termine del semestre, è stato riscontrato un GPA (Grade Point Average) superiore nel gruppo che

ha praticato meditazione. Lo studio ha confermato, inoltre, l'ipotesi dell'influenza della meditazione nel migliorare la funzione cognitiva nel contesto educativo.

Un ulteriore studio che ha esaminato la relazione intercorrente fra il praticare meditazione e il rendimento accademico è stato condotto da Helber et al. (2012) su studenti iscritti sia ad un corso di sociologia presso Purchase College, che sono stati sottoposti a una formazione in meditazione, sia su studenti di un corso di psicologia cognitiva, che non hanno partecipato ad alcun intervento. Il primo gruppo di studenti si è riunito due volte a settimana e i primi dieci minuti di ogni sessione sono stati dedicati a una pratica di meditazione. Il docente che ha guidato la meditazione aveva più di dieci anni di formazione mindfulness e ha chiesto agli studenti di praticare la meditazione per tutta la settimana ed avere un diario in cui annotare le proprie riflessioni. Insieme al ricevere informazioni teoriche di base sulla meditazione, gli studenti sono stati formati in tre tecniche di meditazione nel corso del semestre: concentrazione, consapevolezza, e la visualizzazione. La prima sessione di test è stata condotta durante le prime due settimane del semestre. Tutti i partecipanti sono stati valutati utilizzando il test di Stroop e il test-Trail Making, al fine di misurare le loro prestazioni nelle funzioni esecutive di base. Agli studenti che hanno partecipato alla formazione di meditazione è stato chiesto di riferire il tempo speso a meditare al di fuori dell'aula e tutti i partecipanti sono stati valutati nuovamente attraverso i test. I risultati mostrano che l'insegnamento della meditazione come parte di un corso può effettivamente recare beneficio agli studenti, migliorando le abilità cognitive impiegate nell'apprendimento per conseguire risultati di successo.

La pratica della consapevolezza sembra migliorare il rendimento scolastico (Beauchemin et al., 2008; Hall, 1999; Meiklejohn et al., 2012) attraverso una gamma di competenze associate a performance universitarie di successo: come l'attenzione (Saltzman & Goldin, 2008), la memoria di lavoro (Jha et al., 2010), la persistenza nella soluzione dei problemi (Evans et al., 2009), la memoria (Ramsburg & Youmans, 2013). Molti studi, oltre a soffermarsi sull'influenza della mindfulness nelle funzioni esecutive, hanno esaminato ulteriori strade che permettono alla mindfulness di essere correlata con performance accademiche ad esito positivo. È stato teorizzato, ad esempio, che maggiori livelli di consapevolezza promuovano autovalutazioni più adattive, rilassando gli abituali repertori cognitivi automatici sul sé (Vago & Silbersweig, 2012). Inoltre, un aumento della precisione percettiva minerebbe le distorsioni cognitive che possono emergere a seguito di eventi avversi isolati o rari, consentendo l'emergere di risposte cognitive e comportamentali più adattive e funzionali a risultati di successo (Vago & Silbersweig, 2012). La consapevolezza, quindi come affermano Garland et al. (2009; 2011) può promuovere la resilienza favorendo strategie di coping maggiormente adattive, come la rivalutazione positiva, cioè «il processo di adattamento in cui gli eventi stressanti sono ri-interpretati come benigni, di valore, o benefici» (Garland et al., 2009, p. 2).

Si può affermare, quindi, come la mindfulness sostenga il rafforzamento sia delle capacità cognitive sia dei processi psicologici funzionali a performance universitarie di successo.

Ad esempio, il coltivare la presenza implica il lavorare sull'attenzione e Ivars e Calatayud (2013) nella loro ricerca mostrano i risultati di uno studio volto ad aumentare la qualità delle prestazioni in interpretazione di conferenza in tirocinanti attraverso lo sviluppo della pratica mindfulness nella regolazione dell'attenzione.

In tale direzione si muovono anche tutta una serie di ricerche molto interessanti che riguardano l'utilizzo della mindfulness per migliorare l'attenzione, in particolare in studenti con disturbi delle funzioni esecutive (McCloskey, 2015; Fleming, Moran, Peterson, Dreessen, McMahon, 2015).

Da una prospettiva che riguarda la dimensione dell'apprendimento riflessivo nei termini di consapevolezza meta-cognitiva Salomon e Globerson (1987), hanno preso in esame il costrutto mindfulness, definito come uno stato volontario della mente di non-automatismo, cosa di solito molto faticosa, guidato meta-cognitivamente, di medio livello che collega motivazione, conoscenza e apprendimento. Considerando tale dimensione di consapevolezza-inconsapevolezza poter svolgere diversi ruoli importanti in diversi tipi di situazioni di apprendimento e di trasferimento di competenze, e per diversi tipi di discenti, gli autori nella loro ricerca ne descrivono le possibili implicazioni teoriche, operative e didattiche in tale ambito.

Rispetto invece alla possibilità di rendere esplicita una conoscenza implicita e risposte abituali automatiche più recentemente Whitmarsh, Uddén, Petersson e Barendregt (2013) si sono occupati di valutare come possedere, e quindi coltivare tratti mindfulness possa predire una riduzione di risposte abituali automatiche, essendo tali tratti correlati negativamente alla preferenza per strutture grammaticali congruenti. Infatti nella loro ricerca i partecipanti sono stati inconsapevolmente esposti ad un compito di lavoro di memoria di lavoro su strutture grammaticali di regolarità complesse, e l'esistenza di conoscenza implicita è stata in seguito inferita dalla preferenza per stimoli con simile regolarità grammaticale.

Ci avviciniamo, attraverso queste ricerche, agli aspetti della mindfulness in ambito formativo che possono considerarsi più preganti rispetto alla presente riflessione e che riguardano il coltivare la consapevolezza al fine di compiere azioni più impegnate e responsabili, in linea con i propri valori.

Lungo tale direzione appare fondamentale lavorare sull'implicito, sulle risposte automatiche, soprattutto per evitare i pre-giudizi.

A tal riguardo López-Rodríguez, Navas, Justo, Mañas (2012) hanno analizzato, nel loro studio, l'influenza di un programma psico-educativo di formazione in mindfulness sull'atteggiamento pregiudizievole e la discriminazione percepita verso marocchini in un campione di 46 studenti spagnoli delle scuole superiori di 4 ° grado. I risultati hanno mostrato una diminuzione di due aspetti (affettivo e volitivo) riguardanti il possedere un atteggiamento pregiudizievole verso marocchini nel gruppo sperimentale, rispetto al gruppo di controllo. Infatti il gruppo sperimentale ha mostrato emozioni meno negative e ha percepito in misura minore una distanza sociale nei confronti di questo gruppo etnico alla fine del programma di mindfulness, rispetto ai livelli pre-test. E questi risultati sono rimasti relativamente invariati al follow-up.

La ricerca di Lampe (2012) riguarda invece l'importanza di lavorare sulla consapevolezza ai fini di operare scelte etiche, basate sui valori. Secondo l'autore ci sono diversi metodi per insegnare etica aziendale. Purtroppo, approcci come la filosofia, la religione, studi di casi e dilemmi morali non hanno avuto un impatto significativo nella creazione di professionisti più etici. Gli studi, secondo l'autore, dimostrano come gli studenti di economia rispetto alla formazione etica posseggano ancora il più alto tasso di 'saper barare' rispetto agli studenti universitari di qualsiasi altra disciplina e livello universitario. Vi è quindi una crescente necessità di educare gli studenti su come funziona la mente in modi che possano aiutare o comunque non ostacolare il prendere decisioni etiche. Questa educazione dovrebbe promuovere e dare agli studenti di business le conoscenze e le competenze necessarie per seguire le intenzioni etiche attraverso un comportamento etico. La meditazione Mindfulness ha dimostrato di aumentare la consapevolezza personale e migliorare la propria regolazione cognitiva ed emotiva, mentre studi recenti dimostrano alti livelli di consapevolezza in correlazione con un processo decisionale più etico. Attraverso un' esplorazione, secondo Lampe, dei propri schemi, razionalizzazioni e pregiudizi gli studenti possono essere portati al processo decisionale etico, e incoraggiati ad esplorare la propria esperienza di etica, di responsabilità personale e intenzioni. L'autore conclude suggerendo l'importanza di utilizzare modi per introdurre in tali corsi programmi di formazione che sviluppino abilità in mindfulness e introducano a un processo di indagine più aperto prima di prendere decisioni di business.

Un'altra ricerca interessante è quella di Brody e Park (2004) della Boston University che hanno esaminato il rapporto tra mindfulness e scrittura narrativa. Gli autori sostengono che l'attenzione auto-diretta coinvolta nella scrittura narrativa possa sensibilizzare in maniera simile ad altre pratiche di consapevolezza. Inoltre essa può aiutare a trasformare pensieri, ricordi, percezioni ed emozioni



impliciti, inconsci in processi più espliciti e consapevoli. Questa trasformazione sarebbe facilitata dall'integrazione del linguaggio con l'esperienza e dalle connessioni effettuate tra diversi aspetti dell'esperienza e dell'identità.

Tobin, Powietrzynska e Alexakos (2015), nel contesto di uno studio a lungo termine intrapreso in un programma di formazione mindfulness per insegnanti di scienze al Brooklyn College, hanno raccontato quanto emerso da questa esperienza circa il ruolo delle emozioni nel processo di insegnamento ed apprendimento, circa la consapevolezza ed l'importanza del benessere che ha informato la progettazione e la conduzione della loro ricerca. Questo percorso ha catalizzato quindi modifiche nei curricula e nei programmi di studio in altre istituzioni nell'area metropolitana di New York, attraverso i ricercatori, gli studenti partecipanti alla ricerca, e tutti coloro con i quali gli autori hanno interagito nel corso della ricerca. Ciò che essi hanno imparato a conoscere rispetto alle emozioni e ai modi in cui esse sono espresse fisiologicamente ha promosso ulteriori ricerche su interventi e studi di 'recupero' di campi di conoscenza, come ad esempio lo Jin Shin Jyutsu.

Tobin, Powietrzynska e Alexakos (2015) riconoscono innanzitutto il valore nel promuovere la consapevolezza come pratica utile in tutti i contesti educativi (cioè, al di là della dicotomia formale e informale) nonché la possibilità che la mindfulness, in modo contingente ed emergente, possa costruire più profonde comprensioni sulle modalità incarnate in cui la scienza è appresa e realizzata, trasformando così la scienza e gli individui, e le comunità che fanno la scienza. La posizione degli autori, in linea anche con parte delle idee che hanno ispirato il presente lavoro, è che questo modo di fare scienza possa essere trasformativa per gli ambienti sociali, costituiti da entità sociali (ad esempio, viventi e non viventi, umani e non umani) e per il labirinto di reti che li collegano. Quindi non un tipo di ricerca fine a sé stessa, ma da cui trarre benefici, partecipandovi, come individui in una comunità. Gli autori hanno iniziato questa ricerca partendo da quello che divenne noto come lo studio Brooklyn College (BC), che era un prosieguo di una ricerca condotta da Tobin e Llena (2010) nelle scuole urbane superiori dove si è riscontrato come gli ambienti educativi fossero luoghi in cui gli insegnanti e gli studenti spesso sperimentano stati emotivi di alta intensità, soprattutto negativi, cosa che ha suggerito agli autori l'importanza di sviluppare interventi che alleviassero questa intensità al fine di favorire climi di apprendimento emotivamente più ottimali e di qualità. Allo stesso tempo l'attenzione degli autori è stata attratta dal lavoro sugli stili emotivi di una neuroscienziato contemplativo, Richard Davidson. Secondo questo autore le emozioni rappresentano senza dubbio la forma più incarnata di attività mentale e, come tali, sembrano mediare la nostra salute fisica in modo più profondo, ad esempio, indebolendo o rafforzando il nostro sistema immunitario (Davidson e Begley, 2012). Ancora più importante, attraverso le

ricerche sulla neuroplasticità, come abbiamo visto nella sezione neuroscientifica del presente lavoro, Davidson dimostra che impegnandosi in pratiche contemplative come la mindfulness, è possibile modellare le sei dimensioni dei nostri stili emozionali (ad esempio, possiamo diventare più resistenti e più attenti, e/o sviluppare una più profonda consapevolezza di noi stessa ed una visione più positiva). Tobin, Powietrzynska e Alexakos (2015), teorizzando che tali cambiamenti potrebbero essere potenzialmente vantaggiosi per i soggetti coinvolti nel processo di insegnamento/apprendimento, hanno sviluppato protocolli basati sulla mindfulness volti non solo a lavorare sulla consapevolezza ma a portare l'attenzione dei partecipanti al legame tra stati affettivi e fisiologici (importante per il benessere generale, nonché a sviluppare la capacità di mediare emozioni forti nel momento in cui venivano sperimentate dalle persone coinvolte in modo da migliorare non solo l'apprendimento e l'insegnamento, ma anche la loro salute).

Al fine di acquisire conoscenze fenomenologiche sugli stati affettivi che sorgono in aula gli autori hanno studiato le espressioni fisiologiche delle emozioni, fornendo ai partecipanti dello studio ossimetri in grado di registrare la loro frequenza cardiaca (HRD) e il livello di ossigenazione del sangue (SpO2) durante il loro processo di insegnamento/apprendimento. La particolarità di questa ricerca è stata quella di lavorare allo stesso tempo con finalità di conoscenza e praticamente, sul benessere dei soggetti partecipanti allo studio. Per cui, una volta preso atto che emozioni in eccesso bloccate, sia positive che negative, sia negli insegnanti che negli studenti, potessero influenzare negativamente gli ambienti di apprendimento, hanno cominciato a proporre per tutti i partecipanti della ricerca, studenti, insegnanti, ricercatori, esercizi di respirazione diaframmatica (addominale), cosa che ha portato ad esperire sia una maggiore consapevolezza del legame, nel qui-ed-ora, tra emozioni e stati fisiologici, nonché un aumento della capacità di frenare le emozioni (anche grazie al biofeedback dell'ossimetro). Data inoltre la natura porosa e la sovrapposizione dei confini tra i campi, gli autori non solo non trovano particolarmente utile limitare il loro contributo esclusivamente entro i confini di una classe formale, ma sono convinti dell'utilità di espandere il campo delle loro esplorazioni scientifiche così da includere campi del sapere ("saperi perduti") che potrebbero essere complementari alle pratiche mindfulness. A tal proposito essi hanno incluso nella loro ricerca lo Jin Shin Jyutsu (JSJ). Lo Jin Shin Jyutsu è una antica pratica o, per meglio dire, un'arte 'fisico-filosofica' che cerca di armonizzare l'energia del corpo attraverso il contatto delle dita con specifici punti del corpo chiamati 'Serrature di Salvaguardia dell'Energia'. Infatti, secondo lo Jin Shin Jyutsu, ci sono 26 accessi energetici di sicurezza attraverso sentieri di energia che danno vita ai nostri corpi. È importante quindi mantenere aperti questi accessi e non permetterne il blocco. La stagnazione, infatti, può danneggiare l'area e provocare disarmonia nel funzionamento fisico. Ed è qui che entra in scena il contatto: premere o influire su questi accessi energetici,

attraverso la digitopressione o il tocco delle mani può ripristinare il loro funzionamento, in modo da lavorare sull'equilibrio di mente, corpo e spirito.

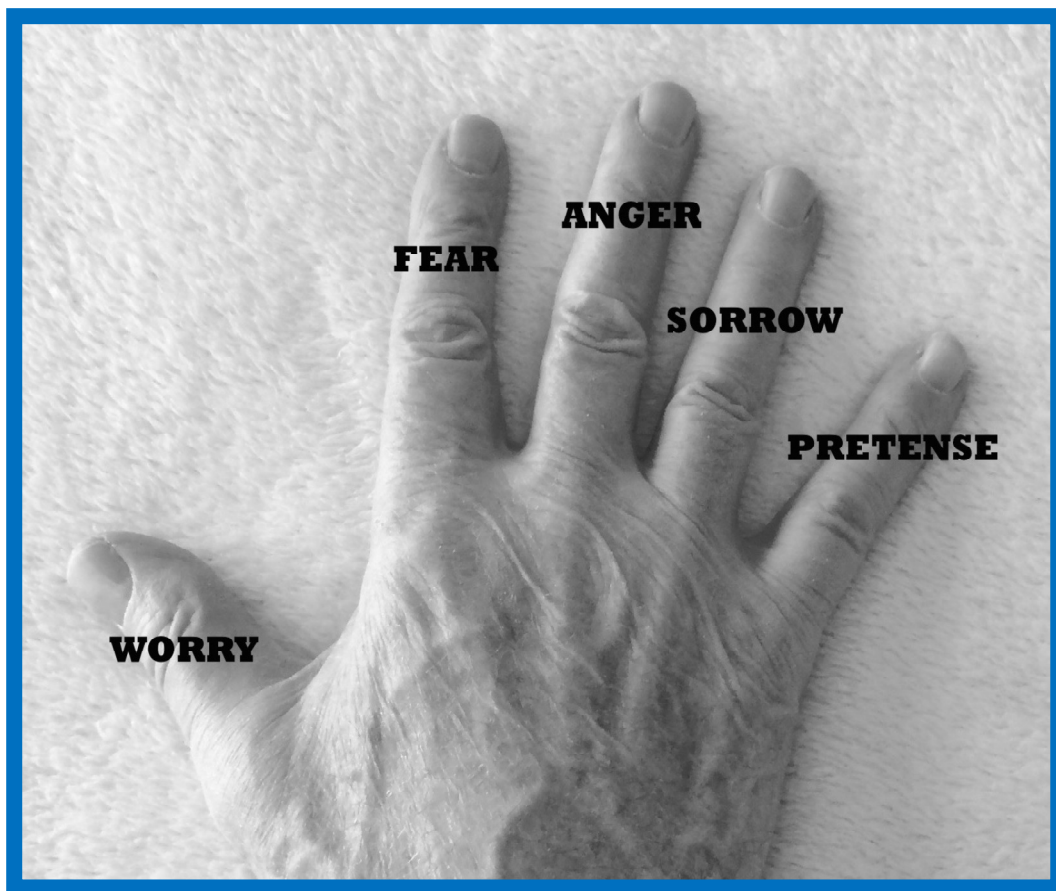


Figura 5 Emotions associated with each of the fingers. In Tobin K, Powietrzynska M, e Alexakos K (2015), *Mindfulness and wellness: Central components of a science of learning. Journal Educational Innovation / Revista Innovación Educativa, Vol. 15 Issue 67, p61-87, 27p*

Inoltre, aspetto molto interessante, il lavoro degli autori ha incluso, tra le pratiche una co-esplorazione di euristiche, intendendo con euristiche una serie di dichiarazioni che descrivono una caratteristica di un fenomeno, come ad esempio la mindfulness (Powietrzynska, Tobin, Alexakos , 2015).

Ogni caratteristica è accompagnata da una scala di valutazione e uno spazio per riflessioni 'a flusso libero', per cui gli intervistati sono invitati a fare il giro delle euristiche e scegliere quella che meglio riflette il loro stato di mindfulness, e fornendo loro informazioni contestuali utili a tal riguardo. La teoria che supporta il metodo euristico è quella della riflessività di Pierre Bourdieu o teoria del 'diventare consapevoli di ciò che si può non essere a conoscenza' (Bourdieu e Wacquant, 1992). In questo modo i partecipanti allo studio che non posseggono familiarità con la mindfulness sono in grado di scoprirne i significati associati impegnandosi con una euristica. Questa attività può

rappresentare, secondo gli autori, un' attività di tipo ermeneutico e, come tale, ci si aspetta l'emergere di diverse interpretazioni rispetto a ciò che ciascuno intende con mindfulness. La versatilità del metodo euristico, secondo gli autori, permette di adattarsi all'ambiente a cui è destinato, per cui le modifiche possono riguardare non solo quali caratteristiche includere ma anche al mezzo scelto per esprimerle.

### **Mindfulness Heuristic**

*For each characteristic circle the numeral that best reflects your current state of mindfulness.*

*As necessary, provide contextual information that applies to your rating.*

1. I am curious about my emotions.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

2. I find words to describe my emotions.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

3. I observe my thoughts without being caught up in them.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

4. I notice my emotions without reacting to them.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

5. I am kind to myself when things go wrong for me.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

6. I recover quickly when things go wrong for me.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

7. Even when I am focused I use my senses to remain aware.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

8. When I am emotional, I notice my breathing.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

9. When I am emotional, I notice my heart beat.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

10. I maintain a positive outlook on life.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

11. I can tell when something is bothering another person.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

12. The way in which I express my emotions depends on what is happening.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

13. The way in which I express my emotions depends on who is present.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

14. If I decide to focus my attention on a particular task, I can keep it there.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

15. I am kind to others when they are unsuccessful.

16.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

17. When I produce strong emotions, I can let them go.

*5=Very often or always, 4=Often, 3=Sometimes, 2=Rarely, 1=Never or very rarely*

*Comments:*

Figura 6 Characteristics for the Mindfulness Heuristic. In Tobin K, Powietrzynska M, e Alexakos K (2015), *Mindfulness and wellness: Central components of a science of learning*. Journal Educational Innovation / Revista Innovación

Lo studio di Tobin, Powietrzynska e Alexakos appare estremamente interessante anche per gli elementi autobiografici descritti, proprio nell’ottica di una ricerca-azione che vede ricercatori e soggetti co-determinare il processo conoscitivo, per cui, si “racconta” di come, ad esempio, gli insegnanti coinvolti nella ricerca hanno migliorato non solo il proprio benessere, attraverso le pratiche di meditazione sul respiro o il biofeedback tramite l’ossimetro o lo JSJ, ma anche, utilizzate con gli studenti in aula, queste pratiche, stemperando l’intensità emotiva, hanno favorito la possibilità di discutere di argomenti emotivamente molto forti, come il razzismo, in un ambiente consapevole, rispettoso, solidale, aiutando la creazione di spazi sicuri per diverse voci e valori, in modo da poter essere ascoltati e poter quindi imparare dall’ ‘Altro’.

SEZIONE N. 2  
LA RICERCA EMPIRICA

## Capitolo 1. Il framework della ricerca

*It may be hard to think back  
to a time before the idea of  
embodied cognition,  
but I was raised  
in that generation*

**(Lakoff, 2012)<sup>5</sup>**

È evidente come all'elemento teorico venga attribuita una doppia funzione all'interno della ricerca empirica. Innanzitutto rappresenta «la conoscenza di sfondo che giustifica la significatività della questione posta e a cui ci si riferisce per risolvere problemi di natura pratica, problemi riconosciuti come propriamente educativi» ( Nobile, 2015, p. 128<sup>6</sup>).

Inoltre, e, in maniera ricorsiva, riprendendo correttamente quanto sostenuto da Popper e Kuhn circa l'impossibilità di un'osservazione pura, fa parte della 'teoreticità' dell'osservazione. «Difatti, che sia fatta a occhio nudo o attraverso i più sofisticati strumenti derivanti dall'attuale sviluppo tecnologico, qualsiasi osservazione è sempre influenzata dalle teorie di chi osserva» ( Nobile, 2015, ibidem).

La struttura teorica attraverso cui, nel presente lavoro, si è scelto di 'guardare' la mindfulness è la metacognizione e l'apprendimento trasformativo.

Di seguito la mappa concettuale rappresentativa del framework teorico della ricerca empirica di seguito descritta

---

<sup>5</sup> Lakoff G. (2012), Explaining Embodied Cognition Results. Topics in Cognitive Science, 1-13.

<sup>6</sup> Nobile E. (2015) , Teoria, base empirica, scoperta. Epistemologia e ricerca n ambito educativo. Libreriauniversitaria.it edizioni: Padova.



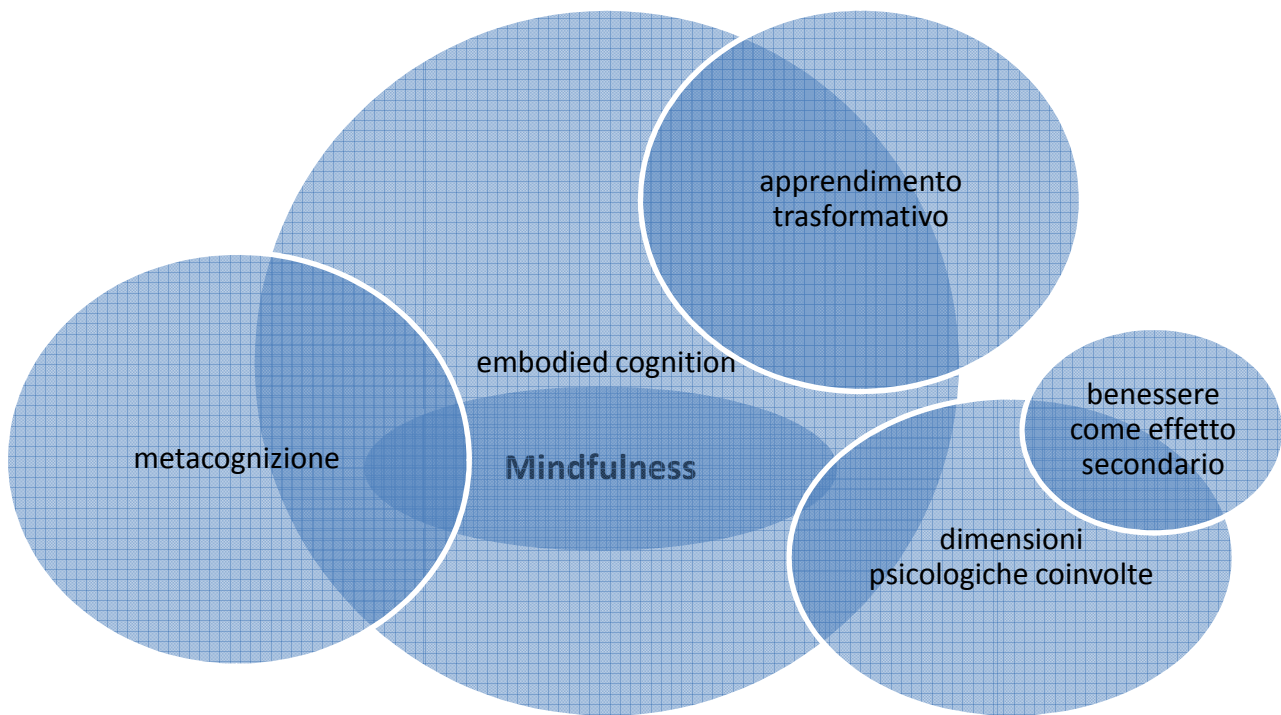


Figura 7 mappa concettuale rappresentativa del framework della ricerca empirica.

Delle dimensioni psicologiche coinvolte nel processo formativo mindfulness ne abbiamo già parlato (Baer, 2012), così come degli effetti sul benessere del coltivare pratiche contemplative, sia nella rassegna bibliografica in ambito psicologico che in ambito pedagogico.

Prima di addentrarci nella descrizione delle altre teorie di riferimento di stampo pedagogico, apprendimento trasformativo e metacognizione, vorrei descrivere la dimensione *embodied* che ho considerato come trasversale a tutti gli altri riferimenti teorici. Negli ultimi quindici anni, come già anticipato nella sezione neurofenomenologica del presente lavoro, vi è stato un proliferare di ricerche sulla cognizione incarnata, quest'ultima rappresentando sicuramente una prospettiva emergente che ha messo in secondo piano buona parte degli studi sulla rappresentazione della conoscenza. Sebbene non esista una sola teoria embodied ma ne esistono di differenti, dove alcune privilegiano la dimensione del corpo e dell'azione ed altre danno importanza all'esperienza e alla percezione, è anche vero che tali teorie si sono affermate negli ambiti disciplinari più disparati, anche se al momento, soprattutto in Italia, l'ambito privilegiato è quello delle neuroscienze. Quanto all'ambito didattico, come sottolinea Gomez<sup>7</sup> (2013), *l'embodied cognition* non si è ancora sufficientemente affermata, nonostante i vantaggi dell'apprendimento esperienziale sarebbero del tutto evidenti, come abbiamo visto, e i contesti formativi ne potrebbero trarre grandi benefici.

Ebbene la mindfulness, via regia, come abbiamo visto, per affinare la percezione del processo della mente che è *embodied* nei nostri corpi ed *embedded* nelle nostre relazioni (Mele, 2010) diventerà

<sup>7</sup> Paloma FP (2013), *Embodied cognitive science. Atti incarnati della didattica*. Roma: Edizioni Nuova Cultura

essa stessa protagonista di una didattica “incarnata” attraverso un percorso laboratoriale che descriveremo nella seconda parte del presente lavoro.

### 1.1 *L'apprendimento come coscientizzazione: la pedagogia degli oppressi*

*“L'apprendimento è sempre nella freschezza  
della sua gioventù, anche per il vecchio”*

(cit. in E. C. Lindeman, *The Meaning of  
Adult Education*, New York,  
New Republic, 1926, p. 44)

Nell'ambito delle teorie dell'apprendimento degli adulti inteso come acquisizione di consapevolezza di sé, di coscientizzazione, emergono i nomi di Paulo Freire e di Jack Mezirow.

Studioso di origine brasiliana, Freire, a partire dalla realtà del suo paese negli anni Sessanta, propone una pedagogia degli oppressi (1972) volta ad offrire alle classi deboli l'alfabetizzazione quale strumento di presa di coscienza e di emancipazione.

La pedagogia degli oppressi concepisce l'educazione come un momento del processo di trasformazione della società e propone l'educazione per consentire la conquista degli strumenti espressivi attraverso i quali le masse diventano coautrici della propria storia (Frabboni-Pinto Minerva, 2002). Con questi strumenti, infatti, si giunge gradualmente alla presa di distanza dalla propria esperienza di individuo e di comunità, astraendola dalla dimensione dell'immediatezza del vissuto e sottoponendola a riflessione critica. Raccontando e scrivendo il proprio pensiero e la propria vita, e anche mettendoli in scena come accade nel Teatro dell' Oppresso<sup>8</sup> quindi, il soggetto non solo amplia le proprie competenze lessicali e semantiche, ma matura anche la capacità di ricostruire i significati della propria storia e di inserirli in un più ampio schema di significato. In questa prospettiva, la pedagogia di Freire si configura come una vera e propria presa di coscienza di sé, della propria storia passata, e apre la via ad una reinterpretazione dell'esistenza che contraddistinguerà il percorso futuro.

---

<sup>8</sup> Il Teatro dell'oppresso (TdO) nasce negli anni '60 in Brasile, ad opera di Augusto Boal, direttore del Teatro Arena di São Paulo. Si basa su una precisa presa di posizione, a favore degli "oppressi" e, parallelamente a Paulo Freire, su un lavoro di coscientizzazione. Per conseguire questo scopo, Boal elaborò varie tecniche (teatro giornale, teatro forum, teatro immagine, teatro invisibile...) in grado di valorizzare la cultura dei contadini. Tutte, a vari livelli, cercano di de-professionalizzare il teatro, rompendo la barriera attore-spettatore. Usato come strumento maieutico, e non come catarsi, questo teatro fa scaturire i grandi problemi sociali e collettivi.

La pedagogia critica, che riflette l'opera non solo di Paulo Freire ma anche di moltissimi altri autori come Henry Giroux, Stanley Aronowitz, Maxine Greene, cerca di portare avanti un tipo di politica radicale all'interno dei sistemi educativi, sostenendo, come potenziale emancipativo, un apprendimento democratico al fine di lavorare per i diritti civili delle classi deboli.

E, i principi di base della pedagogia critica riguardano, innanzitutto, il responsabilizzare rispetto ad una partecipazione democratica al proprio processo educativo. Al centro di questa coscientizzazione vi è una critica di natura repressiva del sapere tradizionale e delle strutture di classe (Freire 1970): infatti molti dei teorici fautori della pedagogia critica sostengono che l'educazione si mascheri sotto l'apparenza di obiettività, e che la neutralità a sua volta mascheri le dinamiche di potere sottostanti (Drader, Baltodano, e Torres, 2003, p. 11). Convalidando le esperienze personali dei gruppi emarginati e consentendo spazi educativi più democratici, la pedagogia critica aiuta non solo le scuole a divenire luoghi di lotta per la conoscenza ma a sfidare il mito delle pari opportunità.

Infatti la pedagogia critica sostiene che le scuole tradizionalmente lavorano contro gli interessi della maggior parte degli studenti, che sono egemonicamente condizionati ad adottare gli interessi della classe dominante elitaria, riproducendo gerarchie di classi ampiamente inique (Giroux 2003). La pedagogia critica inoltre riconosce anche che le condizioni materiali e le esperienze vissute sia dagli studenti che dagli insegnanti formi direttamente il come ed il cosa si può sapere, piuttosto che vedere la conoscenza come storicamente prodotta e culturalmente situata (Darder, Baltodano, e Torres, 2003, p. 12). A tal riguardo vengono aiutati gli studenti a rivelare le lacune, le contraddizioni e le ideologie che sono incorporate nella produzione di conoscenza, favorendo in tal modo l'apertura di uno spazio per la resistenza. Questo permette di spiegare perché i gruppi privi di diritti spesso non riescono nei sistemi tradizionali educativi, che li emarginano, per cui appare fondamentale favorire la possibilità di una coscienza di opposizione, attraverso cui gli studenti possano attivamente lottare contro la disumanizzazione, sviluppando alternative contro-egemoniche e dando voce agli emarginati (Borg e Mayor, 2000).

Si tratta di un processo continuo, dal momento che l'egemonia e la produzione di potere / sapere sono anch'esse in continuo divenire. In tal modo si mette in crisi l'accento sulla razionalità e la Verità che spesso pervade l'istruzione più tradizionale, sottolineando l'interdipendenza e relazionalità tra i sistemi e gli individui, tra il dominio e la liberazione, tra teoria e prassi, tra studenti e insegnanti. Tutto ciò è reso possibile da prassi che incoraggiano gli studenti ad applicare analisi critiche ed a mettere in discussione la loro vita quotidiana (Darder, Baltodana, e Torres, 2003).

Un'esperienza che ha cercato invece di integrare la mindfulness all'interno della pedagogia degli oppressi è rappresentata dal lavoro di Beth Berila<sup>9</sup>.

Berila, attingendo alla formazione mindfulness e ad insegnamenti sulla giustizia sociale ha approntato un metodo grazie al quale poter lavorare, secondo i principi della pedagogia anti-oppressiva, nei college e nelle aule universitarie. Secondo l'autrice le discussioni in aula sull'oppressione e la diversità possono risultare difficili, per cui un approccio consapevole permetterebbe agli studenti di esplorare le proprie esperienze con compassione e di impegnarsi nella ricerca fondamentale per confrontarsi con le proprie convinzioni profonde e i propri sistemi di valori. In un suo recente libro (2016) Berila fornisce consigli pratici per approfondire l'apprendimento secondo la pedagogia degli oppressi, affrontando situazioni difficili, e spiegando le pratiche di consapevolezza da utilizzare in aula con gli studenti.

Secondo l'autrice questa integrazione tra pratiche contemplative e pedagogia degli oppressi rappresenta un terreno fertile, in quanto la pedagogia contemplativa utilizza pratiche che permettono una profonda introspezione sul significato, sull'etica e su finalità e valori. Incoraggiando infatti la riflessione sulla nostra esperienza interna così come la nostra interdipendenza con gli altri, così come avviene per gran parte dei metodi della pedagogia degli oppressi, la pedagogia contemplativa sfida l'oggettivismo e l'empirismo dell'apprendimento tradizionale, suggerendo che c'è molto di più da imparare di quello che consentono il privilegio della conoscenza razionale e dei metodi scientifici. Senza screditare il valore della prima, «la pedagogia contemplativa rivela un ricco potenziale di introspezione che aiuta a coltivare la profondità dei nostri cuori con un occhio verso una maggiore sostenibilità [...]. Proprio come l'istruzione analitico tradizionale traina gli studenti nel mettere in discussione e percepire nel discernimento sfumature della propria esperienza. Quando si tratta di conoscere l'oppressione, io sostengo che, l'una senza l'altra sia in ultima analisi inefficace, sia per capire come funziona l'oppressione che per disimpararla» (Berila, 2016, p. 36).

Berila da anni è impegnata nella formazione sia degli insegnanti che degli studenti sull'utilizzo delle pratiche contemplative come lavoro sull'oppressione. Questa integrazione sembra apparire

---

<sup>9</sup> Beth Berila, Ph.D., LLC, 500-hr RYT is the Director of the Women's Studies Program and Professor in the Ethnic and Women's Studies Department at St. Cloud State University in St. Cloud, Minnesota. She is also a 500-hr registered yoga teacher and an Ayurvedic Yoga Specialist who completed her 500-hour Yoga Teacher Training program at Devanadi School of Yoga and Wellness. She is the author of the book *Integrating Mindfulness into Anti-Oppression Pedagogy: Social Justice in Higher Education* (Routledge). As a member of the leadership team of the Yoga and Body Image Coalition, she works to make yoga accessible to every body by challenging the lack of diversity in the mainstream Western yoga culture. Her current projects merge yoga and meditation practices with feminism and mindful education to create a form of socially engaged embodied learning. <http://www.bethberila.com/>

fondamentale in quanto consentirebbe agli studenti di integrare ed incarnare pienamente le “lezioni di anti-oppressione”, partendo innanzitutto dai fondamenti teorici secondo cui le pratiche contemplative dovrebbero essere considerate come saggezza incarnata, utili allo sviluppo dell’empatia verso sé stessi e gli altri. Oltre a rappresentare degli strumenti di comprensione volti a disimparare l’“oppressione interiorizzata”, coltivando la compassione.

Infatti l’oppressione, secondo Berila, è presente nel nostro corpo, nei nostri cuori, nelle nostre menti. Per cui, se chiediamo ai nostri studenti di conoscere l’oppressione soltanto a livello concettuale, ci mancano i 2/3 del viaggio. La mindfulness ci aiuta a smantellare i sistemi di oppressione innanzitutto perché essa non funziona, appunto, solo a livello intellettuale, ma è dolorosa e incarnata. E i discorsi sull’oppressione, quando sono reali, sono difficili. Gli studenti, in ogni aula, vi arriveranno da una varietà di posizioni, e questo si traduce in una varietà di esperienze, poiché essi arriveranno a lavorare su questi problemi partendo da diversi livelli di consapevolezza. Per cui, secondo l’autrice, dobbiamo insegnare agli studenti a capire che cosa stanno sperimentando, perché potrebbero avere quelle reazioni, e perché le altre persone, diverse per identità, potrebbero averne di differenti. Occorre quindi dare loro una lingua per capire le loro risposte, sia intellettualmente che in modo incarnato, oltre che strumenti per l’elaborazione dello stare con quelle reazioni. Le pratiche contemplative posseggono numerosi strumenti per lavorare sull’apertura alla novità, sulla sensibilità ai diversi contesti, sul rendere esplicito l’implicito, attraverso la consapevolezza di prospettive multiple (vedi il sé come contesto descritto in ACT). Quest’ultimo aspetto ci permette di sottolineare la nostra connessione con gli altri senza minimizzare differenze di identità e di esperienza, di comprendere come la loro esperienza e prospettiva formi le loro azioni e comprensioni, ci consente di evitare di demonizzare gli altri e ci aiuta ad imparare ad onorare l’esperienza (la nostra e quella degli altri). Il contatto con il qui-ed-ora ci aiuta a “diventare più grandi” dell’esperienza, a coltivare il distacco (non la dissociazione) e una consapevolezza non giudicante e ci insegna ad accettare ciò che viene, accettando le nostre risposte, e non l’oppressione stessa. Secondo Berila quindi la mindfulness ci aiuta ad imparare a contestualizzare / situare e ci insegna il discernimento che, a sua volta, ci insegna l’adattabilità, che ci permette di creare delle opzioni, in quanto abbiamo più potere quando abbiamo più scelta. Si tratta, in sintesi, di un processo che non accade in un semestre e che riguarda il piantare semi per lo sviluppo dell’identità globale degli studenti dove “critico” sta per “autentico” e, l’essere in contatto profondo con sé stessi ci permette di entrare in un dialogo compassionevole dove è possibile dare spazio a ciascuna individualità “autentica”.

## *1.2 L'apprendimento come consapevolezza di sé: l'apprendimento trasformativo*

*Sapere cosa volere sapendo di poterlo volere*

C. Wright Mills

All'opera di Freire si è ispirato anche Mezirow, suo allievo, all'inizio degli studi e delle ricerche che lo hanno condotto all'elaborazione della teoria trasformativa. "La sua ambizione è insegnare anzitutto a pensare, a ragionare, a riflettere con la propria testa a donne e uomini che si trovano coinvolti in eventi formativi progettati per loro e in quelle situazioni critiche che ogni adulto conosce e attraversa vivendo" (Demetrio, 2003, p. VIII). Una caratteristica peculiare dell'essere umano è infatti il bisogno di capire, attribuire un significato alle esperienze per poter agire efficacemente.

Trovare un significato è infatti una forma di interpretazione che serve a dare un senso alle nostre esperienze, ed è fondamentale nell'apprendimento poiché in tale processo l'individuo interagisce con situazioni ed eventi sotto la guida di un insieme preconstituito di aspettative. Apprendere significa costruire il significato. Trovare un significato è fondamentale per l'essenza stessa dell'apprendimento. Il processo di apprendimento è espressione della nostra capacità di esplicitare, schematizzare, interiorizzare, ricordare, validare e agire qualche aspetto della nostra esperienza. Ricerchiamo la validazione quando, nell'interpretare un'esperienza, riteniamo di mettere in discussione la veridicità di un'idea acquisita attraverso l'apprendimento pregresso. È fondamentale capire quanto sia importante la validazione delle conoscenze per l'apprendimento degli adulti, che rappresenta quindi un processo dialettico di interpretazione nel quale interagiamo con la realtà sotto la guida di un set preconstituito di idee e aspettative.

Queste aspettative consolidate sono gli strumenti quindi di cui ci si serve per capire e analizzare la natura di un'esperienza nuova o ambigua o interpretata in maniera distorta. Per fare delle interpretazioni che ci aiutino a scegliere le dimensioni di una nuova esperienza, occorre attingere alle esperienze pregresse. Il processo tacito di revisione delle esperienze pregresse attraverso il quale arriviamo a delimitare l'esperienza attuale è la cosiddetta percezione, cioè un'operazione di riconoscimento che comporta l'identificazione di un'esperienza attraverso il raffronto tra l'esperienza stessa con uno o più simboli interiorizzati. Tramite questo processo, si identificano gli oggetti familiari. Quando ci si imbatte in un oggetto non familiare, si avverte la mancanza di un termine di raffronto, di un modello simbolico utilizzabile per interpretare il significato di quell'oggetto e renderlo familiare.

Secondo Mezirow (1991/2003), cinque sono i contesti primari di interazione necessari per l'apprendimento: 1. lo schema di riferimento - o prospettiva di significato - a cui appartiene l'apprendimento; 2. le condizioni di comunicazione (la padronanza del linguaggio, i codici, le modalità di trasmissione); 3. la linea d'azione con cui avviene l'apprendimento (intenzionalità, desiderio e volizione da parte del discente); 4. l'immagine di sé del soggetto in apprendimento; 5. le circostanze esterne in cui si verifica l'apprendimento.

Nella sua teoria trasformativa, Mezirow identifica quattro forme distinte in cui può verificarsi l'apprendimento degli adulti:

1. l'apprendimento attraverso gli schemi di significato, cioè finalizzato ad elaborare criticamente gli schemi di significato pre-acquisiti o che avviene entro la struttura degli schemi di riferimento preesistenti. Questa forma di apprendimento include le risposte abituali e stereotipate alle informazioni ricevute attraverso delle categorie di significato note;
2. l'apprendimento di nuovi schemi di significato, cioè la creazione di nuovi schemi coerenti e compatibili con le prospettive di significato preesistenti in modo da integrarle efficacemente e ampliarne la portata. In questa forma di apprendimento, la prospettiva di significato, anche se si amplia, non cambia radicalmente. La prospettiva prevalente viene rafforzata perché la comprensione di nuove aree di esperienza resa possibile dal nuovo schema di significato risolve le incongruenze e le anomalie esistenti nel vecchio sistema di riferimento;
3. l'apprendimento attraverso la trasformazione degli schemi di significato, cioè l'apprendimento che comporta una riflessione sui presupposti. Esso si verifica quando i punti di vista e le convinzioni diventano disfunzionali, subentra un senso di inadeguatezza per gli approcci soliti alla ricerca e alla comprensione dei significati e gli schemi di significato subiscono una conseguente trasformazione;
4. l'apprendimento attraverso la trasformazione della prospettiva, che consiste nel prendere consapevolezza, attraverso la riflessione e la critica, dei presupposti specifici su cui si basa una prospettiva di significato distorta o incompleta. Questa viene allora trasformata attraverso una riorganizzazione del significato. Quest'ultimo è il tipo di apprendimento più significativo. Inizia quando ci si imbatte in una situazione che non corrisponde alle aspettative e quindi appare priva di significato; ridefinendola, si rivalutano criticamente gli assunti che supportano lo schema di significato che viene messo in discussione. Queste trasformazioni si associano spesso ad una crisi esistenziale che impone una ridefinizione degli schemi precedenti.

La teoria trasformativa suggerisce una forma di progressione evolutiva nell'età adulta che non segue degli schemi chiaramente definiti, anche se gli adulti mostrano diversi livelli di disponibilità



alla progressione che sono significativamente correlati sia all'età, sia all'istruzione. Una volta completato, però, l'apprendimento trasformativo diventa irreversibile: quando la comprensione è diventata chiara e il soggetto si è impegnato ad intraprendere l'azione che essa suggerisce, non è più possibile retrocedere a livelli inferiori di comprensione. Raggiungere questo livello di piena comprensione è però difficile, e molti regrediscono prima di arrivarci. Mezirow (1991/2003) specifica che la trasformazione degli schemi di significato non conduce necessariamente all'autoriflessione; può infatti limitarsi ad una semplice correzione degli errori. Questo perché la trasformazione degli schemi coinvolge il senso del sé e implica una riflessione critica sulle premesse che sorreggono la struttura di aspettative. La trasformazione delle prospettive è il processo attraverso cui si diventa critici sulle modalità e sulle ragioni per le quali i nostri assunti sono arrivati a condizionare il nostro modo di percepire il mondo. Queste strutture si modificano solo per acquisire una prospettiva più inclusiva, discriminante e integrativa e alla fine si compiono nuove scelte o si intraprendono nuove azioni sulla base delle conoscenze così acquisite.

Il processo di trasformazione può avvenire tramite l'accumulazione di schemi di significato trasformati, che deriva da una serie di dilemmi, o in risposta ad un evento sconcertante imposto dall'esterno. Qualunque sfida significativa ad una prospettiva consolidata può indurre una trasformazione. Ma si tratta sempre di sfide dolorose perché spesso mettono in discussione dei valori profondamente radicati e minacciano il senso del sé.

Le difficoltà della trasformazione descrivono un doloroso iter di negoziazione, compromesso, stallo, ritorno all'antico, autoinganno. Infatti, anche se a livello intellettuale si comprende l'esigenza di modificare il proprio modo di agire, per procedere occorrono forza emotiva e un atto di volontà. Il ritorno all'antico, che si riscontra spesso nel processo di trasformazione, si può spiegare proprio alla luce del conflitto che si crea nell'immediato tra la prospettiva di significato consolidata e la prospettiva di trasformazione.

La riflessione quindi gioca un ruolo fondamentale per l'apprendimento trasformativo, e va aldilà della consapevolezza di ciò che stiamo vivendo e della consapevolezza della consapevolezza. La riflessione sul processo implica sia la consapevolezza che la critica di come percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo; e la riflessione sulle premesse implica la critica delle ragioni per cui abbiamo percepito, pensato, sentito e agito in quel modo. Mezirow ritiene importante stabilire una differenziazione tra azione riflessiva e azione non riflessiva, identificando come non riflessive due categorie di azioni: l'azione abituale e l'azione meditata. L'azione abituale ha le sue radici nell'apprendimento pregresso e si svolge al di fuori della consapevolezza focale, in quella che Polanyi definisce consapevolezza tacita. L'azione meditata invece ricade nella consapevolezza focale, ci guida quando analizziamo, operiamo, discutiamo e giudichiamo ma attingiamo sempre

dall'apprendimento pregresso per ricordare e costruire le deduzioni, i giudizi, le analisi e le valutazioni. L'azione meditata comporta una revisione selettiva dell'apprendimento pregresso, non il suo riesame. La cognizione non coincide con la riflessione. In queste circostanze l'apprendimento resta confinato entro le prospettive di significato preesistenti. Discorso simile vale per l'introspezione: è l'indagine mentale cosciente su noi stessi, sui nostri pensieri e sentimenti. Ma non comporta la verifica di validità dell'apprendimento pregresso, e quindi anche essa non è riflessiva. Ricorriamo alla riflessione quando non riusciamo a capire una nuova esperienza utilizzando le prospettive di significato di cui disponiamo. La riflessione si può integrare nel processo del problem solving, diventare una componente essenziale dell'azione meditata focalizzandosi sul contenuto del problema o retrospettivamente sul processo e le premesse del problema. A volte e solo allora riesaminiamo l'apprendimento pregresso, per capire perché le nostre strategie non hanno portato alla risoluzione del problema. La riflessione sul contenuto è una riflessione su ciò che percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo. La riflessione sul processo è l'esame di come percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo. La riflessione sulle premesse è la consapevolezza del perché percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo in un certo modo e delle ragioni e conseguenze di giudizi affrettati o inadeguati, errori di valutazione. La riflessività teoretica può indurci ad assumere un atteggiamento critico nei confronti di presupposizioni epistemologiche, sociali e psicologiche. L'azione riflessiva consiste nel prendere decisioni o azioni basandosi sui risultati della riflessione. Il processo dell'azione riflessiva inizia con la formulazione di un problema e termina con un'azione derivante da un'interpretazione conclusiva che può determinare una trasformazione di uno schema o prospettiva di significato. Ricorderemo poi le interpretazioni per avere una guida a cui ispirare le nostre azioni future. La riflessione sul processo o sul contenuto può portare alla trasformazione degli schemi di significato, mentre la riflessione sulle premesse può portare alla trasformazione delle prospettive di significato. L'azione abituale e meditata possono essere influenzate dagli errori di contenuto, di processo e distorte da presupposizioni epistemologiche, sociali o psicologiche infondate, derivanti dall'apprendimento pregresso. L'apprendimento invece dovrebbe dipendere da un riesame riflessivo di ciò che abbiamo imparato, di come lo abbiamo imparato e della validità delle nostre presupposizioni. È la possibilità di trasformare le nostre prospettive. La critica dell'apprendimento pregresso è elemento distintivo della riflessione. La riflessione sulle premesse implica una logica propria, che Mezirow chiama "dialettico-presupposizionale". La logica presupposizionale è presente in alcune teorie della semantica. In queste teorie le singole frasi non si possono giudicare vere o false senza identificare le presupposizioni che le reggono e senza assegnare a esse un valore in termini di verità. Riflessione sul contenuto e riflessione sul processo sono le dinamiche attraverso cui le nostre convinzioni, gli schemi di significato, vengono

modificate, cioè rinforzate, elaborate, create, negate, confermate, problematizzate e trasformate. La riflessione sulle premesse porta a delle prospettive di significato meglio formulate, più inclusive, discriminanti, aperte e integrative dell'esperienza. L'apprendimento riflessivo può essere confermativo o trasformativo. Diventa trasformativo quando si prende consapevolezza che gli assunti distorcono e sono infondati. L'apprendimento trasformativo dà origine a schemi di significato nuovi o trasformati o genera delle prospettive di significato nuove o trasformate. L'apprendimento riflessivo e quindi trasformativo, andrebbe considerato come uno degli obiettivi primari dell'apprendimento/educazione degli adulti.

Ma quale educazione?

Eduard Lindeman, il fautore, insieme a Dewey, del concetto di educazione permanente per 'tutti', colui che ha fatto dell'educazione degli adulti un'attività professionale negli Stati Uniti, definiva così il suo ideale di educazione degli adulti: «La reale distinzione tra persone educate e persone non educate non sta in criteri superficiali come titoli accademici, studio formale o accumulo di fatti; al contrario, spesso accade che l'apprendimento formale conduca a un'erudizione limitata e allontani dalla vita. Le persone educate provano soddisfazione nel portare la conoscenza ad avvalorare l'esperienza, e persino i più informati restano ignoranti se la conoscenza non è un ingrediente attivo della loro vita. Ma dire che è necessario 'portare la conoscenza ad avvalorare l'esperienza' non è del tutto corretto: piuttosto, è la conoscenza a emergere dall'esperienza. L'intelligenza è la luce che rivela le opportunità educative nell'esperienza. La vita è fare esperienza, e vivere in maniera intelligente è un modo di rendere l'esperienza un'avventura educativa. Essere educati non significa essere informati, ma trovare illuminazione nel vivere informati. I periodi di risveglio intellettuale sono a ragione definiti 'illuminismi', perché è qui che gli amanti della saggezza concentrano la luce dell'apprendimento sull'esperienza, scoprendo così nuovi significati per la vita e nuove ragioni per vivere » (Lindeman, 1926).

Si deve a Knowles la riflessione sulla formazione degli adulti, descrivendo la teoria dell'apprendimento di Lindeman definito il filone di ricerca artistico/riflessivo, dalla quale estrae i punti fondamentali da cui elaborerà la sua stessa teoria: l'idea di educazione permanente e l'idea che l'apprendimento cosiddetto autonomo e motivazionale è prerogativa degli adulti ma è efficace anche nell'educazione ed istruzione dei giovani. Ne deriverà lo sviluppo dell'*andragogia*, la prospettiva professionale dell'educazione degli adulti, definita come uno sforzo organizzato e prolungato, finalizzato ad assistere gli adulti nell'apprendimento con delle modalità che ne esaltino la loro capacità di operare come discenti autodiretti. E l'obiettivo primo dell'apprendimento

autodiretto riguarda il progressivo guadagno del controllo, da parte della persona, sui propri processi apprenditivi, la promozione della trasformazione dei paradigmi di significato (Mezirow) e la promozione di un'azione sociale orientata al cambiamento sociale. Quel che può dirsi sia sull'apprendimento autodiretto sia sulla prospettiva andragogica, in seno alla quale tale approccio origina, è che essi, per mantenere un profilo valido e attuale, necessitano di essere considerati ipotesi di lavoro più che teorie onnicomprensive e da assumere in senso totale. D'altra parte paiono restare salde quelle radici filosofico/pedagogiche di tipo umanistico e democratico che sorreggono la visione di Knowles e di autori che a lui s'ispirano e che fanno delle sue prospettive più di semplici metodi per insegnare agli adulti.

La teoria trasformativa offre un fondamento razionale agli ideali professati da Lindeman, e che hanno dato, come su detto, origine allo sviluppo della andragogia grazie a Knowles, spiegando le dinamiche di apprendimento che entrano in gioco quando andiamo alle radici dei nostri assunti e dei nostri preconcetti, e quindi modifichiamo il nostro modo di costruire interpretativamente il significato delle esperienze.

Suanmali (1981) ha documentato un accordo pressoché unanime tra i 174 membri della Commission of Professors of Adult Education sul fatto che un educatore degli adulti, in quanto professionista dell'andragogia, deve perseguire i seguenti obiettivi definiti da Mezirow:

- 1) Ridurre la dipendenza del discente dall'educatore
- 2) Aiutare il discente a capire come usare le risorse di apprendimento, specie l'esperienza degli altri, e come avviare delle relazioni finalizzate all'apprendimento reciproco
- 3) Assistere il discente nella definizione dei suoi bisogni di apprendimento, sia in termini di consapevolezza immediata che di comprensione degli assunti culturali e psicologici che influenzano la sua percezione dei bisogni stessi
- 4) Aiutare il discente ad assumere una maggiore responsabilità nella definizione degli obiettivi di apprendimento, nella pianificazione del suo programma di apprendimento e nella valutazione dei progressi compiuti
- 5) Aiutare il discente a organizzare quello che si deve imparare in relazione ai suoi problemi, alle sue preoccupazioni e ai suoi livelli di apprendimento
- 6) Promuovere la decisionalità del discente, selezionare delle esperienze di apprendimento pertinenti che comportino delle scelte, amplino il range di opzioni a sua disposizione e ne facilitino l'immedesimazione nelle prospettive di altri soggetti
- 7) Incoraggiare l'uso di criteri di valutazione più inclusivi e differenziati, autoriflessivi e integrativi

dell'esperienza.

8) Promuovere un approccio autocorrettivo e riflessivo all'apprendimento, alla categorizzazione, alla scelta delle prospettive, agli abiti e alle relazioni di apprendimento

9) Facilitare la formulazione e la soluzione dei problemi

10) Rinforzare il concetto del Sé del discente, assicurandogli una progressiva autonomia operativa e un clima positivo mediante un feedback che incoraggia i tentativi provvisori di cambiamento e di assunzione del rischio; evitando il giudizio competitivo sulla performance e utilizzando i gruppi di sostegno reciproco.

11) Enfatizzare dei metodi didattici esperienziali, partecipativi e proiettivi

12) Effettuare la distinzione etica tra aiutare il discente a capire tutte le opzioni che ha davanti per migliorare la qualità delle sue scelte, e indurlo a effettuare una determinata scelta

Figura 8 Mezirow, 1991/2003, pp. 194- 195

Qual è, in tutto ciò, il ruolo del docente/facilitatore?

Secondo Mezirow, egli deve accettare le priorità di apprendimento iniziali del discente, ma non deve sentirsi costretto a restringere il suo campo d'azione entro i limiti che tali priorità suggeriscono. La trasformazione delle prospettive è una modalità di apprendimento che né il discente, né il docente possono prevedere o indurre a comando. Ciò che l'educatore dovrebbe porsi come obiettivo è esclusivamente che il discente impari liberamente e decida se, come e quando agire. In altri termini, che diventi autonomo.

L'educatore, se vuole ottenere un apprendimento significativo, non deve concentrarsi esclusivamente sui 'contenuti' ma deve aiutare i discenti a prendere coscienza della relazione tra i nuovi dati e ciò che sanno già, schemi e prospettive preesistenti, e a capire perché vedono i nuovi dati in quel modo. Ciò significa che l'educatore deve promuovere la dialettica riflessiva, attraverso cui i discenti possono esaminare la validità dei loro schemi e delle loro prospettive di significato. La relazione che si crea tra l'educatore e il discente adulto in questo tipo di apprendimento è simile a quella che si crea tra un mentore e un amico alle prese con un problema esistenziale, che però non ha ancora identificato chiaramente la fonte del suo dilemma. L'educatore aiuta il discente a identificare e a esaminare criticamente gli assunti, epistemologici, socioculturali e psicologici, che stanno alla base delle sue convinzioni, dei suoi sentimenti e delle sue azioni, a valutare le conseguenze di questi assunti, a identificare e a esplorare set alternativi di assunti e testarne la validità attraverso il dialogo riflessivo. Gli educatori professionali degli adulti hanno questa

funzione fondamentale, oltre al ruolo specifico che ricoprono in ambito didattico. I professionisti dell'educazione per Mezirow devono impegnarsi a rendere i discenti più ricchi di immaginazione, più intuitivi e criticamente riflessivi sugli assunti; a farli diventare più razionali attraverso la partecipazione efficace al dialogo critico; e fare in modo che acquisiscano delle prospettive di significato più inclusive, integrative, discriminanti e aperte a punti di vista alternativi. Facendo tutto questo possiamo aiutare gli altri e forse anche noi stessi a conseguire una comprensione più piena e affidabile del significato della nostra esperienza reciproca. La prima responsabilità dell'educatore degli adulti che vuole incoraggiare l'apprendimento trasformativo è promuovere la riflessione dei discenti sulle loro convinzioni attraverso un esame critico della storia, del contesto e delle conseguenze dei loro assunti e delle loro premesse. Una responsabilità collaterale è quella di creare delle comunità dialettiche governate da condizioni di apprendimento ideali (vedi sopra). Le condizioni ideali per la partecipazione al dialogo critico sono anche le condizioni ideali per l'apprendimento adulto. Libertà, democrazia, uguaglianza, giustizia e cooperazione sono alcune delle condizioni necessarie per una partecipazione ottimale al discorso critico. Gli educatori degli adulti dovrebbero supportare attivamente le iniziative educative e sociali che promuovono questi valori. Gli educatori degli adulti dovrebbero avere delle conoscenze psicologiche e una sensibilità psicologica sufficienti ad aiutare i discenti sani ad affrontare le distorsioni psicologiche più comuni delle prospettive di significato che impediscono loro di superare con successo i passaggi critici della vita adulta. Dovrebbero essere pure in grado di distinguere tra discenti sani e quelli i cui problemi psicologici richiedono un trattamento psicoterapico professionale. L'apprendimento trasformativo comporta il passaggio all'azione per attuare concretamente le indicazioni prodotte dalla riflessione critica. La valutazione dei progressi compiuti per effetto dell'apprendimento trasformativo dovrebbe tentare di mappare la prospettiva di significato iniziale del discente e confrontarla con quella successiva. Le differenze analizzate dovrebbero includere i cambiamenti intervenuti negli interessi, negli obiettivi, nella consapevolezza dei problemi, dei contesti, nella riflessività critica e nell'azione, nell'apertura a prospettive alternative, nella capacità di partecipare pienamente e liberamente alla dialettica ragione e nella disponibilità ad accettare la validazione consensuale come modalità di problem solving nell'apprendimento comunicativo.

Ripercorrendo soprattutto le ultime ricerche riportate nella rassegna bibliografica, sicuramente non esaustiva, su riportata mi sembra di poter concludere che le pratiche mindfulness possono rappresentare una degna coniugazione di quello che può considerarsi, leggendolo attraverso l'importantissimo costrutto euristico della teoria dell'apprendimento trasformativo di Mezirow, “ un

apprendimento inteso come cambiamento...un apprendimento che opera a livello delle epistemologie, che modifica le premesse, le prospettive di significato, che genera nuovi contesti, che incide sulle condizioni stesse dell'apprendimento, un cambiamento centrato sulla trasformazione delle persone e dei contesti rivolto alle pratiche sociali di creazione di senso” (di Rienzo, 2007, p. 2).

Infatti Mezirow (1991/2003) definisce la riflessione come “un *processo* con cui si valutano criticamente il contenuto, il processo o le *premesse* dei nostri sforzi finalizzati a interpretare un'esperienza e a darvi significato.” La riflessione sulle premesse presuppone “ la consapevolezza da parte nostra del *perché* percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo in quel modo e delle ragioni e delle conseguenze di eventuali giudizi affrettati” che ci inducono in modo *implicito*, in assenza di riflessione, a comportamenti ripetitivi.

Mezirow, quindi, individua, attraverso l'analisi dell'apprendimento pregresso, i cosiddetti *schemi di significato*, spesso taciti e inconsapevoli e interiorizzati nel tempo che sorreggono l'impalcatura della conoscenza fino a quel momento organizzata.

Questi schemi vanno necessariamente scoperti e disambiguati per poter avviare una trasformazione che modifichi poi intenzionalmente *le prospettive di significato* direttamente collegate agli schemi stessi e poter così realizzare il famoso *apprendimento trasformativo*.

Da qui l'interesse dell'autore di approfondire la dimensione del *significato* dell'apprendimento degli adulti, nel tentativo di sviscerare il modo in cui questo significato viene costruito, validato e riformulato e di individuare le condizioni che possono influenzare e potenziare il processo di elaborazione critica *dell'esperienza*.

Quindi, dato che l'apprendimento trasformativo implica la ‘valutazione riflessiva delle premesse, ovvero lo spostamento attraverso le strutture cognitive mediante l'identificazione e la valutazione critica dei presupposti’, sembra esserci un'enorme sovrapposizione tra i due approcci: l'apprendimento trasformativo e i processi psicologici che cambiano grazie ad un percorso di mindfulness (Baer, 2012).

Il processo di decentramento su cui lavora uno dei principali protocolli di mindfulness, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Hayes, infatti riguarda proprio la capacità di decentrarsi, di uscire dalla propria ‘prospettiva di significato’ per allargare il campo di percezione dell'esperienza.

Così come il processo di de-fusione permette di non fondersi con i propri pensieri, non identificarsi con essi e quindi di operare una valutazione critica dei propri presupposti.

Il processo del Sé come contesto riguarda inoltre la capacità di non identificarsi nella propria descrizione di sé, nella propria storia, in modo da essere presenti nel qui-ed-ora e di operare scelte consapevoli, e a tal proposito, Duccio Demetrio, nella introduzione che fa al libro di Mezirow, descrive che «i modelli di analisi che Mezirow espone, o ci consente di elaborare, ci permettono di tracciare, incrociando le trame di vita con i vissuti percettivi, una triangolazione descrittiva soggetta a variazioni di genere, etniche, di appartenenza sociale e valoriale ... In tal modo le categorie di continuità, distanziamento, riconoscimento ci permettono di leggere, in un'accezione formativa, quali siano gli indizi di formatività strutturale inerenti l'immagine che il soggetto adulto ha di sé in merito alle proprie fonti dell'educazione: rispetto a quanto da lui o da lei reputati fondativi e irrinunciabili agli effetti dell'identificazione di sé, rispetto all'originalità ... » (Duccio Demetrio [1991/2003] in Mezirow, pag. XXIV).

A tal proposito Mezirow ancora afferma che «nonostante i ripetuti inviti a diventare più autodiretti nel nostro percorso formativo, l'apprendimento fornitoci dalla nostra cultura specifica e dalle imposizioni dei genitori, o di chi ci ha allevato al loro posto, è quello che conta veramente. Quei codici di percezione e d'interpretazione, determinati dal linguaggio, dalla cultura e dall'esperienza personale, concorrono a porre dei limiti al nostro apprendimento futuro» (Mezirow, 1991/2003, pag. 9).

E ancora, a proposito di una delle dimensioni implicate nella formazione mindfulness, individuata dalla Baer con il termine *valori*, nel senso di quello che connota una vita degna di essere vissuta e una disponibilità all'esperienza del vivere più vasta e flessibile, Mezirow afferma che «per essere liberi dobbiamo essere in grado di 'dare un nome' alla nostra realtà, di sapere che è disgiunta da ciò che si dava per scontato, di parlare con la nostra voce. Dunque diventa fondamentale che gli individui imparino a negoziare i significati, le finalità e i valori in modo critico, riflessivo e razionale, anziché accettare passivamente le realtà sociali definite da altri» (Mezirow, 1991/2003, pag. 11).

Infine vorrei ricordare che è lo stesso Mezirow che nel suo libro afferma che la tesi di Daniel Goleman, e le premesse a cui s'ispira, forniscono il substrato psicologico per una teoria trasformativa dell'apprendimento. Infatti forse non tutti sanno che il Dalai Lama, da anni, incontra regolarmente i più autorevoli esponenti del mondo della fisica, della biologia, della psicologia, della neurologia, per approfondire le proprie conoscenze e cercare un incontro fra scienza occidentale ed



antico sapere orientale, per consentire la comprensione della realtà e promuovere il benessere delle persone all'insegna del mutuo rispetto fra scienziati e buddismo.

Ciò ha dato luogo al Mind and Life Institute, un'organizzazione indipendente, not-for-profit, un progetto di ricerca, che coinvolge praticanti di meditazione buddhista e autorevoli studiosi tra i quali, solo per citarne alcuni Richard Davidson, Francisco Varela, recentemente e prematuramente scomparso, Paul Ekman e, appunto, Daniel Goleman.

Infatti Mezirow chiarisce che Goleman «chiarisce che l'apprendimento degli adulti si fonda spesso su delle distorsioni, i cui presupposti vanno analizzati e verificati. La soppressione della consapevolezza per prevenire l'ansia si è rivelata utile, se non addirittura indispensabile, per lo sviluppo cognitivo dell'essere umano; ma la nostra realtà adulta viene spesso distorta, oltre che condizionata, dall'autoinganno e dalle illusioni comuni» (Mezirow, 1991/2003, pag. 25). E Goleman (1985), citando uno dei "nodi" di R. D. Laing che Mezirow stesso riporta descrive mirabilmente ed in maniera sintetica uno dei problemi che sembra essere fondamentale nell'apprendimento in età adulta:

«La sfera di ciò che pensiamo e facciamo è limitata da ciò che non riusciamo a notare. E siccome non riusciamo a notare *che* non riusciamo a notare c'è poco da fare per cambiare finché non notiamo come il non riuscire a notare modelli i nostri pensieri e le nostre azioni (p. 24)».

Ho trovato delle infinite similitudini tra i cambiamenti che le pratiche mindfulness intendono promuovere e quello che Mezirow chiama 'apprendimento trasformativo', e posso concludere affermando che proprio l'approfondire questo 'connubio' ha apportato in me un grande apprendimento trasformativo che ho cercato di approfondire nella ricerca empirica di seguito descritta.

### *1.3 Metacognizione: un costrutto multi-dimensionale*

*Anche i più grandi musicisti,  
nelle più grandi orchestre del mondo,  
con i migliori strumenti del mondo,  
prima di suonare accordano il proprio strumento  
e lo accordano con quello degli altri*

Jon Kabat-Zinn

Con il termine metacognizione ci si riferisce alla capacità di riflettere sui propri processi mentali: si tratta perciò di un ambito che riguarda l'introspezione e la capacità di guardarsi dentro. Il prefisso *meta* indica che questo processo si colloca ad un livello 'gerarchizzato' rispetto ai normali procedimenti cognitivi; esso comprende tutto ciò che concerne gli stili cognitivi, il possesso di strategie, le conoscenze relative al funzionamento cognitivo nonché i meccanismi di controllo, monitoraggio e autovalutazione (Cornoldi, 1995).

La metacognizione corrisponde alla capacità di riflettere sui propri processi mentali: si tratta perciò di un ambito che riguarda l'introspezione, cioè la capacità di guardarsi dentro. Il prefisso *meta* davanti al termine cognizione, sta ad indicare che questo concetto si colloca ad un livello "gerarchizzato" (sovraordinato) rispetto ai normali procedimenti cognitivi; esso comprende tutto ciò che concerne gli stili cognitivi, il possesso di strategie, le conoscenze relative al funzionamento cognitivo nonché i meccanismi di controllo, monitoraggio e autovalutazione (Cornoldi, 1995).

Il termine 'metacognizione' fu coniato agli inizi degli anni Settanta da Flavell (1971), pioniere degli studi sul tema. A partire da tale concetto, definito come "insieme delle conoscenze sui processi cognitivi" (Flavell, 1999; Schneider e Pressley, 1997), vennero successivamente introdotti termini più specifici, quali metacomprensione e metattenzione, per indicare la riflessione relativa all'attività cognitiva nella lettura e nelle situazioni attentive.

Così come, quindi, in psicologia dell'apprendimento e del pensiero, la metacognizione si riferisce alla capacità osservativa ed automodulante dei propri stessi processi cognitivi, in psicologia clinica

si parla, come equivalente funzionale, di funzioni del Sé riflessivo (Fonagy and Target, 2000), mentre in psicologia dello sviluppo, epistemologia genetica e psicologia dinamica si parla di mentalizzazione, nei termini di tenere a mente la mente propria e altrui, concetto affermatosi, sempre grazie a Fonagy, negli ultimi tempi anche in psicoterapia (Fonagy et al., 2002; Bateman e Fonagy, 2004; Allen e Fonagy, 2006).

Esiste, infine, come riferito in Friso Palladino e Cornoldi (2006), tutto un filone di ricerca, a partire dagli anni Ottanta, che ha esaminato lo sviluppo della conoscenza sulla mente nei bambini più piccoli, ovvero la loro 'teoria della mente'. Naturalmente, i campi applicativi descritti hanno tra loro numerosi punti in comune, e la 'teoria della mente' si è rivelata un potente e trasversale costrutto euristico, che ha permesso il dialogo e l'avvicinamento tra campi di ricerca prima molto lontani.

Al momento attuale si assiste infatti, secondo gli autori, a uno sforzo consistente degli studiosi di unire tali ambiti di ricerca, come ad esempio gli studi di Kuhn che, coniando il termine 'metaknowing' si riferisce alla metacognizione a qualsiasi età, riferibile sia alla consapevolezza dell'esistenza di stati mentali diversi che alla sensibilità all'uso di strategie dipendenti dal compito e dagli obiettivi (Kuhn, 1999, in Friso, Palladino, Cornoldi, 2006).

Il concetto di metacognizione è quindi utilizzato da diversi approcci che ne evidenziano differenti aspetti (ad es. capacità di autoriflessione, mentalizzazione, empatia) e, probabilmente il progresso in quest'area, dipenderà dallo sviluppo di modelli che distinguano queste componenti e che prendano in considerazione la sua natura multi-dimensionale.

Un aspetto rilevante è lo sviluppo della capacità di autoregolazione, un processo autodirettivo in virtù del quale lo studente converte le proprie abilità mentali in competenze di apprendimento, inteso in termini di processo proattivo ed autonomo, piuttosto che come risposta alle stimolazioni dell'insegnante.

Si tratta di promuovere una competenza metariflessiva e critica attorno alle proprie modalità di rapportarsi con la conoscenza: «La metacognizione si riferisce allo sguardo che una persona rivolge sul suo processo di apprendimento e comporta le conoscenze metacognitive (delle persone, del compito e delle strategie), la gestione della sua attività mentale (pianificazione, controllo e regolazione) e la presa di coscienza degli elementi di queste due prime componenti. Anche se la gestione dell'attività mentale porta talvolta altri nomi, ha generalmente come referenti aspetti simili: le azioni attuate al momento della realizzazione di un compito, la valutazione in corso di realizzazione e gli adeguamenti scelti secondo la valutazione. Se si sviluppa la metacognizione, si favorisce il pensiero critico [...], perché l'allievo si auto valuta (autocorrezione), reagisce secondo

la situazione (sensibile al contesto), verifica le sue soluzioni (esprime dei giudizi). [...] Mancando questa riflessione su se stesso, l'individuo conserva le proprie tendenze, distorsioni e pregiudizi, tanto più che se è intellettualmente abile a razionalizzare e argomentare in modo da dare apparenze accettabili alle sue opinioni preconcrete» (Pallascio, Benny, Patry, 2003, pp. 55-56).

Successivamente agli studi pionieristici di Flavell (1971) vennero, quindi, introdotti termini più specifici, quali metacomprensione e metattenzione, per indicare la riflessione relativa all'attività cognitiva nella lettura e nelle situazioni attentive.

Anche Brown (1978) e il suo gruppo di ricerca, studiando i processi di comprensione dei testi, focalizzarono l'interesse sulla componente di autoregolazione della metacognizione quale responsabile della selezione, dell'applicazione e del monitoraggio delle strategie. L'autoregolazione e il monitoraggio sono implicati nei compiti cognitivi più complessi, come la comprensione e la memorizzazione dei testi.

L'autoregolazione si riferisce a pensieri, sentimenti, e comportamenti generati da sé, che sono orientati al raggiungimento di scopi (Zimmerman, 2002, p. 65): i processi di autoregolazione sono strutturati in termini di tre fasi cicliche. La fase 'di previsione' si riferisce ai processi e alle credenze che sovengono prima dei tentativi di apprendere; la fase 'di performance' si riferisce ai processi che avvengono durante il miglioramento in termini di comportamento, e l'auto-riflessione si riferisce ai processi che accadono dopo ogni tentativo di apprendimento. La fase di 'previsione' comprende due categorie di processi principali: l'analisi dei compiti e la valutazione dell'automotivazione.

La fase di 'performance' comprende due categorie di processi principali: l'autocontrollo e l'auto-osservazione; la fase di 'auto-regolazione' comprende la capacità di auto-giudizio e di auto-valutazione, e la capacità di messa in atto di risposte adattive/difensive, definita capacità di auto-reazione. (Zimmerman, 2002, p.68).

L'autoregolazione si riferisce non a metodi socialmente isolati di apprendimento, ma a iniziative personali, perseveranza e competenze acquisite (Zimmerman, 2002, p.70). I processi di autoregolazione possono essere insegnati e possono portare miglioramenti sul piano motivazionale e dei traguardi raggiunti dagli studenti (Zimmerman, 2002, p.69).

Sostenere la metacognizione e l'autoregolazione sul singolo compito di apprendimento, implica, dunque, il rinforzo di strategie cognitive trasferibili anche ad altri contesti di apprendimento.

Nello specifico, la mindfulness, in ambito cognitivista, è stata definita come una forma di 'insight metacognitivo o consapevolezza metacognitiva' intesa come processo attraverso cui gli stati mentali, sottoforma di pensieri, emozioni sensazioni, sono vissuti in maniera decentrata (Teasdale et al. 2000; 1995). Tale definizione non corrisponde quindi alla dimensione del costrutto di metacognizione che riguarda la capacità di riflettere sui propri stati mentali e di 'criticarli' (la conoscenza metacognitiva secondo Teasdale et al. 1995). Essa fa riferimento piuttosto all'esperienza metacognitiva (Teasdale, 1999), nei termini di una modalità di relazione con i propri pensieri, emozioni e sensazioni del momento caratterizzata dal decentramento e dalla disidentificazione, *per cui si vivono i propri stati mentali come stati transitori, prodotti di una mente che può osservarli, e non come fatti* (il corsivo è mio). Ma vediamo di fare maggiore chiarezza sull'argomento.

Jankowski e Holas (2014) hanno approntato un interessante modello metacognitivo multi-livello della mindfulness.

La consapevolezza è un fenomeno che ha attirato l'attenzione di molti scienziati e medici negli ultimi dieci anni, probabilmente per i numerosi benefici che provengono dal praticarla. Questi effetti positivi sono stati evidenziati dalle ricerche in varie dimensioni del funzionamento umano: emotiva, cognitiva, comportamentale e interpersonale (Brown, Ryan, e Creswell, 2007).

Come abbiamo già potuto notare, anche secondo gli autori esistono numerosi significati legati al termine mindfulness, cosa che ne rende molto difficile una definizione psicologica chiara. Essi ne distinguono due: la definizione secondo l'approccio della psicologia clinica, che abbiamo già visto precedentemente (vedi Baer, 2003 o Kabat-Zinn, 1982) e quella della teoria dell'autodeterminazione (SDT, vedi Brown & Ryan, 2003 come esempio), secondo la quale la mindfulness può essere definita come «la consapevolezza e l'attenzione aperta o ricettiva (...), che può tradursi in una coscienza più regolare o sostenuta». Rispetto alla prima definizione quella della SDT non esclude, ma anche non richiede sforzo intenzionale per evocare la presenza mentale: in condizioni favorevoli (ad esempio la curiosità, la motivazione intrinseca) si può diventare consapevoli spontaneamente. Gli autori credono che fornire una prospettiva meta-cognitiva della mindfulness posseda un potenziale per creare un ponte tra i due su menzionati approcci. Prospettiva che già appare implicitamente nella definizione classica (Kabat-Zinn, 2003), che descrive la mindfulness come uno

stato di coscienza che deriva dall'essere consapevoli di continui cambiamenti nel contenuto di coscienza: percezioni, emozioni, immagini e pensieri.

Secondo gli autori questo implica un livello inferiore di cognizione, che si riferisce al qualia (qualità di base di esperienza come percezioni) che si verificano nel presente, e un livello superiore, costituito dalla consapevolezza del qualia che scorre, livello, quest'ultimo, che implica funzioni esecutive (Fernandez-Duque, Baird, e Posner, 2000) che sembrano riferirsi direttamente alle competenze metacognitive. D'altronde anche Teasdale, Segal, e Williams (1995) hanno proposto il termine 'intuizione metacognitiva' per descrivere un (meta) esperienza dei pensieri, emozioni e sensazioni percepite come "eventi nella mente, piuttosto che come letture dirette sulla realtà". Anche nel modello metacognitivo di disturbo psicologico proposto da Wells la mindfulness induce una modalità metacognitiva di elaborazione delle informazioni che porta a cambiamenti positivi nei pazienti (Wells, 2002).

Anche il *Reperceiving*, il cambiamento di prospettiva del contenuto corrente di un'esperienza in cui si è calati, il cosiddetto 'io osservatore' che si allena durante la pratica mindfulness, è un fenomeno metacognitivo di ordine superiore spesso descritto nella letteratura di riferimento (Shapiro al., 2006).

Tali concettualizzazioni teoriche della mindfulness, come abbiamo visto, sono supportate dalle ricerche in ambito neuroscientifico, a cui si rimanda. Uno tra tutti si ricorderà come il concetto di metacognizione implichi una regolazione top-down delle informazioni (Flavell, 1979; Nelson & Narens, 1994).

Ebbene il modello metacognitivo della mindfulness proposto da Jankowski e Holas (2014) si basa sul modello più ampio di metacognizione proposto da Efklides (2008) adattandolo in modo da inquadrare i processi cognitivi e metacognitivi coinvolti nella trasformazione delle informazioni attraverso le pratiche mindfulness. Esso si basa su diverse ipotesi sottostanti riguardo al funzionamento della cognizione umana, e coinvolge cinque ipotesi principali:

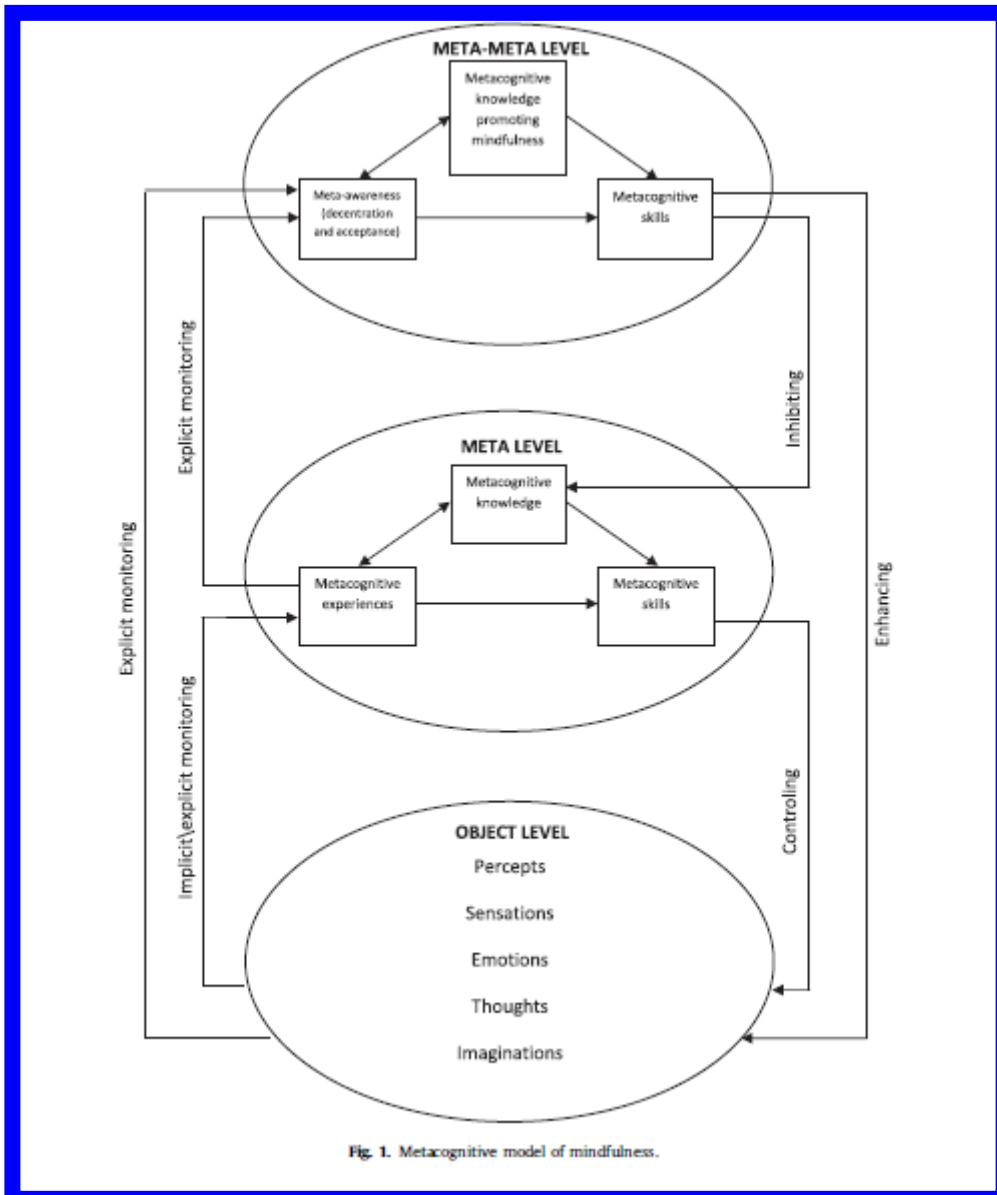


Figura 9 Jankowski T, & Holas P (2014), Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition* 28 (2014) 64–80.

(1) la mindfulness è legata al più alto livello di metacognizione; (2) la consapevolezza dipende dalla cooperazione dinamica di tre componenti principali della metacognizione (conoscenza metacognitiva, esperienze metacognitive e competenze metacognitive); (3) un meta-livello di consapevolezza è sempre cosciente, mentre gli altri processi metacognitivi si possono verificare implicitamente; (4) la consapevolezza intenzionalmente praticata diminuisce dissociazioni tra consapevolezza e meta-consapevolezza; (5) le componenti di mindfulness meta-livello si sviluppano e cambiano durante la pratica continua.

1) La metacognizione è possibile quando esistono almeno due livelli di elaborazione delle informazioni in una relazione gerarchica tra loro (Flavell, 1979; Nelson & Narens, 1994), ed è probabile che il più basso livello di coscienza sia legata al fenomeno chiamato ‘coscienza di base’ (Schooler, 2002) e si compone di *qualia*, legati ai processi neuro-cognitivi impliciti che si attivano durante il contatto con gli stimoli esterni o interni (Buck, 1993).

Quando una persona inizia a monitorare la propria coscienza di base si attiva un livello superiore *meta* dove i *qualia* sono ri-rappresentati nel contesto delle relative meta-conoscenze e formano meta-esperienze che possono attivare il controllo esecutivo (Schooler, 2002; Smallwood, McSpadden, e Schooler, 2008). La cosa più interessante per gli autori è che non c’è limite ai successivi livelli meta-cognitivi: mi viene quasi da pensare ad una spirale processuale con livelli sempre più evoluti di meta-cognizione. Così nella pratica mindfulness, ad esempio un meta-livello che può fare riferimento alla coscienza di base può essere quello su cui si lavora attraverso la pratica del body-scan, quando si presta attenzione alle proprie percezioni e sensazioni corporee. Un esempio di un meta-livello più basso della cognizione su cui si può lavorare con le pratiche mindfulness, ad esempio, è il processo di autovalutazione, attraverso cui si cerca di confrontare la propria descrizione di sé del momento con quella ‘desiderata’ o con quella che ‘dovrebbe essere’). E promuovere un atteggiamento di accettazione verso qualsiasi esperienza interna emerga, compresi pensieri critici o giudicanti permette di mettere in atto strategie di coping più adattive.

2) La specificità del meta-livello mindfulness è dovuto alla cooperazione dinamica tra le sue tre componenti: a) conoscenza metacognitiva, che comprende vari modelli di informazione esecutiva e script per il loro uso contestualizzato (Efklides & Vlachopoulos, 2012), b) meta-esperienze che emergono quando si è a conoscenza dei risultati di processi cognitivi espliciti e impliciti che operano su un livello di oggetto e possono assumere la forma di alcune emozioni semplici collegate ad un compito o sentenze più analitiche e complesse (Efklides, 2006), e c) meta-competenze, ovvero avvio e mantenimento dello stato di consapevolezza (Efklides, 2008), che si riferiscono a funzioni esecutive operative per il controllo dei processi di basso livello, come l’attenzione e la memoria di lavoro (Miyake et al, 2000; Shimamura, 2000a) e attività mentali più complesse legate alla soluzione dei problemi, come la pianificazione di strategie (Efklides, 2009).

Queste tre componenti Si influenzano reciprocamente in maniera dinamica:

- a) La conoscenza metacognitiva promuove la consapevolezza (MMK). Secondo gli autori la pratica mindfulness coltiva uno stato che sembra diverso dalla modalità predominante di funzionamento quotidiano, che si basa su un anello di retroazione auto-regolativa, in quanto



lo scopo principale della pratica consapevole è quello di stabilire un contatto profondo con l'esperienza presente senza cercare di cambiarla. Ecco il famoso paradosso dell' 'agire senza agire', e le conoscenze metacognitive al servizio della consapevolezza (MMK, Holas & Jankowski, 2013) comprendono alcune credenze, come ad esempio quelle che si riferiscono alla duplice natura dell'esperienza umana del sé: un sé che osserva e un sé descrittivo ('Io sono una donna perfezionista'). E cogliere questa dimensione di 'chi osserva' l'esperienza in corso, e che comprende entrambi gli aspetti del sé, facilita il senso della continuità e stabilità in tutta la varietà dei contenuti di coscienza, così come abbiamo visto quando abbiamo descritto l'ACT. Un'altra credenza importante, come abbiamo già visto, riguarda il carattere temporaneo, mutevole e alterabile di eventi interni (cioè sensazioni, emozioni, pensieri, ricordi e immagini): questo esenta una persona da un bisogno di controllo esperienziale, promuovendo maggiore spazio ed un atteggiamento di accettazione, elemento centrale della mindfulness. La MMK contiene anche obiettivi e intenzioni relative alle credenze di cui sopra. Ad esempio: "Se noto un pensiero, allora saprò trattarlo come un semplice evento della mia mente", "Se mi accorgo che la mia mente vaga, allora accetterò ciò e con gentilezza riorienterò la mia attenzione verso il respiro"). L'uso delle intenzioni implicazionali aiuta quindi a regolare le funzioni esecutive al fine di raggiungere e mantenere uno stato di consapevolezza per tutto il tempo di pratica.

- b) Le meta-esperienze legate alla mindfulness (MME) appaiono quando il contenuto di esperienza è monitorato e interpretato sulla base di credenze memorizzate nella conoscenza meta-cognitive. Ad esempio, le meta-esperienze di intuizione, calore e compassione verso il sé. Oppure l'intuizione metacognitiva, già descritta in precedenza (vedi Teasdale, 1999a), che ha però un carattere più cognitivo che emotivo, ed è descritta da diversi autori come esperienza di decentramento (Fresco et al., 2007) o defusione cognitiva (Herzberg et al., 2012).
- c) Le abilità metacognitive operative durante lo stato di consapevolezza sono volte all'avvio ed al mantenimento di tale stato. Dal punto di vista cognitivo, la consapevolezza sembra ovviamente essere correlata ai processi attentivi, di cui ne abbiamo già ampiamente nella sezione neuroscientifica del presente lavoro, cui si rimanda. Si dirà soltanto che gli autori del presente modello hanno riportato, rispetto alle abilità metacognitive, alcune previsioni basate su di esso, cercando di verificarle attraverso risultati empirici disponibili che le supportassero: c1) La prima previsione si riferisce a differenze individuali: maggiore è il livello attitudinale delle funzioni esecutive, più facile è per la persona di evocare e prolungare lo stato di consapevolezza; c2) La seconda previsione è che praticare la

consapevolezza prima di eseguire un certo compito cognitivo può avere un'influenza positiva sul suo esito a causa di una precedente inibizione dei processi mentali irrilevanti estranei al compito o relative all' ansia da prestazione; c3) La terza aspettativa è che la pratica sistematica mindfulness dovrebbe migliorare il livello generale di funzionamento cognitivo.

3) il meta-livello mindfulness è sempre cosciente mentre gli altri meta-livelli di cognizione possono avvenire implicitamente. Sebbene la relazione tra metacognizione e coscienza sembra ovvia, secondo gli autori bisogna tenere in considerazione, circa la duplice natura implicita ed esplicita della metacognizione, gli studi sui sentimenti metacognitivi, in particolare sul fenomeno della sensazione di conoscere (spesso riferite allo stato: 'sulla punta della lingua'), che sono generalmente considerati come il risultato di un monitoraggio implicito, così come alcuni processi di giudizio che hanno un carattere metacognitivo (Koriat, 2007). Tuttavia, secondo gli autori, maggiore è il livello di metacognizione, più i processi di consapevolezza sono coinvolti, per cui la pratica mindfulness significa coltivare un atteggiamento consapevole verso tutti i tipi di esperienze e processi mentali attivati nel qui-ed-ora. Inoltre la mindfulness sembra essere legata a molti effetti tradizionalmente legati alla coscienza: 3a) per esempio Jankowski (2008) ha scoperto che una disposizione ad essere consapevoli nella vita quotidiana è significativamente correlata a diversi indici di integrità del concetto di sé; 3b) diversi studi hanno dimostrato che la consapevolezza porta ad un miglioramento nell'autoregolazione di impulsi e desideri (per esempio Westbrook et al., 2013); 3c) Inoltre, gli stati di consapevolezza che si verificano nella vita di tutti i giorni sono spesso accompagnati da una sensazione di scelta personale e di autonomia, che significa agire in accordo con i valori e interesse (Brown & Ryan, 2003), come abbiamo visto nel protocollo ACT.

4) La mindfulness praticata intenzionalmente porta a una diminuzione delle dissociazioni tra meta-livelli e oggetto. Secondo gli autori negli stati metacognitivi possono esservi almeno due tipi di dissociazioni tra oggetto e meta-livello, che si riferiscono a problemi temporali e di traduzione legati alla metacognizione (Schooler, 2002; Winkielman & Schooler, 2011): 4a) Il primo problema si riferisce alla mancanza di meta-consapevolezza di aspetti rilevanti dell'esperienza in corso, per cui i processi attentivi possono essere allocati sia a livello di oggetto o di meta-livello in un momento particolare, cosa che sembra verificarsi spesso senza una consapevolezza metacognitiva, come nel caso del fenomeno del sognare ad occhi aperti o della mente errante. La prima parte dell'ipotesi sostiene che la consapevolezza riduca la dissociazione temporale tra oggetto e meta-livello. Diversi studi hanno dimostrato che la consapevolezza è positivamente correlata a fenomeni

come quando si sperimenta uno stato interno con chiarezza ed intensità, esperienza rafforzata dal porre l'attenzione su di essa sia con stimoli esterni, come una domanda fatta da un'altra persona, sia interni, come ad esempio quando sperimentiamo un divario troppo grande tra lo stato che esperiamo e quello che desideriamo (Schooler, 2002; Coffey, Hartman, e Fredrickson (2010); 4b) Il secondo tipo di dissociazione tra oggetto e meta-livello di conoscenza si riferisce a un problema traslazionale. Infatti il monitoraggio, ossia la raccolta di informazioni ad un livello di oggetto e una consapevolezza metacognitiva attiva permettono di ri-rappresentare elementi dell'esperienza che si vive e di costruirne il modello. Questo processo di ricodifica però può subire interferenze in alcune condizioni, come quando le esperienze intrinsecamente non verbali, e quindi il piano fenomenico passa in secondo piano rispetto al piano verbale, quando vi è una motivazione a travisare l'esperienza, come nel caso dei meccanismi di difesa, o quando una meta-conoscenza attiva risulta incompatibile con l'esperienza reale e quindi conduce ad una sua falsa interpretazione, come accade, ad esempio, per gli stereotipi (Winkielman & Schooler, 2008, 2011). Ed in ambito clinico è risaputo che questo tipo di dissociazione può tradursi non solo in problemi di memoria, ma anche in un tipo di autoregolazione emotiva disadattiva, come ad esempio nei casi di abuso di sostanze. Anche in questo caso gli autori suggeriscono che il processo di ricodifica che avviene in uno stato di consapevolezza riduca la distorsione delle informazioni al livello di oggetto: 4b1) Innanzitutto perché le persone impegnate in pratiche mindfulness cercano di porre l'attenzione a qualsiasi contenuto dell'esperienza che accade nel qui-ed-ora, inibendo allo stesso tempo un'elaborazione verbale o una valutazione dell'esperienza. Diversi studi confermano indirettamente questo aspetto: ad esempio, ci sono risultati coerenti che indicano che la mindfulness è più fortemente correlata alla consapevolezza esperienziale di uno stato interno piuttosto che ad un'auto-riflessione maggiormente analitica (Brown & Ryan, 2003). Stiamo parlando del processo di fusione cognitiva descritto in ACT. Ciò non vuol dire che la riduzione dell'attività verbale interna inibisce l'elaborazione delle informazioni, in quanto le persone che elaborano le informazioni ad un livello di consapevolezza meta-cognitiva possono preservare la capacità di fare distinzioni cognitive utili, senza la necessità però di impegnarsi in dialoghi interni automatici che possono divenire una fonte di rumore; 4b2) In secondo luogo, la consapevolezza è in relazione con la motivazione a travisare in misura minore l'esperienza, rappresentando uno dei fattori più importanti nel ridurre 'il sé difensivo' (Wayment & Bauer, 2008). Ci sono diversi studi che dimostrano questa affermazione. Per esempio Jankowski (2007) ha dimostrato che le persone consapevoli reagiscono ai feedback di natura negativa in modo meno negativo, sia emotivamente che cognitivamente, così come, rispetto alle persone meno consapevoli, la valenza stessa del feedback (positivo vs. negativo) sembra non avere alcun impatto sul loro atteggiamento implicito verso la sorgente del feedback.

5) Aspetti della meta-conoscenza mindful si sviluppano e cambiano attraverso la pratica continua. Gli autori ipotizzano quindi, in linea con l'approccio di Kabat-Zinn in ambito clinico, che, attraverso la pratica mindfulness, evolve sia il contenuto di conoscenza metacognitiva, che la qualità delle esperienze metacognitive, così come l'attività delle funzioni esecutive, come abbiamo visto confermato anche dalle ricerche in ambito neuroscientifico. Ad esempio, la semplice accettazione della convinzione che i pensieri siano eventi transitori nella mente, in combinazione con l'attenzione focalizzata sullo scorrere del flusso di pensieri rende l'occorrenza di una visione metacognitiva più probabile.

Concludendo: il modello proposto dagli autori, come naturalmente qualsiasi altro modello teorico, è solo una semplificazione della realtà, modificabile con l'evolvere sia della ricerca di base che teorica, ma sembra un ottimo strumento euristico per promuovere lo sviluppo empirico delle ricerche sull'argomento, integrando le principali e più importanti conoscenze attuali sulla mindfulness riguardo alla sua dimensione meta-cognitiva.

A mio parere tale modello teorico risulta interessante soprattutto rispetto alla quinta ipotesi descritto, che presuppone, in linea con il modello clinico, che lo stato mindful sia intenzionale, e che quindi, per evolvere, abbia bisogno di pratica. Il ritenere cioè che la piena comprensione della consapevolezza richieda un prerequisito aggiuntivo: un'intenzione, un impegno consapevole di essere a conoscenza di tutto ciò che è, e di esserlo nel momento presente. Questo atto consapevole fa la differenza e crea i fondamenti per la 'responsabilità formativa' di promuovere più alti livelli di metacognizione.

Un' ulteriore specificazione riguarda il concetto di 'meta-emozione', concetto introdotto da Gottman et al. (1996) nell'ambito della ricerca sulla terapia familiare. Essi hanno sostenuto che i genitori si differenziano rispetto al loro modo di sentire e pensare le proprie e le emozioni dei propri figli, aspetto che a sua volta influenza il modo in cui questi ultimi sperimentano le emozioni nella vita quotidiana. Questo insieme organizzato di sentimenti e pensieri sulle emozioni è stato indicato come 'filosofia metaemotiva'. Da allora, il concetto è stato adottato ed esplorato ulteriormente da ricercatori sia in ambito filosofico che psicologico. Una panoramica di una prospettiva filosofica sulla metaemozione è fornita da Mendonça (2013) mentre, in ambito psicologico, secondo Norman e Furnes (2014), essa è stata al centro di interessi in una varietà di diverse sotto-discipline, tra cui la psicologia della personalità (Mitmansgruber, Beck, Höfer, e Schüßler 2009), la psicologia dei media (Bartsch, Appel, & Storch 2010; Bartsch, Vorderer, Mangold, e Viehoff 2008), il processo

decisionale (Koven 2011), e la psicologia clinica (Shaver, Veilleux, e salumi, 2013), per cui sembra non esservi un consenso sulla definizione teorica: Gottman et al. (1996) indicarono il parallelo tra meta emozione come 'emozione sulla emozione', e metacognizione come 'cognizione sulla cognizione', nel senso che sono coinvolti nel controllo esecutivo di, rispettivamente, emozione e cognizione. Secondo Norman e Furnes (2014), un consenso più ampio su come la metaemozione possa essere definita e quali componenti siano coinvolte nel processo meta emotivo rappresenterebbe un buon punto di partenza per lo sviluppo di un modello teorico più ampio, modello che potesse altresì ampliare la gamma delle possibili misure con cui può essere valutato. In una revisione delle ricerche psicologiche e filosofiche centrali sulla metaemozione, Mendonça (2013) indica una proprietà centrale della metaemozione che si qualifica come un concetto distinto e distinguibile all'interno della teoria sulle emozioni: la riflessività, e cioè che l'esperienza di metaemozione possa avere un impatto sul l'emozione di primo ordine, che può a sua volta potrebbe cambiare il significato dell'esperienza emotiva in sé. Una teorizzazione che sembra essere in linea con quanto detto a proposito degli effetti delle pratiche mindfulness sulla regolazione delle emozioni, soprattutto grazie alle ricerche riportate in ambito formativo.

Le pratiche contemplative negli ultimi anni stanno diventando componenti importanti dei corsi accademici in diverse discipline, tra cui le materie umanistiche, sociali e le scienze naturali e, in particolare, di economia. Questa tendenza si riflette in numerose scuole e università, tra cui corsi di laurea all' Amherst College, alla Brown University, all' Emory University, alla Naropa University, all'N.Y.U, alla Rice University, allo Smith College, all'Università del Michigan, all'Università di Redlands, e corsi di laurea e professionali, come alla Columbia Teachers College, alla University of Massachusetts Medical School e alla Harvard Law School. Tendenza che si riflette anche dai numerosi studi sulla consapevolezza e dalle ricerche competitive sui programmi di formazione basati sulle pratiche mindfulness, come quelle che si fanno a U.C.L.A., a Stanford ed a Harvard. Anche se c'è molta diversità, sia concettualmente che in pratica, tra queste organizzazioni, tutte sembrano condividere un comune apprezzamento del valore della meditazione mindfulness e della consapevolezza sul momento presente. Oltre alle pratiche direttamente associate alla meditazione di consapevolezza, cioè, il respiro consapevole, il nobile silenzio, l'ascolto profondo, l'utilizzo delle pratiche mindfulness si estende per includere un focus sulla contemplazione e sulle attività contemplative come base per l'apertura esperienziale coltivata dalla meditazione a oggetti esterni, come ad esempio, le idee, i concetti, e le questioni (Hanh T. N., 2012). La meditazione Mindfulness

e le pratiche contemplative potrebbero dare un contributo importante per l'apprendimento e la crescita personale calmando e aprendo la mente e favorendo una condizione e, si spera, l'abitudine di mettere a fuoco in maniera consapevole (Borker, 2013). La contemplazione facilita il coinvolgimento personale dello studente sull'oggetto contemplato e porta a un coinvolgimento esperienziale nei concetti e nel senso della materia. C'è da dire che gran parte della letteratura scientifica sull'argomento ha avuto poco a che fare con l'esperienza diretta della consapevolezza attraverso la meditazione orientale e l'attività contemplativa, creando il proprio costrutto della consapevolezza e dell'utilizzo di essa nelle aule di formazione a partire da una raccolta di strategie cognitive occidentali utili già esistenti, compresi l'esplorare possibilità e prospettive, l'introduzione dell'ambiguità, e il concentrarsi sul rendere attivo lo studente rispetto al proprio processo di apprendimento (Langer, Blank & Chanowitz, 1978; Ritchhart & Perkins, 2000; Langer & Moldoveanu, 2000). Secondo Borker (2013), il potenziale della mindfulness nel settore dell'istruzione superiore come un processo volto a calmare la mente/corpo, contemplando e sperimentando il proprio intuito personale, rappresenta una pista di ricerca parallela che ha avuto inizio più di recente. Infatti, anche se la sua ricerca, a partire dal 1982, si occupa in primo luogo, come abbiamo visto, dell'uso della mindfulness in ambito clinico, Jon Kabat-Zinn ha ispirato molti educatori a vedere il valore della meditazione mindfulness e delle pratiche relative per la più alta formazione scolastica, co-cucurando una raccolta di articoli per *Contemporanea Buddismo*, che includevano studi sull'applicazione della mindfulness nell'istruzione superiore e in altre aree (Kabat-Zinn, 1982; Williams & Kabat-Zinn, 2011).

## Capitolo 2. Il percorso della ricerca

### 2.1 Premessa

Il percorso di ricerca presente è partito dall'ambito clinico per arrivare all'ambito formativo per un duplice ordine di motivo: sia perché le ricerche sulla mindfulness, come abbiamo visto, sono nate in ambito clinico per poi crescere esponenzialmente in ambito formativo solo negli ultimi anni. E sia perché, biograficamente, nel mio percorso di studio e professionale, sono nata come psicologa e, successivamente psicoterapeuta per poi, negli ultimi anni, dalla nascita di mia figlia, e non per caso, avvicinarmi all'ambito pedagogico-formativo.

Attraverso un percorso che parte dall'ambito clinico, quindi, dove sono nate le prime ricerche sulla mindfulness, secondo una prospettiva empirico-analitica, l'intento del presente lavoro è stato quello di dirigersi verso l'ambito formativo, area di ricerca recente e promettente, secondo una prospettiva ermeneutico-fenomenologica.

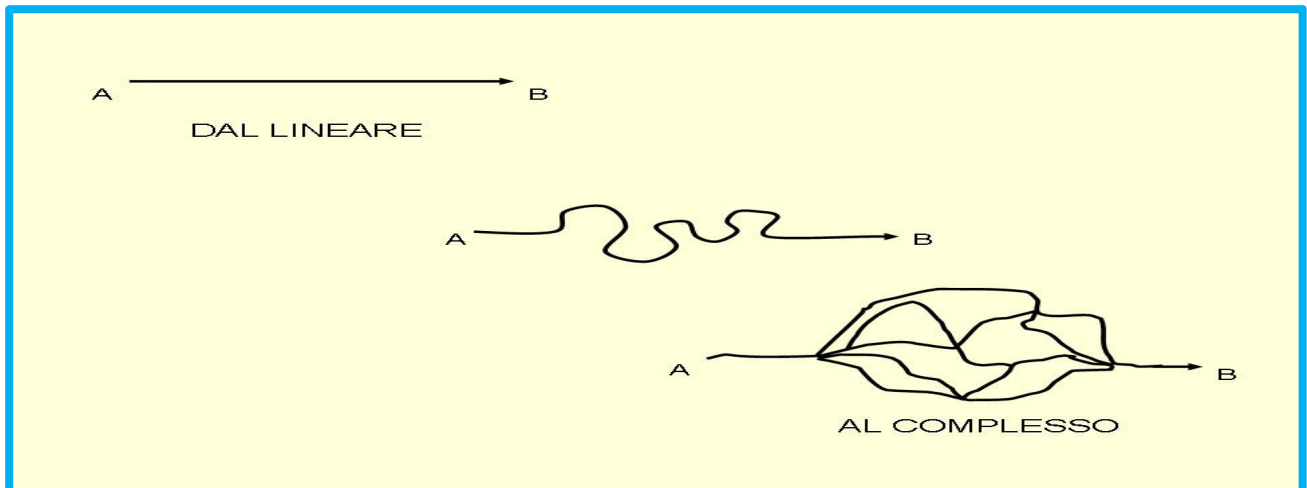


Figura 10 dal lineare al complesso

Si è partiti quindi dalla valutazione degli effetti di un percorso di mindfulness rivolto a studenti universitari, per arrivare a valutarne la possibile ricaduta in ambito educativo come pratica trasformativa, promotrice per lo sviluppo di competenze meta-cognitive e meta-emozionali.

Ripercorriamo brevemente il background teorico descritto nella prima parte, fondamentale per presentare le ipotesi di lavoro che guideranno le domande di ricerca.

Approfondimento teorico guidato, come in tutte le fasi della ricerca, da un'attitudine riflessiva (Dewey), al fine di approfondire la letteratura scientifica sull'argomento e definire meglio la problematica, storicamente determinata, della ricerca, delineandone meglio le ipotesi (sempre ovviamente in un'ottica ricorsiva-circolo ermeneutico)

Ripercorriamo innanzitutto, e brevemente, il background di stampo psicologico che ci guiderà in questo percorso.

Ciò che si usa chiamare con il termine "mindfulness" è sempre più noto, e apparentemente familiare, sia agli specialisti che operano in ambito psicologico, sia a coloro, e sono molti, che a vario titolo nutrono un interesse per le pratiche meditative.

Tralasciando in questa sede, si allargherebbe troppo il discorso, le antichissime radici concettuali, di cui comunque un accenno è stato dato nella descrizione del termine mindfulness, inestricabilmente connesse alla pratica, si può cercare, grazie all'aiuto di Ruth Baer (2012) di fornire del termine una definizione il più articolata possibile: *chiamiamo con il termine mindfulness un insieme di azioni che riguardano molteplici aspetti del funzionamento mentale e che possono ricondursi tutte al loro effetto ultimo che consiste, approssimativamente, nella capacità di stare nel presente* (Maffei in Baer, 2012, p. XVIII). Approssimativamente significa, come dicevo prima, che il linguaggio può solo approssimarsi all'esperienza che descrive, senza pretesa di esaustività.

Si tratta di una definizione operativa, nel senso che riguarda una molteplicità di funzioni cognitive interconnesse con altrettante funzioni riguardanti l'attivazione e la regolazione emozionale.

Dal momento che la pratica della mindfulness, è considerata come elemento centrale del cambiamento terapeutico di tutti i training basati su di essa (come ad esempio la Acceptance and Commitment Therapy di Hayes et al.), ne consegue che per capire come agisce bisogna identificare quali siano i mediatori di azione attraverso i quali essa opera apportando cambiamento, e di conseguenza anche benessere.

Ruth Baer ha raccolto per la prima volta una rassegna delle conoscenze scientifiche, su base empirica, riguardante il come è fatta la mindfulness, i suoi mediatori di azione, i suoi effetti, e si possono sintetizzare alcuni interessanti processi psicologici che possono aiutare a spiegare perché



le terapie che si fondano su mindfulness e accettazione tendono a incrementare la capacità di essere nel qui-ed-ora, incrementando la sensazione di benessere:

- 1) decentramento: descritto come un particolare modo di rapportarsi con i pensieri, che vengono osservati come fenomeni mentali transitori;
- 2) flessibilità psicologica: vs la rigidità psicologica che può essere definita come l'eccessivo invischiamento nell'evitamento esperienziale e nella fusione cognitiva, e nell'aver difficoltà a connettersi con il contesto di una situazione e scegliere un comportamento in linea con valori e obiettivi identificati;
- 3) valori: nel senso di quello che connota una vita degna di essere vissuta e una disponibilità all'esperienza del vivere più vasta e flessibile;
- 4) regolazione emozionale: ovvero qualsiasi modalità adattiva di rispondere alle proprie emozioni, indipendentemente dall'intensità e dalla reattività;
- 5) compassione di sé: trattare sé stessi gentilmente e senza giudicarsi con severità;
- 6) spiritualità: potendo essere concepita in molti modi diversi e talvolta divergenti Baer individua, solamente considerando l'ambito della spiritualità distinto da quello più prettamente religioso, definizioni quali senso di pace interiore; amore, compassione e interconnessione, esperienza apicale; non-Sé; connessione con un significato più elevato.

Per quanto riguarda la definizione di benessere utilizzata, lo psichiatra Robert Cloninger (2004) della Washington University St. Louis (USA) ha messo a punto un metodo concreto e attuabile per il raggiungimento del pieno benessere psicologico, che si basa su dati empirici di ricerca e su numerosi studi clinici. Secondo Cloninger, che distingue tra piacere e soddisfazione, il benessere può essere 'costruito' passo dopo passo perseverando in quei comportamenti che hanno un valore intrinseco per noi e che ci forniscono una piena soddisfazione, anche se ciò può richiedere di rinunciare ad un piacere temporaneo. Il primo passo necessario per portare una persona al raggiungimento del benessere è fare in modo che comprenda quali siano i suoi obiettivi principali e di maggior valore. Si nota qui una sovrapposizione con quella che Baer individua con la variabile di mediazione relativa alla comprensione, valutazione e trattamento dei processi valoriali. Le persone hanno infatti, bisogno di ridefinire i valori e gli obiettivi esistenziali, spesso confusi con il consumismo, la celebrità, la ricerca estrema e controproducente di sesso, ricchezza e potere.

Secondo Cloninger (2004), coerentemente con quanto sinora detto, alcune attività possono promuovere il benessere: da quelle meditative, ai comportamenti quotidiani che implicano

gentilezza, speranza, consapevolezza e accettazione di sé (la compassione di sé di cui parla Baer), all'averne un approccio meta-cognitivo (valutare i propri pensieri da una prospettiva esterna) e meta-percettivo (consapevolezza del proprio punto di vista al fine di permettere cambiamenti di vedute) (di nuovo una sovrapposizione con decentramento e flessibilità psicologica).

Le differenze individuali nei tratti di personalità occupano un ruolo centrale nella terapia di Cloninger (1987) che appronta una diagnosi di personalità identificando i seguenti tratti e dimensioni:

quattro tratti del temperamento:

la ricerca di novità (tendenza innata a ricercare sensazioni nuove ed emozionanti),

l'evitamento del pericolo (tendenza a fuggire da ogni situazione che possa rappresentare un rischio),

la dipendenza dalla gratificazione (tendenza innata a perseguire comportamenti associati a gratificazione) e

la persistenza (tendenza a mantenere un'alta motivazione interna),

e tre dimensioni del carattere:

l'autodeterminazione (decisione nel raggiungimento di obiettivi prefissati),

la cooperatività (percezione di se stessi in unione con gli altri)

e l'auto-trascendenza (percezione di se stessi come parte di un universo più grande).

Una ricerca sulla relazione fra i tratti del carattere indicati da Cloninger (2011) e il livello di felicità e tristezza ha messo in luce che le persone che si ritenevano più felici avevano una maggiore autodeterminazione, cooperatività e trascendenza, grazie al raggiungimento di una maggiore consapevolezza di sé.

Essendo lo sviluppo della personalità un processo continuo nel corso della vita, per raggiungere il benessere psicologico risulta necessario sviluppare, proprio quei tratti della personalità che ad esso sono maggiormente associati.

Nel seguente percorso si è partiti da una definizione di benessere attraverso il costrutto di Qualità della Vita (QdV), oggi riconosciuto come un costrutto multidimensionale, tanto che la sua analisi richiede l'approfondimento di numerose dimensioni e di diversi aspetti, sia oggettivi che soggettivi (Soresi et al. 2006, Soresi 1998; Soresi et al. 1996). Tra gli aspetti più soggettivi è annoverata una

serie di componenti della percezione del sé di natura cognitiva e affettiva: le componenti di natura cognitiva si riferiscono alle credenze, agli obiettivi, ai valori, alle aspirazioni, alle possibilità di sviluppo inteso come assunzione di rischi e di processi decisionali che possono favorire un maggior livello di autonomia e di autodeterminazione, e alla conoscenza della realtà; quelle affettive riguardano un livello generale di soddisfazione, la felicità, l'autostima, il *locus of control*.

Per poi arrivare ad indagare, nella seconda fase dello studio, in linea con il focus sulle domande di ricerca maggiormente inerenti le ricadute pedagogiche di una formazione mindfulness, specificatamente il burnout e lo stress percepito come studenti universitari.

Per quanto riguarda invece il background di stampo pedagogico fondamentale è stato il riferimento a Mezirow e alla sua riflessione sulle premesse per lo sviluppo di una 'consapevolezza trasformativa'. Mezirow, come abbiamo visto, definisce la riflessione come 'un *processo* con cui si valutano criticamente il contenuto, il processo o le *premesse* dei nostri sforzi finalizzati a interpretare un'esperienza e a darvi significato'.

La riflessione sulle premesse presuppone 'la consapevolezza da parte nostra del *perché* percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo in quel modo e delle ragioni e delle conseguenze di eventuali giudizi affrettati' che ci inducono in modo *implicito*, in assenza di riflessione, a comportamenti ripetitivi.

Mezirow, quindi, individua, attraverso l'analisi dell'apprendimento pregresso, i cosiddetti *schemi di significato*, spesso taciti e inconsapevoli e interiorizzati nel tempo che sorreggono l'impalcatura della conoscenza fino a quel momento organizzata.

Questi schemi vanno necessariamente scoperti e disambiguati per poter avviare una trasformazione che modifichi poi intenzionalmente le *prospettive di significato* direttamente collegate agli schemi stessi e poter così realizzare il famoso *apprendimento trasformativo*.

Da qui l'interesse dell'autore di approfondire la dimensione del *significato* dell'apprendimento degli adulti, nel tentativo di sviscerare il modo in cui questo significato viene costruito, validato e riformulato e di individuare le condizioni che possono influenzare e potenziare il processo di elaborazione critica *dell'esperienza*.

E, dato che l'apprendimento trasformativo implica la valutazione riflessiva delle premesse, ovvero lo spostamento attraverso le strutture cognitive mediante l'identificazione e la valutazione critica

dei presupposti, sembra esserci un'enorme sovrapposizione tra i due approcci: l'apprendimento trasformativo e i processi psicologici che cambiano grazie ad un percorso di mindfulness.

Rispetto alla Metacognizione nello specifico, la mindfulness, in ambito cognitivista, è stata definita come una forma di 'insight metacognitivo o consapevolezza metacognitiva' intesa come processo attraverso cui gli stati mentali, sottoforma di pensieri, emozioni sensazioni, sono vissuti in maniera decentrata (Teasdale et al. 2000; 1995). Tale definizione non corrisponde quindi alla dimensione del costrutto di metacognizione che riguarda la capacità di riflettere sui propri stati mentali e di 'criticarli' ( la conoscenza metacognitiva secondo Teasdale et al. 1995). Essa fa riferimento piuttosto all'esperienza metacognitiva (Teasdale, 1999), nei termini di una modalità di relazione con i propri pensieri, emozioni e sensazioni del momento caratterizzata dal decentramento e dalla disidentificazione, *per cui si vivono i propri stati mentali come stati transitori, prodotti di una mente che può osservarli, e non come fatti* (il corsivo è mio).

Il modello metacognitivo della mindfulness proposto da Jankowski e Holas (2014) si basa sul modello più ampio di metacognizione proposto da Efklides (2008) adattandolo in modo da inquadrare i processi cognitivi e metacognitivi coinvolti nella trasformazione delle informazioni attraverso le pratiche mindfulness. Esso si basa su diverse ipotesi sottostanti riguardo al funzionamento della cognizione umana, e coinvolge cinque ipotesi principali:

(1) la mindfulness è legata al più alto livello di metacognizione; (2) consapevolezza dipende dalla cooperazione dinamica di tre componenti principali della metacognizione (conoscenza metacognitiva, esperienze metacognitive e competenze metacognitive); (3) un meta-livello di consapevolezza è sempre cosciente, mentre gli altri processi metacognitivi si possono verificare implicitamente; (4) consapevolezza intenzionalmente praticata diminuisce dissociazioni tra consapevolezza e meta-consapevolezza; (5) le componenti di mindfulness meta-livello si sviluppano e cambiano durante la pratica continua.

Il modello proposto dagli autori, come naturalmente qualsiasi altro modello teorico, è solo una semplificazione della realtà, modificabile con l'evolvere sia della ricerca di base che teorica, ma sembra un ottimo strumento euristico per promuovere lo sviluppo empirico delle ricerche sull'argomento, integrando le principali e più importanti conoscenze attuali sulla mindfulness riguardo alla sua dimensione meta-cognitiva.

A mio parere tale modello teorico risulta interessante soprattutto rispetto alla quinta ipotesi descritto, che presuppone, in linea con il modello clinico, che lo stato mindful sia intenzionale, e che quindi, per evolvere, abbia bisogno di pratica. Il ritenere, infatti, che la piena comprensione della consapevolezza richieda un prerequisito aggiuntivo: un'intenzione, un impegno consapevole di essere a conoscenza di tutto ciò che è, e di esserlo nel momento presente. Questo atto consapevole fa la differenza e crea i fondamenti per la 'responsabilità formativa' di promuovere più alti livelli di metacognizione.

## 2.2 Scopi, finalità e domande di ricerca

Lo Scopo della ricerca è stato di *valutare e descrivere gli effetti di un percorso di mindfulness nell'ambito della formazione di giovani adulti al fine esaminarne le ricadute in chiave pedagogica*, con la finalità di costruire strumenti di promozione delle competenze meta-cognitive e meta-emozionali nei contesti educativi utilizzando 'il terreno fertile' delle pratiche mindfulness per una *un'educazione affettiva razionale* integrata all'interno dei processi formativi (Baldacci, 2009).

A tal proposito sono state formulate essenzialmente tre domande di ricerca:

1) Come funziona la mindfulness? Quali variabili sono messe in gioco? Inoltre c'è un miglioramento del benessere in seguito ad un training di mindfulness?

Valutazione dell'effetto delle pratiche mindfulness sul benessere e su fattori psicologici quali: decentramento, flessibilità psicologica, valori, regolazione emozionale, compassione di sé, spiritualità.

2) Quale esperienza? Come avviene il cambiamento? La pratica mindfulness può essere considerata un apprendimento trasformativo?

Basti un solo esempio: il lavoro sulla modifica delle proprie premesse (come le prospettive di significato) sembra riguardare a tutti gli effetti lo sviluppo del Sé-come-contesto e il de-fondersi

dai propri pensieri osservandoli, processi su cui lavora uno dei protocolli mindfulness più riconosciuti, l' Acceptance and Commitment Therapy.

3) Quali ricadute, dirette ed indirette, potrebbe avere in chiave pedagogica un percorso di mindfulness nell'ambito della formazione di studenti universitari?

Nello specifico: le tecniche di mindfulness possono considerarsi strumenti di promozione delle competenze meta-cognitive e meta-emozionali nei contesti educativi?

Di seguito lo schema che descrive le fasi della ricerca attraverso cui si è cercato di rispondere ai quesiti formulati:

Studio pilota	Per rispondere alla prima e seconda domanda di ricerca	Laboratorio con studenti del corso di laurea triennale	Per la prima domanda di ricerca: valutazione di dati quantitativi con batteria di questionari di autovalutazione (facoltativo per gli studenti)  Per la seconda domanda di ricerca: analisi qualitativa dei diari di bordo
---------------	--	--	--

Fase intermedia		Valutazione dei dati emersi dalla fase pilota per perfezionare la valutazione della prima domanda di ricerca (dati quantitativi), e per costruire un questionario inerente alla terza domanda di ricerca, sulla base delle categorie emerse dall'analisi dei diari di bordo e della letteratura di riferimento (dati qualitativi)		
Seconda fase della ricerca	Per confermare la prima domanda di ricerca, approfondire la seconda domanda di ricerca e rispondere alla terza domanda di ricerca	Laboratorio (replicato) sia con studenti del corso di laurea triennale che magistrale	<p>Per la prima domanda di ricerca: valutazione di dati quantitativi con batteria di questionari di autovalutazione (facoltativo per gli studenti)</p> <p>Per la seconda domanda di ricerca: analisi qualitativa dei diari di bordo</p> <p>Per la terza domanda di ricerca: questionario di approfondimento approntato ad hoc</p>	

**Figura 11 Schema del lavoro di ricerca svolto**

A scopo illustrativo si riportano altresì le fasi di ricerca con il numero complessivo di soggetti coinvolti, fase per fase:

Figura 12 Fasi della ricerca e numero complessivo di soggetti coinvolti

Fasi della ricerca	Numero complessivo di soggetti coinvolti nella ricerca
Studio pilota	<p>31 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento hanno completato pre-test e post-test.</p> <p>49 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento hanno consegnato il diario di bordo</p>
Seconda fase della ricerca	<p>34 studenti Pedagogia dei processi di apprendimento e 4 studenti di Pedagogia Sociale hanno completato pre-test e post-test</p> <p>127 studenti Pedagogia dei processi di apprendimento e 61 studenti di Pedagogia Sociale hanno consegnato il diario di bordo</p> <p>107 studenti Pedagogia dei processi di apprendimento e 57 studenti di Pedagogia Sociale hanno consegnato il Questionario di approfondimento</p>

### 2.3 Il percorso metodologico

Alla luce delle domande di ricerca si è scelto un modello di tipo misto che ha previsto analisi di tipo misto quantitativo e qualitativo. Infatti sia l'approccio quantitativo sia quello qualitativo possono essere considerati come due diversi modi di fare ricerca che possono contribuire, insieme, alla conoscenza del fenomeno formativo, intrecciandosi per una migliore comprensione della realtà da differenti punti di vista. In effetti non esiste un modello 'ideale', e un modello sicuramente funzionale è costituito da un approccio misto. Negli ultimi anni, anche nell'ambito delle scienze dell'educazione, la letteratura riporta un numero crescente di lavori empirici che si rifanno all'approccio dei metodi misti. In questa scelta spesso, «si riconosce un orientamento di taglio pragmatico che sottintende il fatto che esista una falsa dicotomia tra il qualitativo ed il quantitativo e che, per comprendere la vera natura della realtà dei fenomeni educativi e sociali, siano necessari entrambi i punti di vista, (oggettivo e soggettivo) ed entrambi i paradigmi (quantitativo e qualitativo)» (Picci, 2012, p. 191). E, nel panorama italiano, importanti riflessioni circa



l'integrazione dei metodi quantitativi e qualitativi si ritrovano ad esempio nei contributi di Lumbelli (1984); Calvani (1998); Campelli (1996); Mantovani (1998); Pellerey (2011).

La ricerca con i metodi misti nasce, essenzialmente, dall'esigenza di risolvere in modo pratico le problematiche inerenti la ricerca empirica e comporta delle operazioni di integrazione e combinazione di tecniche, metodi, approcci, concetti o linguaggi appartenenti alla ricerca quantitativa e qualitativa in un unico studio (Johnson e Onwuegbuzie, 2004).

Questa, sia per la necessità di avanzare, nella stessa ricerca, ipotesi o domande di tipo confermativo ed esplorativo, come nel nostro caso, volte rispettivamente a dimostrare il legame teorico tra aspetti diversi dello stesso fenomeno, cercando di spiegarne la natura del processo sottostante (Teddlie e Tasakkori, 2009); sia nel tentativo di ottenere inferenze migliori, utilizzando fonti di dati diverse per incrementare la validità dei dati, oppure ancora, la considerazione circa l'opportunità di raggiungere un livello superiore di comprensione (insight) dei fenomeni, che può mancare con l'utilizzo di un unico metodo di ricerca (Johnson e Onwuegbuzie, 2004), offrendo anche, nel caso di risultati discordanti, la possibilità di progettare in itinere una nuova fase per un'ulteriore investigazione del fenomeno.

Nello specifico, considerando le tipologie di disegno di ricerca con i metodi misti individuate da Creswell e Plano Clark (2011), i quali individuano quattro disegni misti di base: convergente parallelo, sequenziale esplicativo, sequenziale esplorativo e integrato, il presente lavoro sembra rientrare nel disegno convergente parallelo, prevedendo contemporaneamente l'utilizzo del metodo quantitativo e qualitativo, con la stessa priorità e seguendo le stesse fasi, e prevedendo l'integrazione unicamente a conclusione dello studio.

#### *Prima fase: lo studio pilota*

Di seguito si riporta lo schema degli strumenti di valutazione usati per i dati di tipo quantitativo e per quelli di tipo qualitativo:

**Figura 13: Strumenti per la valutazione di tipo quantitativo (prima domanda di ricerca)**

---

### **Questionari di autovalutazione con scala likert per la risposta**

- Per la compassione di Sé: Self- Compassion Scale di Neff (12 item)
  - Per il decentramento: Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)
  - Per la flessibilità psicologica: Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)
  - Per la regolazione emozionale: scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)
  - Per i valori: Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)
  - Per la valutazione della mindfulness in generale: Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)
  - Per la spiritualità: TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (quest'ultimo doppiamente utile per la valutazione dell'auto-trascendenza da considerarsi a tutti gli effetti una misurazione della spiritualità) (240 item)
  - Per la valutazione della qualità della vita: Questionario per la Valutazione della Qualità della Vita di Goracci, Martinucci, Castrogiovanni (71 item)
- 

**Figura 14 Strumenti per la valutazione di tipo qualitativo (seconda domanda di ricerca)**

---

**La compilazione di un diario di bordo che narresse l'esperienza della pratica mindfulness sia in aula che a casa. Sul diario di bordo è stato chiesto agli studenti di narrare il tipo di pratica effettuato e dell'esperienza della partecipazione al laboratorio di mindfulness, di come esso si inserisce all'interno della propria vita.**

---

Per quanto riguarda l'analisi dei dati nel presente studio verranno effettuate le consuete analisi statistiche descrittive. Verrà esplorata l'associazione fra pratica meditativa, alcuni tratti di personalità, gli indicatori del funzionamento psicologico mediatori secondo la definizione di Baer, e la qualità della vita.

Si procederà altresì ad una analisi qualitativa dei diari di bordo sia di tipo fenomenologico che attraverso il software T-Lab.

Il protocollo Mindfulness a cui si ispira il laboratorio di mindfulness proposto agli studenti, come anticipato, è l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Hayes

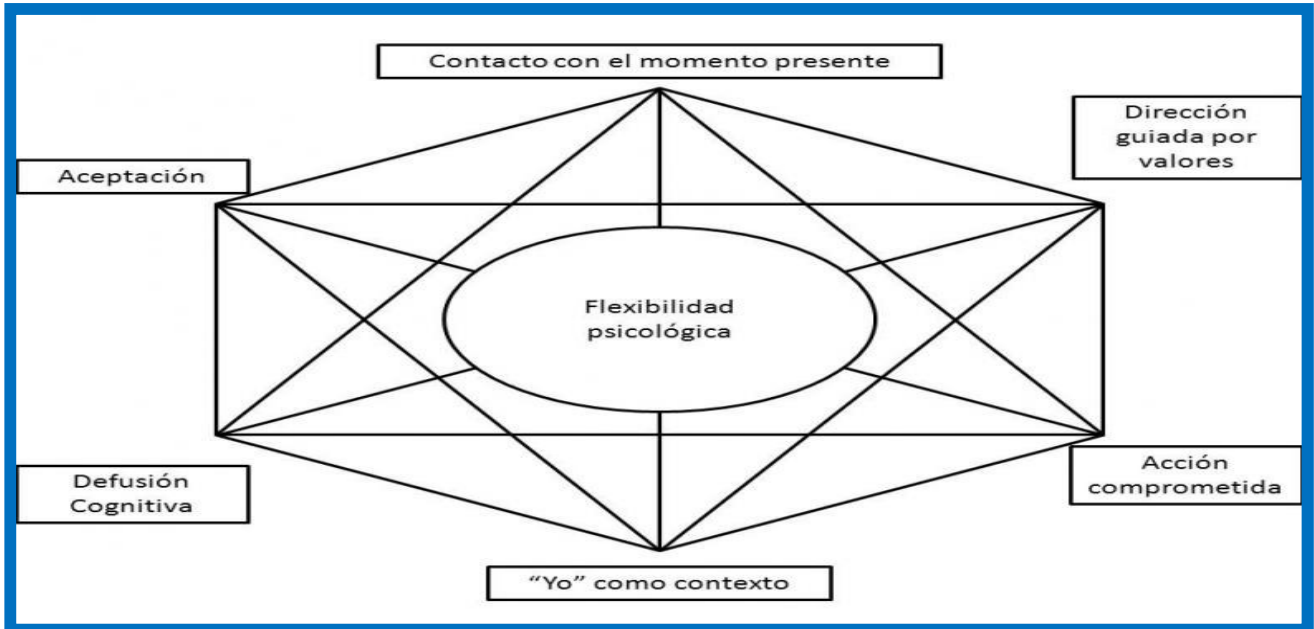


Figura 15 Hayes SC, Luoma JB, Bon FW, Masuda A & Lillis J (2006), Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behavioral Research and Therapy, 44:1-25.

Volutamente si utilizza il termine *abilità* piuttosto che *meditazione* mindfulness perché da una prospettiva dell' ACT (Acceptance and Commitment Therapy), la meditazione formale è solo uno dei molteplici modi di apprendere le abilità di mindfulness di base per defusione, accettazione e contatto con il momento presente (Harris 2009).

La scelta di utilizzare il protocollo ACT è stata data innanzitutto dalla considerazione che i sei processi su cui lavora l' Acceptance and Commitment Therapy, ossia accettazione, defusione cognitiva, sé come contesto, contatto con il momento presente, contatto con i valori, azione impegnata, sembrano essere largamente sovrapponibili ai processi individuati nella sua meta-analisi da Ruth Baer sulle dimensioni, in termini di struttura/processo, maggiormente influenzabili dalle pratiche mindfulness: decentramento, flessibilità psicologica, valori, regolazione emotiva, compassione di sé.

Inoltre, e soprattutto, è un protocollo che utilizza oltre alla meditazione, anche molti altri strumenti, come le metafore o i paradossi ed esercizi esperienziali che possono considerarsi a tutti gli effetti

strumenti di lavoro meta-cognitivi e meta-emozionali, promotori quindi di auto riflessività ed auto formazione.

Per la descrizione del laboratorio incontro per incontro si rimanda all'analisi dei dati qualitativi del presente studio pilota, più avanti.

I partecipanti coinvolti nella ricerca saranno rappresentati da un campione opportunistico di studenti universitari iscritti ad un corso di laurea in psicologia che parteciperanno volontariamente ad un laboratorio di mindfulness della durata di 6 incontri all'interno delle lezioni di Pedagogia nell'ambito delle attività del LEPE, Laboratorio di Epistemologia e Pratiche Educative, dell'Università di Napoli Federico II.

Previa sottoscrizione di un consenso informato, essendo la partecipazione a tutte le fasi della ricerca del tutto volontaria, i partecipanti al laboratorio completeranno dei questionari di auto-valutazione che descriveremo di seguito in maniera dettagliata al pre-test e al post-test. Mentre tutti i partecipanti al laboratorio sono stati invitati a scrivere un diario di bordo che narrasse l'esperienza laboratoriale vissuta e a completare il questionario di convalida. Infatti gli strumenti di tipo qualitativo fanno già parte integrante, in quanto strumenti riflessivi, della didattica del LEPE.

### Capitolo 3. La Fase Pilota

#### 3.1 Il contesto e gli strumenti della ricerca: i dati quantitativi

Durante l'anno accademico 2013/2014 si è svolto un laboratorio di mindfulness per studenti partecipanti al corso di pedagogia dei processi di apprendimento all'interno del corso di laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche all'Università di Napoli "Federico II". Tale laboratorio è rientrato all'interno dell'attività del LEPE, Laboratorio di Epistemologia e Pratiche Educative, un organismo universitario interdisciplinare, i cui obiettivi sono di modellare un campo, appunto interdisciplinare, di indagine, cercando temi di ricerca innovativi legati all'istruzione, la memoria, le emozioni, le pratiche educative, la cognizione.

Di tutti i partecipanti al laboratorio, di età media 20.90 anni ( $SD=0.469$ ), 31 studenti, 27 femmine (87,1 %) e 4 maschi (12,9%), hanno completato la valutazione al pre-test ed al post-test.

Questo studio esplorativo si è posto l'obiettivo di valutare, in studenti di psicologia, l'effetto delle pratiche meditative sul benessere e sui fattori psicologici individuati come i principali processi attraverso i quali operano i protocolli di mindfulness: decentramento, flessibilità psicologica, valori, regolazione emozionale, compassione di sé, spiritualità, tenendo come riferimento teorico principalmente gli studi di Baer e di Cloninger su citati.

*Domanda di ricerca:* la pratica meditativa favorisce il cambiamento in un determinato processo (decentramento, regolazione emozionale, etc). Inoltre favorisce un aumento del benessere?

Il disegno di ricerca utilizzato per la valutazione del training di mindfulness è stato per prove ripetute, con un confronto entro i soggetti dei dati prima e dopo il laboratorio.

I questionari di auto-valutazione che si è scelto di utilizzare sono 8. Ci sono i cinque questionari riportati da Ruth Baer nella sua meta-analisi, come sopra descritto, che indagano 5 dei sei processi psicologici individuati come mediatori dall'autrice: l'Experience Questionnaire (EQ) di Teasdale per indagare il decentramento, l'Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) di Bond et al. per la flessibilità psicologica, il Valued Living Questionnaire II (VLQ-II) di Wilsom et al. per i valori The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) di Gratz et al. per la regolazione emotiva, Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) di Neff per l'auto-compassione. Inoltre vi è il test ideato dalla stessa Ruth Baer che indaga il processo di Mindfulness in generale, il Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), e un questionario sulla qualità della vita, il Questionnaire for the assessment of quality of life (VQV-ss) di Goracci, Martinucci, Castrogiovanni, scelto perché è stato elaborato per l'assessment della Qualità della Vita nella popolazione generale italiana e non

per soggetti affetti da patologia. Tale questionario che, nella versione originale presenta un punteggio con differenziale semantico (ad esempio da mai a quasi sempre), è stato modificato, per agevolare l'analisi quantitativa di tipo statistico, con un punteggio numerico da 1 a 4. Infine è stato utilizzato il famoso TCI, Il Temperament and Character Inventory di Cloninger.

Di seguito viene riportata la descrizione dei singoli questionari utilizzati con i relativi studi di validazione al momento presenti in ambito scientifico:

*Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) of Baer et al.*

Il FFMQ è un questionario di autovalutazione della mindfulness che ne misura cinque aspetti che riguardano la capacità di osservare, di descrivere, di agire con consapevolezza e di non giudicare né reagire alla propria esperienza interiore.

Giovannini, Bonalume, Tagini, Lang, Amadei, Giromini (2014), descrivono due studi il cui obiettivo è stato quello di indagare l'affidabilità e la validità di una versione italiana del test. I risultati di entrambe le ricerche hanno mostrato che il FFMQ italiano: (A) ha una struttura fattoriale simile alla versione originale inglese; (B) ha buona ad eccellente coerenza interna nel suo complesso ( $\alpha = 0,86$ ), con coerenza sub-scala che varia 0,65-0,81 e la stabilità test-retest per il punteggio totale è 0,71; (C) ha una buona validità concorrente come dimostrato da correlazioni significative tra i punteggi FFMQ e una serie di misure self-report relativi alla mindfulness. I risultati della ricerca supportano sia l'adattamento del FFMQ al contesto italiano, sia la concettualizzazione del costrutto in termini multi-dimensionali.

*Experience Questionnaire (EQ) of Teasdale*

Il questionario è stato progettato per misurare sia il decentramento che la ruminazione. Uno studio di Fresco e collaboratori (2007) ha esaminato la struttura fattoriale dell' EQ sia in soggetti universitari che in soggetti universitari con problemi clinici, ed è emerso un unico costrutto unifattoriale. La validità convergente e discriminante di questo fattore di decentramento è stata dimostrata nei rapporti negativi con misure di sintomi di depressione, ruminazione depressiva, evitamento esperienziale, e regolazione delle emozioni. Infine, la struttura del fattore EQ è stata replicata in un campione clinico di soggetti in remissione dalla depressione, e il fattore decentramento ha evidenziato una relazione negativa a punteggi per la valutazione di sintomi depressivi. I risultati di questa serie di studi offrono supporto iniziale all'EQ come misura di decentramento. Vi è anche uno studio di Kurihara, Hasegawa, Nedate (2011), i quali hanno

esaminato una versione del test in giapponese, studiandone la validità di costrutto, la consistenza interna e l'affidabilità, concludendo che il Japanese Experience Questionnaire (J-EQ) può essere utilizzato per esaminare l'influenza del decentramento sulla psicopatologia.

*Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) of Bond et al.*

L'AAQ-II esamina, attraverso un questionario di autovalutazione, le differenze individuali rispetto alla flessibilità psicologica, ossia la capacità di essere pienamente in contatto con il momento presente e con i pensieri e gli stati d'animo in esso contenuti senza bisogno di difendersene inutilmente, e di persistere in un comportamento, ovvero di adeguarlo, a seconda delle circostanze, nel perseguimento di obiettivi e valori (Hayes et al., 2006).

Hayes et al. (2004), hanno condotto uno studio sul questionario volto a misurare l'evitamento esperienziale, ovvero il fenomeno che si verifica quando una persona non è disposta a rimanere in contatto con esperienze particolari private (ad esempio sensazioni corporee, emozioni, pensieri, ricordi, immagini, predisposizioni comportamentali). Un'analisi esplorativa iterativa teoricamente guidata utilizzando modelli di equazioni strutturali su dati provenienti da un campione clinico ha prodotto un unico fattore che comprende 9 elementi. Una analisi fattoriale confermativa ha pienamente accolto questo stesso fattore a 9 - elementi in un campione clinico indipendente . Le caratteristiche operative dell' AAQ sono state poi esaminate in 8 campioni supplementari, appaiati, e sono stati studiati oltre 2.400 partecipanti . Come atteso, i livelli più elevati di evitamento esperienziale erano associati a livelli elevati di psicopatologia generale, depressione , ansia , una varietà di specifici timori, trauma , e più bassi punteggi nella valutazione della qualità della vita.

Pennato, Berrocal, Bernini, Rivas (2013), si sono concentrati sulla validazione della versione italiana dell' AAQ-II. Accettazione e d'azione Questionario – II, utile a misurare l' inflessibilità psicologica. I partecipanti alla ricerca erano 255 adulti (77 maschi e 178 femmine, di età media 31,9 anni, SD = 13.7 ) provenienti da una popolazione generale . I risultati dell'analisi fattoriale hanno sostenuto una struttura unidimensionale dei punteggi AAQ -II. La soluzione a un fattore ha rappresentato il 42 % della varianza. La coerenza interna era alta (0,83) , e l'affidabilità test- retest su un periodo di 12 mesi è stata modesta ( .61 ). Più alti punteggi AAQ -II erano significativamente correlati ad ansia e depressione, e a bassi punteggi per misure sul benessere psicologico, sostenendo la validità concorrente della scala. Le correlazioni con le misure di costrutti concettualmente legati hanno sostenuto la validità convergente della scala.

I risultati di questo studio suggeriscono che la versione italiana del AAQ -II è una misura affidabile e valida di rigidità psicologica, e che la nuova versione a 7 – punteggi ha migliorato le proprietà psicometriche rispetto alle precedenti versioni del questionario.

*Valued Living Questionnaire II (VLQ-II) of Wilson et al.*

Lo strumento permette una definizione operativa dei valori e la loro misurazione; risulta particolarmente utile nel lavoro clinico con i clienti ma è spendibile in contesti di ricerca differenti da quelli della psicopatologia. Una ricerca di Wilson, Sandoz, Kitchens, Roberts (2010) fornisce un supporto psicometrico iniziale al questionario. Van Buskirk et al. (2012) hanno condotto una analisi fattoriale di conferma (CFA), per valutare la performance del Living Questionnaire Valued (VLQ) in un campione di soggetti neri americani. Un modello unico fattoriale dei punteggi composti al VLQ non è confermato, di conseguenza, una CFA è stata condotta per testare l'ipotesi di un possibile utilizzo dei punteggi al VLQ come sottoscale indipendenti.

Per quanto riguarda la validazione italiana del Valued Living Questionnaire II (VLQ-II) e dell'Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), occorre precisare che numerose attività di ricerca sono attualmente in corso in Italia da parte di ACT Italia, il capitolo Italiano ufficiale della Association for Contextual Behavioral Science, da cui, come dicevano sopra, deriva l'Acceptance Commitment Therapy. Primo a essere riconosciuto nel panorama internazionale, ACT Italia si propone di favorire lo sviluppo, anche in Italia, di una scienza funzionalista e contestualista del comportamento e della cognizione, avvalendosi della supervisione IESCUM, Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano, un centro studi e ricerche a carattere non profit, con sede a Parma, fondato da un gruppo di docenti universitari e professionisti nel campo della psicologia.

Il gruppo ACT-Italia di IESCUM ha partecipato al IV Summer Institute nel 2008 con la presentazione di un poster sulla validazione italiana di due strumenti psicometrici utilizzati nell'ambito del modello ACT: l'Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) e il Valued Living Questionnaire (VLQ). La ricerca è stata condotta su un campione non clinico di 400 studenti, appartenenti a diverse Università italiane, ai quali sono stati somministrati l'AAQ-II e il VLQ, in associazione con la versione italiana standardizzata del Beck Depression Inventory-2 (BDI-2) e dell'SF-36, per misurare rispettivamente un'eventuale correlazione con sintomi



depressivi e con la qualità della vita percepita dal soggetto. Da un'analisi preliminare dei dati, la versione italiana di entrambi gli strumenti mostra una struttura fattoriale coerente con la versione originale, con l'adattamento in lingua olandese e con quello in lingua francese. La consistenza interna delle scale presenta valori Alfa di Cronbach soddisfacenti ed equivalenti a quelli degli strumenti originali. Dall'analisi è inoltre emerso che il punteggio totale dell'AAQ-II correla con il punteggio composto del VLQ. Entrambi gli strumenti, tradotti in italiano attraverso una backward translation, mostrano dunque buone proprietà psicometriche; tali dati preliminari incoraggianti supportano il lavoro in direzione di ulteriori approfondimenti su un campione più esteso di popolazione clinica e non-clinica.

*The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) of Gratz et al.*

Il punteggio della DERS è organizzato in modo tale che il totale, oltre a quello di tutte le sottoscale, riflette il più alto grado di difficoltà nella regolazione emozionale.

Le sei sottoscale si riferiscono a :

- 1 Non- accettazione delle risposte emozionali;
- 2 Difficoltà a impegnarsi in comportamenti finalizzati quando si è in uno stato di sofferenza;
- 3 Accesso limitato a strategie di regolazione emozionale ritenute efficaci;
- 4 Difficoltà a controllare i comportamenti impulsivi quando si è in uno stato di sofferenza;
- 5 Mancanza di chiarezza emotiva;
- 6 Mancanza di consapevolezza emozionale.

Per quanto riguarda l'adattamento italiano al test gli autori Sighinolfi, Norcini Pala, Rocco Chiri, Marchetti, Sica (2010) hanno confermato la capacità del DERS di rilevare in modo affidabile differenti dimensioni riconducibili alle principali problematiche legate alla regolazione delle emozioni negative. Il campione considerato dagli autori per la validazione del questionario, 191 adulti, pur non particolarmente numeroso, è risultato più articolato e variegato di quello impiegato dalle autrici dello strumento le quali avevano standardizzato il DERS su di un campione composto esclusivamente da studenti di psicologia.

La struttura originale del questionario non è stata confermata: differenze culturali, linguistiche e di composizione campionaria potrebbero spiegare questo risultato. In ogni caso, la struttura evidenziata attraverso le analisi fattoriali esplorative non si discosta molto dalla struttura teorica

ipotizzata dagli autori del DERS e spiega una percentuale maggiore di varianza rispetto alla soluzione proposta dallo studio originale (63,36% VS. 55,68%). Non c'è dubbio che saranno necessarie ulteriori indagini con campioni più ampi ed eterogenei per valutare la struttura interna della versione Italiana del DERS.

### *Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF) of Neff*

Questa scala ridotta misura il costrutto della self compassion ed è composta da 12 items anzichè 26. L'autrice è Kristin Neff. Per quanto riguarda la validazione Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht (2011), hanno validato la versione breve della Self- Compassion Scale (SCS) . Due campioni olandesi sono stati usati per costruire e cross- validare la struttura fattoriale della Self- Compassion Scale- Short Form (SCS - SF) a 12 item, che è stata poi validata con un terzo campione inglese . La SCS - SF ha dimostrato un'adeguata consistenza interna (alpha di Cronbach  $\geq 0,86$  in tutti i campioni) e una correlazione quasi perfetta con la SCS versione completa ( $r \geq 0,97$  tutti i campioni). L'analisi fattoriale ha confermato la stessa struttura a sei fattori della forma estesa della Scala, così come un singolo fattore di ordine superiore di autocompassione . La SCS - SF rappresenta quindi una affidabile e valida alternativa alla versione estesa del test. Non esistono lavori su popolazione italiana ma esiste una ricerca sulla popolazione spagnola di Garcia-Campayo, Navarro-Gil, Andrés, Montero-Marin, López-Artal, Piva Demarzo (2014), in cui versioni tradotte in spagnolo di entrambe le versioni sono state somministrate a due campioni indipendenti composti da studenti universitari (  $n = 268$  ) che sono stati reclutati per convalidare la versione completa, e da lavoratori del Servizio Sanitario di Aragona (  $n = 271$  ), che sono stati reclutati per convalidare la forma breve. I risultati dell'analisi fattoriale confermativa (CFA) della SCS hanno confermato il modello a sei fattori originale per entrambe le scale, mostrandone la bontà di adattamento. La forma breve della SCS a 12 item ha mostrato un coefficiente test- retest di 0,89 ( 95 % CI : 0,87-0,93 ). Gli autori concludono sulla validità e affidabilità di entrambe le versioni spagnole del test per la valutazione di auto-compassione tra la popolazione generale.

In Italia Petrocchi, Ottaviani e Couyoumdjian (2014) hanno valutato la validità di costrutto della Self-Compassione Scale (SCS) in un campione di 424 partecipanti italiani di età compresa tra 17 e 65 anni. L'analisi fattoriale confermativa (CFA) ha confermato il modello a sei fattori sia nel campione complessivo che nei sottogruppi suddivisi per età e genere. Tale analisi non ha sostenuto il fattore di ordine superiore riferito all' auto-compassione, originariamente trovato dall'autore della scala. Sono state confermate invece le associazioni negative delle sottoscale con ansia e

depressione e con il senso di colpa, sono state trovate correlazioni positive con la rivalutazione cognitiva e associazioni non significative con la soppressione dell'espressività e la valutazione del senso di solitudine soggettiva, aspetti svelati del costrutto non pienamente indagati nella ricerca empirica. Tali risultati, secondo gli autori suggeriscono che la SCS è uno strumento affidabile, ma la sua dimensionalità può variare in base ai diversi contesti culturali.

*Questionnaire for the Assessment of Quality of Life in Healthy Subjects (VQV-ss) of Castrogiovanni et al.*

il questionario VQV-ss (Valutazione della QdV nei soggetti sani), sviluppato da tre psichiatri del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Siena, Castrogiovanni, Goracci e Martinucci, si compone di 70 domande e viene compilato direttamente dagli intervistati. Gli items proposti intendono cogliere quelli che sono gli aspetti relativi al grado di soddisfazione e al benessere individuale, prescindendo dalle condizioni di salute. Di fatto il questionario è stato studiato per essere somministrato a persone sane perché, a detta degli autori, la maggior parte degli strumenti a disposizione sono centrati su un approccio prevalentemente medico ed indagano appunto le condizioni di individui affetti da patologie (Goracci et al., 2006). Il questionario è stato validato in soggetti non affetti da alcuna Condizione Medica Generale o disturbo psichiatrico reclutando 200 soggetti sani della popolazione generale, che hanno compilato due questionari, il Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q) e il Questionario per la valutazione della Qualità della Vita in soggetti sani (VQV-ss), elaborato, concludendo che il VQV-ss appare sufficientemente affidabile e valido, poiché mostra una buona consistenza interna e punteggi ottenuti con questo strumento correlano in modo significativo con quelli del Q-LES-Q, uno strumento validato e ampiamente utilizzato (Castrogiovanni et al., 2004).

*Il Temperament and Character Inventory - TCI (Cloninger et al., 1994)*

È un questionario di autovalutazione da item a risposta dicotoma (vero-falso) che esplora il Temperamento (tratti innati, non acquisiti, con 4 dimensioni contenenti 4 sottodimensioni ciascuna, per un totale di 16 sottodimensioni) e il Carattere (acquisito socio-culturalmente, con 3 dimensioni che includono un totale di 13 sottodimensioni) secondo il modello di studio dimensionale della personalità di Cloninger, di cui si è già parlato in precedenza, uno dei modelli più importanti e più studiati.

*Il modello di Cloninger*

Figura 16 Il modello di Cloninger

Dominio	Dimensione	Descrizione
Temperamento	Ricerca di novità	Forte tendenza all'esplorazione e aspetti di stravaganza e impulsività. <b>Attività dopaminergica</b>
	Evitamento del danno	Pessimismo, paura ed eccessiva timidezza. <b>Sistema serotoninergico</b>
	Dipendenza dalla ricompensa	Sentimentalismo, forte tendenza a rispondere prontamente ai segnali di approvazione sociale e apertura all'esperienza. <b>Sistema noradrenergico</b>
	Persistenza	Industriosità, determinazione, ambizione ed estremo perfezionismo. <b>Attività del glutammato e della serotonina</b>
Carattere	Autodirezionalità	Accettazione di sé e responsabilità
	Cooperazione	Forte empatia, compassione e disponibilità verso gli altri
	Autotrascendenza	Sensazione dell'individuo di sentirsi parte integrante di un sistema universale, definito da caratteristiche quali spiritualità, idealismo e ampiezza di vedute

Inizialmente Cloninger aveva proposto solo le prime tre dimensioni del temperamento (NS, HA, RD), ipotizzando che a ciascuna di esse corrispondesse uno dei principali sistemi neurotrasmettitoriali (rispettivamente la dopamina, la serotonina e la norepinefrina), ma non emersero sufficienti dati empirici per dimostrare un legame così stretto tra dimensioni temperamentali e neurobiologia. In seguito aggiunse una quarta dimensione temperamentale (P). Le quattro dimensioni del temperamento verrebbero ereditate in modo indipendente e sono

distribuite nella popolazione normale. Le tre dimensioni del carattere (SD, C, ST) sarebbero invece scarsamente ereditabili, ma sarebbero dipendenti dall'apprendimento sociale, dai processi cognitivi superiori, dai valori acquisiti. Questo modello ha un'ottica intrinsecamente evolutiva ed ha il vantaggio di spiegare lo sviluppo delle differenze individuali sia nell'ambito della personalità adattiva, sia nell'ambito della patologia. Come vedremo, per l'analisi dei dati del questionario la somma degli item segnati come 'vero' fornisce il punteggio grezzo delle sette scale; i punteggi grezzi vengono trasformati in punteggi standardizzati T che forniscono un profilo di personalità. Per ogni dominio vi è una descrizione delle caratteristiche riscontrate per punteggi alti e per punteggi bassi.

*Schema complessivo dei questionari utilizzati*

Figura 17 Schema complessivo dei questionari utilizzati

#### **Questionari di autovalutazione con scala likert per la risposta**

- **Per la compassione di Sé:** Self- Compassion Scale di Neff (12 item)
- **Per il decentramento:** Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)
- **Per la flessibilità psicologica:** Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)
- **Per la regolazione emozionale:** scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)
- **Per i valori:** Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)
- **Per la valutazione della mindfulness in generale:** Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)
- **Per la spiritualità:** TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (quest'ultimo doppiamente utile per la valutazione dell'auto-trascendenza da considerarsi a tutti gli effetti una misurazione della spiritualità) (240 item)
- **Per la valutazione della qualità della vita:** Questionario per la Valutazione della Qualità della Vita di Goracci, Martinucci, Castrogiovanni (71 item)

Tutti i partecipanti, essendo l'adesione al programma di ricerca completamente volontaria, sono stati informati circa i loro diritti riguardanti la piena libertà di concedere o di rifiutare il consenso,

ovvero di ritirare in qualunque momento il consenso già prestato senza che ciò potesse arrecare loro danno di alcun tipo.

### 3.2 L' Analisi quantitativa

I dati quantitativi sono stati analizzati utilizzando il programma statistico SPSS, acronimo di Statistical Package for Social Science, un software di statistica appunto utilizzato nelle scienze sociali

Per l'analisi dei dati è stato utilizzato un confronto fra medie utilizzando la 't' di Student, per campioni appaiati. Questo tipo di statistica è stata supportata dall'assunzione di normalità, con asimmetria e range di curtosi con un limite accettabile ( $< 2$ ). Tale assunzione è stata supportata dall'analisi visuale degli istogrammi, rappresentando un tipo di verifica volta ad indagare la distribuzione 'normale' dei dati, pre-requisito fondamentale per poter utilizzare la t di student che è un confronto tra medie. Il livello di probabilità è stato mantenuto allo 0,05 per le analisi multiple, e ciò essenzialmente a causa della natura aprioristica delle ipotesi di studio.

#### *Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per il Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FMMQ)*

I risultati dimostrano che i partecipanti hanno riportato miglioramenti significativi in tutte le aree del questionario, come si evince dai dati riportati in tabella, a dimostrazione che le pratiche di mindfulness sono associate all'aumento della capacità di definire le proprie esperienze interiori e a quella di non giudicare né reagire a esse. A sua volta, come confermato anche dai risultati di seguito riportati, la facoltà di rispondere alle esperienze interiori in questo modo è associata a una maggiore salute psicologica.

#### Report FFMQ

	M	N	SD.	t	df	p.
Pre-test TOTALE Five Facet Mindfulness	3,1016	31	,39875			

	Questionnaire (FFMQ)						
Post-test	TOTALE Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	3,4248	31	,43145	-3,903	30	,000
Pre-test	OSSERVARE	3,2839	31	,54796			
Post-test	OSSERVARE	3,4897	31	,51310	-2,386	30	,024
Pre-test	DESCRIVERE	3,0542	31	,61915			
Post-test	DESCRIVERE	3,2877	31	,49003	-2,871	30	,007
Pre-test	AGIRE CON CONSAPEVOLEZZA	3,3281	31	,62079			
Post-test	AGIRE CON CONSAPEVOLEZZA	3,7074	31	,56022	-3,221	30	,003
Pre-test	NON GIUDICARE L'ESPEIRENZA INTERIORE	2,4132	31	,69657			
Post-test	NON GIUDICARE L'ESPEIRENZA INTERIORE	2,8400	31	,67789	-3,319	30	,002
Pre-test	NON REAGIRE ALL'ESPEIRENZA INTERIORE	2,4132	31	,69657			
Post-test	NON REAGIRE ALL'ESPEIRENZA INTERIORE	2,8400	31	,67789	-3,463	30	,002

**Figura 18** Note: *Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard<sup>10</sup>; df\_gradi di libertà<sup>11</sup>; t\_valore t<sup>12</sup>, plivello di significatività<sup>13</sup>.*

<sup>10</sup> La deviazione standard (DS) detta anche scarto quadratico medio, è un indice di dispersione.

Cioè una misura di variabile casuale. La deviazione standard misura la dispersione dei dati intorno al valore atteso, ossia quanto i dati raccolti si discostano da un determinato valore atteso.

<sup>11</sup> I gradi di libertà di una variabile aleatoria o di una statistica in genere, esprimono il numero minimo di dati sufficienti a valutare la quantità d'informazione contenuta nella statistica. Infatti, quando un dato non è indipendente, l'informazione che esso fornisce è già contenuta implicitamente

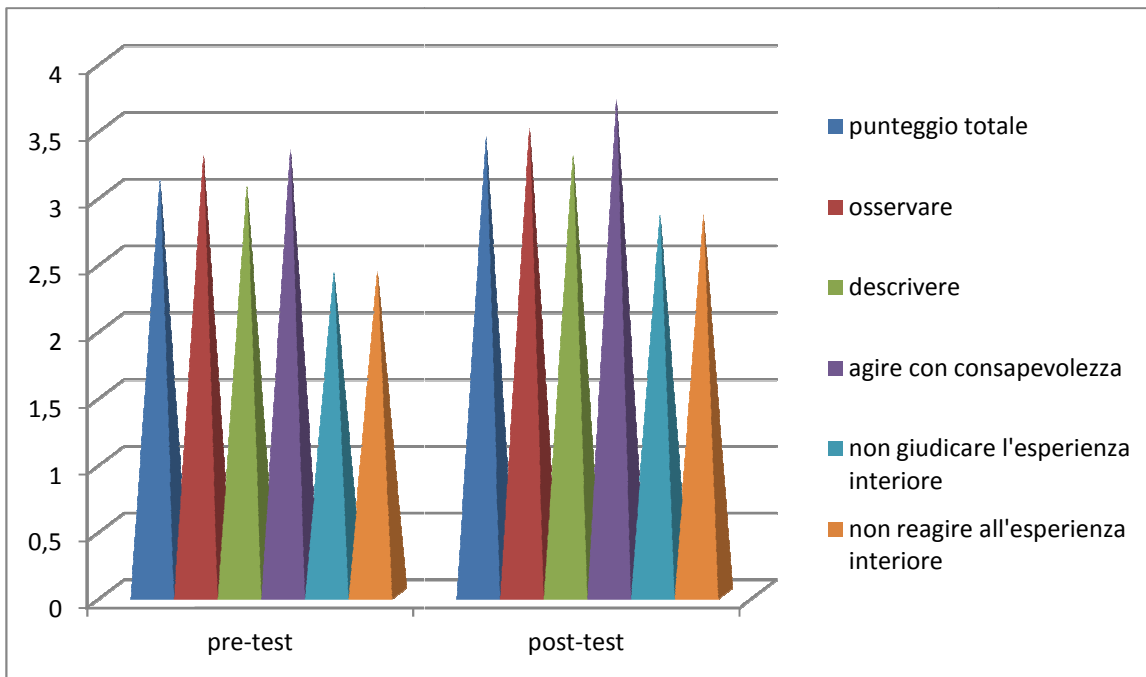


Figura 19 Visualizzazione grafica dei risultati all'FFMQ

### *Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per l' Experience Questionnaire (EQ)*

Differenze significative si riscontrano anche nel punteggio riguardante la capacità di decentramento, ovvero la capacità di guardare ai propri pensieri e sentimenti come a eventi mentali transitori che non riflettono necessariamente la realtà, la verità o un valore personale, non sono per forza importanti, né richiedono un particolare comportamento come risposta (Fresco, Moore et al., 2007).

negli altri. È possibile quindi calcolare le statistiche utilizzando soltanto il numero di osservazioni indipendenti, consentendo in questo modo di ottenere una maggiore precisione nei risultati. Il concetto di gradi libertà venne introdotto in statistica da Ronald Fisher negli anni '20. Diverse variabili casuali (t di Student, F di Snedecor, Chi Quadrato e Chi Quadrato non centrale, v.c. di Wishart e altre) hanno parametri detti comunemente "gradi di libertà".

<sup>12</sup> In teoria delle probabilità la distribuzione di Student, o t di Student, è una distribuzione di probabilità continua che governa il rapporto tra due variabili aleatorie, la prima con distribuzione normale e la seconda il cui quadrato ha distribuzione chi quadrato. Questa distribuzione interviene nella stima della media di una popolazione che segue la distribuzione normale, e viene utilizzata negli omonimi test t di Student per la significatività e per ogni intervallo di confidenza della differenza tra due medie.

<sup>13</sup> Il livello di significatività di un test è dato solitamente da una verifica del test d'ipotesi. Nel caso più semplice è definita come la probabilità di accettare o rigettare l'ipotesi nulla. La decisione viene spesso fatta usando il valore p: se il valore p (p-value) è minore del livello di significatività, allora l'ipotesi nulla è rifiutata. Più basso è il valore p, più significativo è il risultato. In casi più complessi, ma comunque molto importanti a livello pratico, il livello di significatività di un test è una probabilità  $p$  tale che la probabilità di prendere la decisione di rigettare l'ipotesi nulla quando questa è invece vera non sia maggiore di  $p$ . Questo permette di usare procedure dove la probabilità di rigettare erroneamente l'ipotesi nulla può essere inferiore a quella indicata, la quale viene determinata dall'insieme di requisiti per l'applicabilità di un test.



## Report EQ

		M	N	SD.	t	df	p.
Pre-test	Totale Experience Questionnaire (EQ)	3,0226	31	,33611			
Post-test	Totale Experience Questionnaire (EQ)	3,2823	31	,28681	-4,391	30	,000
Pre-test	Punteggio decentramento	2,6903	31	,48707			
Post-test	Punteggio decentramento	3,1126	31	,43193	-4,805	30	,000

Figura 20 Note: Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

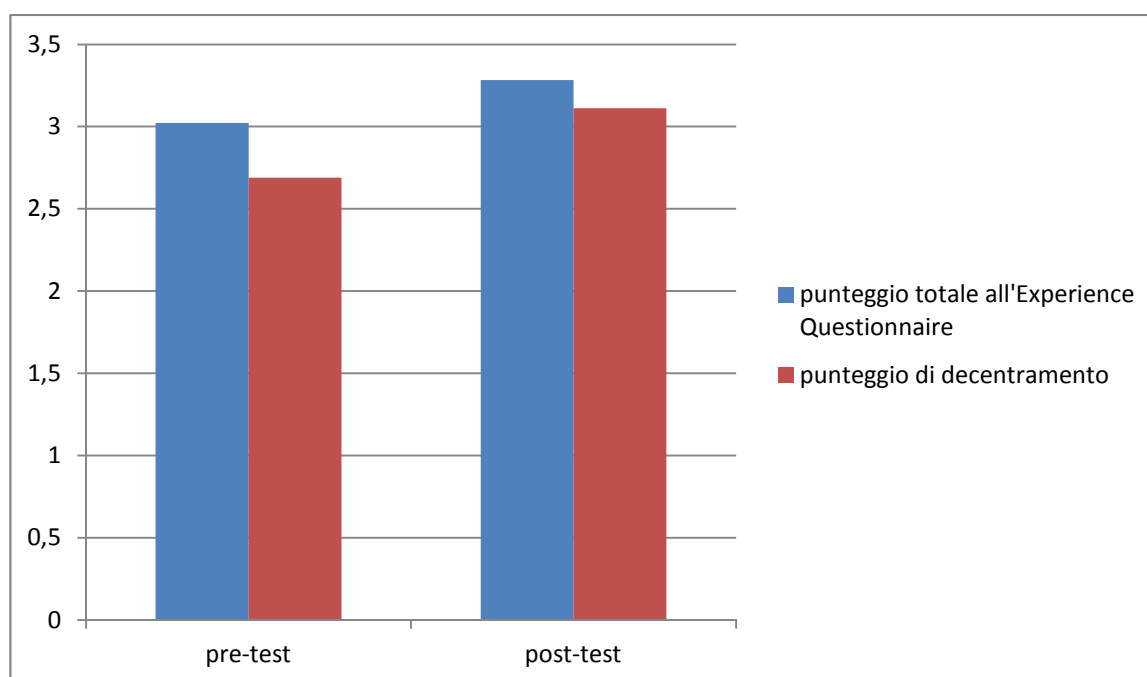


Figura 21 Visualizzazione grafica dei risultati all' EQ

*Media, Deviazione Standard e punteggi T-test per il Valued Living Questionnaire II (VLQ-II)*

Non si riscontrano differenze significative tra il pre-test ed il post-test nei punteggi al Valued Living Questionnaire. Questo risultato è molto probabilmente in linea con l'idea iniziale con la quale è nato ed è stato creato tale questionario dai suoi autori, ossia come guida per l'intervento terapeutico, e

per sviluppare strategie di intervento direttamente mirate ai valori. A questo fine il VLQ-2 fornisce al clinico delle indicazioni in modo più immediato, suggerendogli i potenziali punti di intervento. Quindi, sebbene gli autori, con questa ulteriore versione del test, abbiano tentato di sistematizzare l'intervista clinica sui valori e di eliminare alcune delle ambiguità presenti originariamente, aumentandone l'affidabilità come strumento psicometrico, si è solo all'inizio di tale lavoro.

### Report VLQ-II

pre-post		VLQ-II	POSSIBILITA'	IMPORTANZA ATTUALE	IMPORTANZA COMPLESSIVA	AZIONE	SODDISFAZIONE PER IL LIVELLO DI AZIONE	PREOCCUPAZIONE
Pre	M	6,2148	5,9927	6,9574	7,9619	5,4440	5,3500	6,1533
	N	31	30	31	31	30	31	30
	SD	1,09672	1,26365	1,14823	1,07366	1,19803	1,22606	1,98279
Post	M	6,4355	6,0697	7,0303	8,0319	5,7861	5,6177	6,0797
	N	31	31	31	31	31	31	31
	SD	1,00243	1,54571	1,26848	1,06563	1,35517	1,21662	1,60795
	T	-1,283	-,667	-,500	-,337	-1,592	-1,353	,233
	df	30	30	30	30	30	30	30
	p.	,209	,510	,621	,738	,122	,186	,817

Figura 22 Note: Punteggio valutato con una scala a 10 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.

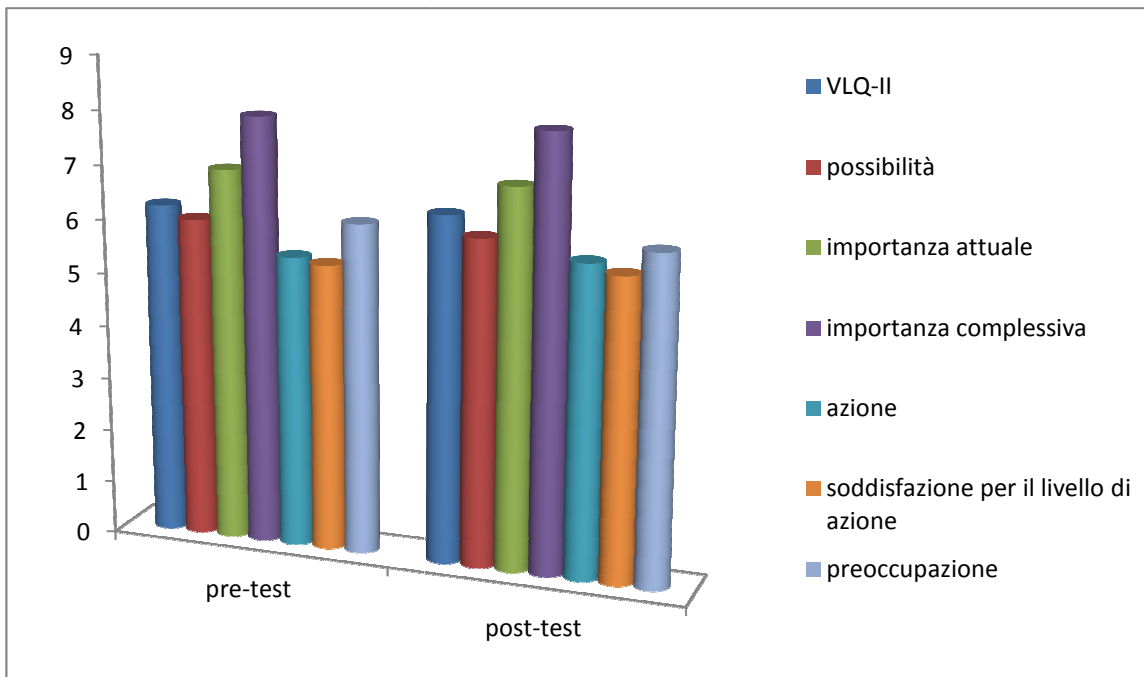


Figura 23 Visualizzazione grafica dei risultati al VLQ-II

*Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*

Come si evince dai dati in tabella si sono riscontrate differenze significative in quasi tutti i punteggi del test, che risultano inferiori rispetto alla valutazione al pre-test. Oltre ad un miglior punteggio totale infatti è emersa una minore difficoltà dovuta alla distrazione, una minore mancanza di fiducia, una minore mancanza di controllo e una minore difficoltà nel riconoscimento delle proprie emozioni.

## Report DERS

		TOTALE Scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva (DERS)	1) mancanza di accettazione	2) difficoltà nella distrazione	3) mancanza di fiducia	4) mancanza di controllo	5) difficoltà nel riconoscime nto	6) ridotta autoconsape volezza
Pre	Media	2,5368	2,5510	3,0452	2,8513	2,3897	2,5742	1,9539
	SD	,62567	,96590	,77064	,85115	,71533	,76549	,53566
Post	Media	2,2406	2,2497	2,6661	2,3600	2,0558	2,2516	1,8471
	SD	,57439	,93120	,73273	,78413	,63828	,65574	,58947
t		2,396	1,509	2,34	3,455	2,485	2,539	1,002
df		30	30	30	30	30	30	30
p.		0,023	0,142	0,026	0,002	0,019	0,017	0,324

Figura 24 Note: Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

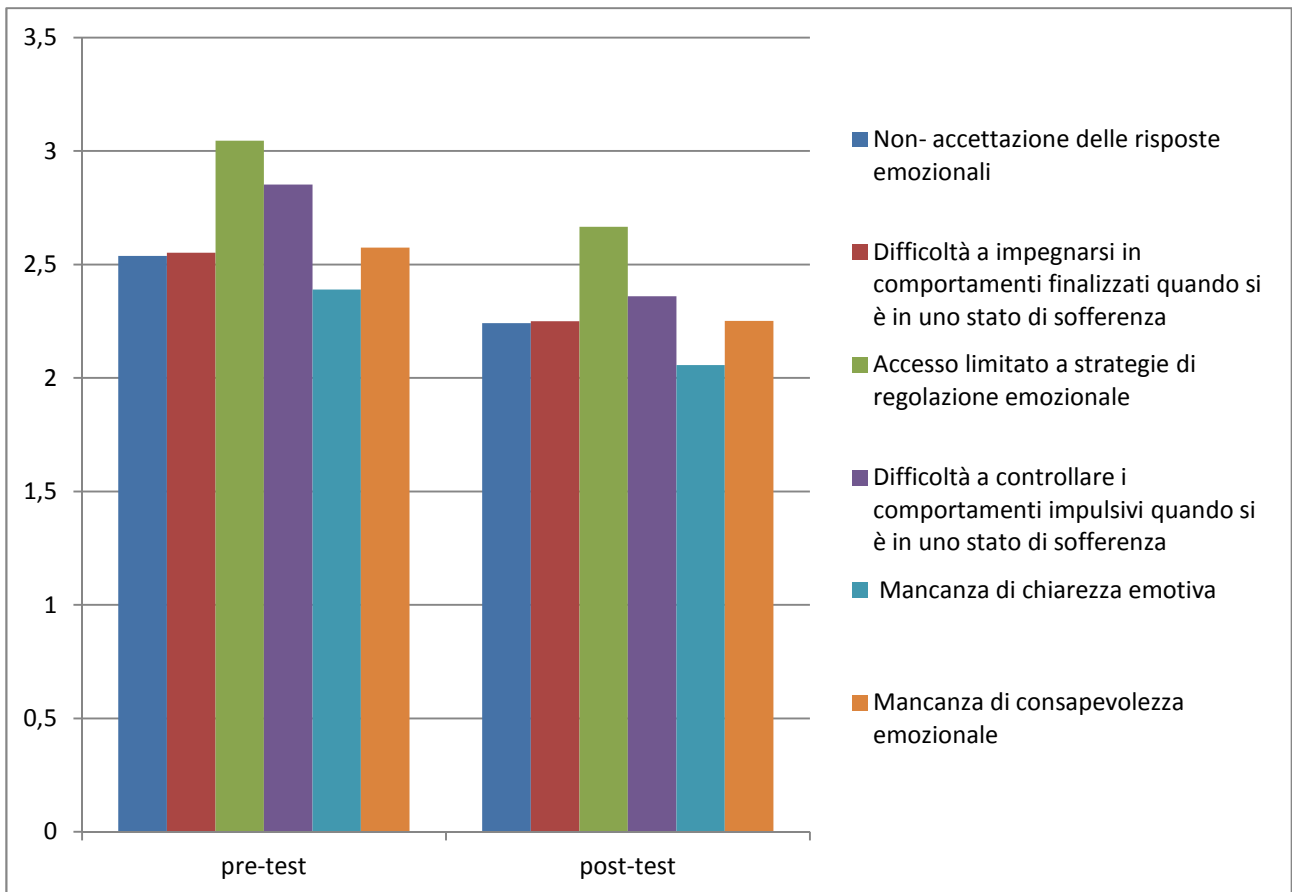


Figura 25 Visualizzazione grafica dei risultati al DERS

*Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF)*

Nonostante non si siano riscontrate differenze significative nel punteggio totale al test si sono riscontrate differenze significative nelle coppie di item riguardanti le varie aree che indagano questa dimensione importante. Innanzitutto c'è stato un miglioramento nel punteggio alla sottoscala che riguarda la gentilezza verso di sé, che si riferisce al concedere a se stessi gentilezza e comprensione, al posto di un atteggiamento severamente critico verso di sé, in quella del senso di appartenenza all'umanità, che riguarda il riconoscere che la sofferenza è parte dell'esperienza umana universale e che non vi è necessità di isolarsi dagli altri, ed in quella della mindfulness, che si riferisce al conservare un'equilibrata consapevolezza di pensieri ed emozioni negativi al posto di un'eccessiva identificazione con essi. In linea con questi punteggi sono anche quelli ottenuti agli item formulati negativamente, in cui vi è stato, al post-test, una media di valore minore rispetto al pre-test: il giudizio su di sé, che valuta la tendenza a criticarsi, disapprovare ed essere intolleranti verso i propri difetti ed esperienze difficili; la sottoscala dell'isolamento, che misura i sentimenti di separazione, solitudine ed estraniamento dagli altri nei momenti di fallimento o di sofferenza; la sottoscala dell'identificazione eccessiva, che riguarda la tendenza a lasciarsi trasportare o logorare dai sentimenti negativi. Risultati che sono in linea con gli studi di validazioni italiani della scala.

## Report SCS-SF

pre-post		TOTALE Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)	Gentilezza verso di se: Items: 2, 6	Giudizio verso di se: Items: 11, 12	Temi generali (Humanity) Items: 5, 10	Senso di isolamento Items: 4, 8	Capacità mindfulness Items: 3, 7	Sovra-identificazione Items: 1, 9
Pre	M	3,1313	2,5968	3,4032	2,6613	3,4516	2,8387	3,8548
	N	31	31	31	31	31	31	31
	SD	,30708	,75740	1,05214	,91640	,96915	,98647	,91464
Post	M	3,1603	3,1581	2,9677	3,0161	3,0323	3,4355	3,3710
	N	31	31	31	31	31	31	31
	SD	,35701	,77105	1,18979	,90815	1,07188	,85383	1,04057
t		-,455	-3,790	2,077	-2,476	2,115	-4,745	2,706
df		30	30	30	30	30	30	30
p.		,65	,00	,04	,01	,043	,000	,011

Figura 26 Note: Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.

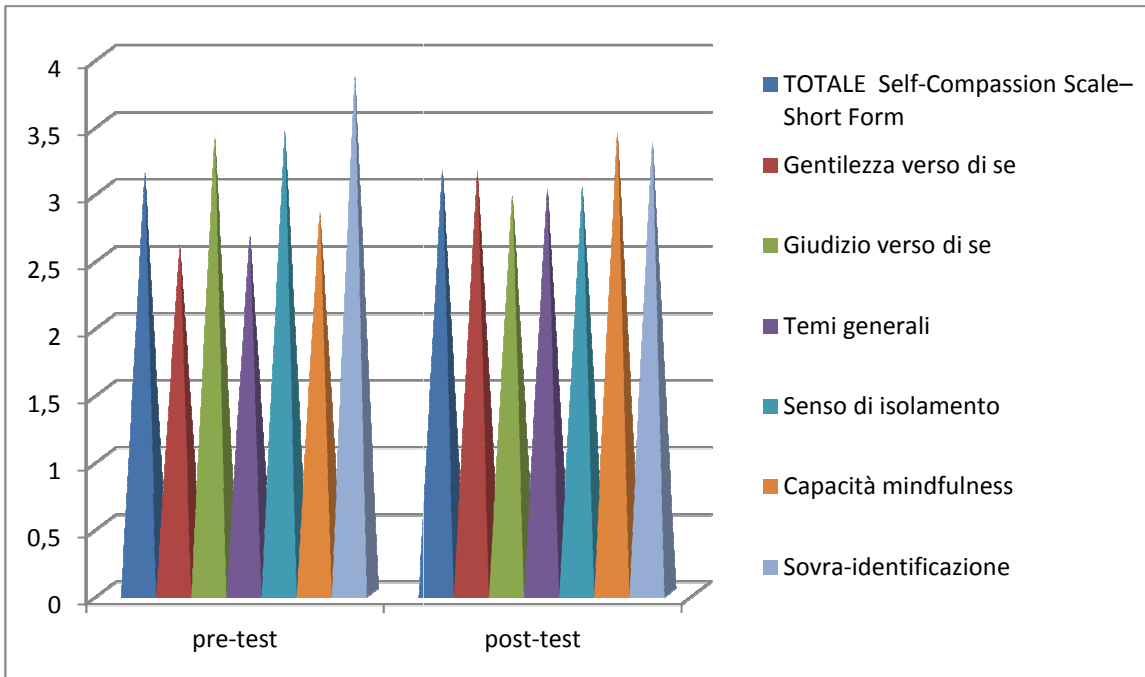


Figura 27 Visualizzazione grafica dei risultati al SCS-SF

*Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per il Questionnaire for the Assessment of Quality of Life in Healthy Subjects (VQV-ss)*

Differenze significative si sono riscontrate anche nel questionario sulla valutazione della qualità della vita intesa, come sopra descritto, in una prospettiva multidimensionale.

Report VQV-ss

pre-post		VQV-SS	t	df	p.
Pre	M	2,6842	-3,543	30	,001
	N	31			
	SD	,20694			
Post	M	2,7561			
	N	31			

SD	,18899			
----	--------	--	--	--

Figura 28 Note: Punteggio valutato con una scala a 4 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

### Media, Deviazione Standard e punteggi T-test per l' Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)

Una differenza significativa è emersa anche nei punteggi relativi alla flessibilità psicologica, che si pensa rispecchi il grado di accettazione delle esperienze private considerate come negative (Bond et al., 2009). Questo risultato dimostra la potenzialità di un protocollo mindfulness per lavorare sulla capacità di essere pienamente in contatto col momento presente e con i pensieri e gli stati d'animo in esso contenuti senza bisogno di difendersene inutilmente, e di persistere in un comportamento, ovvero di adeguarlo, a seconda delle circostanze, nel perseguimento di obiettivi e valori (Hayes et al., 2006).

#### Report AAQ-II

	M	N	SD.	t	df	p.
Pre-test AAQ-II	3,3645	31	,58683			
Post-test AAQ-II	3,7581	31	,58866	-5,502	30	0,000

Figura 29 Note: Punteggio valutato con una scala a 7 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.



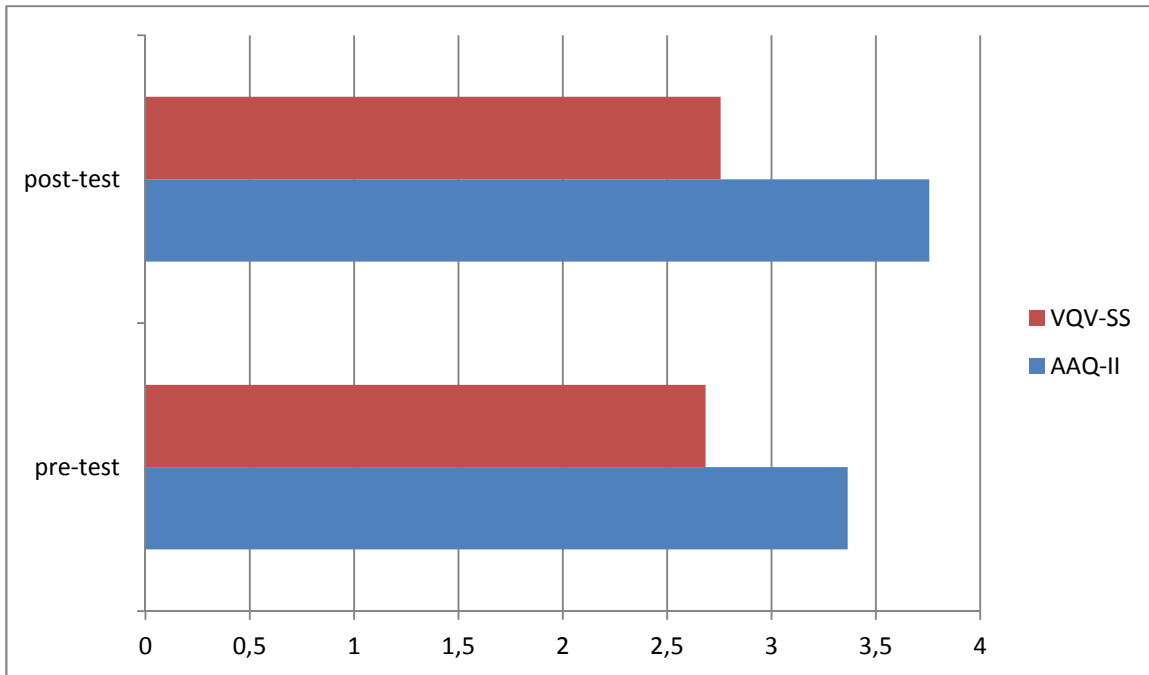


Figura 30 Visualizzazione grafica dei risultati all' AAQ-II

### *Report TCI*

Per l'analisi dei dati del questionario la somma degli item segnati come "vero" fornisce il punteggio grezzo delle sette scale; i punteggi grezzi vengono trasformati in punteggi standardizzati T che forniscono un profilo di personalità. Per ogni dominio vi è una descrizione delle caratteristiche riscontrate per punteggi alti e per punteggi bassi

#### *La dimensione temperamentale: Ricerca della novità e sottodimensioni*

##### *Ricerca delle novità:*

Alti punteggi in questa dimensione sono caratteristici di soggetti esplorativi, impulsivi, prodighi e irritabili.

Alti punteggi caratterizzano soggetti che amano esplorare situazioni e luoghi nuovi, anche quando la maggioranza delle persone trova questo una perdita di tempo. Questi soggetti sono alla continua ricerca di eccitazione temendo la monotonia.

Bassi punteggi indicano preferenza per le situazioni ed i luoghi familiari, scarsa abitudine a intraprendere nuove attività, presenza di convenzionalità e abitudinarietà.

*Esploratività eccitabilità vs rigidità stoica:*

Alti punteggi depongono per una tendenza all'eccitabilità, impressionabilità, inclinazione alla drammatizzazione, distraibilità e tendenza all'agito, sulla base di una decisionalità rapida ed impulsiva basata su informazioni incomplete.

Bassi punteggi caratterizzano individui riflessivi e con tendenza all'attenta analisi delle situazioni, che si soffermano a lungo sui singoli aspetti e raramente agiscono d'impulso o decidono sulla base di impressioni e congetture. Dimostrano anche eccellente capacità di concentrazione e scarsa distraibilità.

*Impulsività vs riflessività:*

Alti punteggi indicano eccessi in campo economico, nella gestione delle energie e dei sentimenti, galanteria ed eccentricità. Questi soggetti amano vivere al massimo, cioè spingere al limite le loro capacità e risorse.

Bassi punteggi indicano soggetti riservati e sobri; tipicamente non sprecano energie e denaro, possono apparire avari.

Alti punteggi indicano facilità ad andare in collera, sregolatezza, intolleranza alla frustrazione e inclinazione alla noia. Questi soggetti perdono facilmente la calma e tendono a manifestare la rabbia quando non ottengono rapidamente ciò che vogliono e hanno scarsa tolleranza per regole e vincoli.

Bassi punteggi individuano un'inclinazione per l'ordine, la metodicità e la capacità di organizzazione. Questi soggetti, se frustrati, sono in grado di differire la gratificazione più a lungo della media delle persone, non perdono il controllo, non manifestano apparentemente la rabbia.

Figura 31 *Ricerca della novità*

pre-post		Ricerca delle novità (40)	Esploratività vs rigidità stoica (11)	impulsività vs riflessività (10)	stravaganza vs riservatezza (9)	sregolatezza vs irregimentazione (9)
Pre	M	49,4355	46,6268	62,9032	34,7645	58,0658
	N	31	31	31	31	31
	SD	9,48046	13,63747	18,29272	12,08486	20,63146
Post	M	48,1452	45,4539	63,5484	34,0481	53,7642
	N	31	31	31	31	31
	SD	8,92020	12,85921	17,61598	15,16428	16,99841
T		1,137	,486	-,254	,304	1,753
Df		30	30	30	30	30
p.		,265	,630	,801	,763	,090

Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

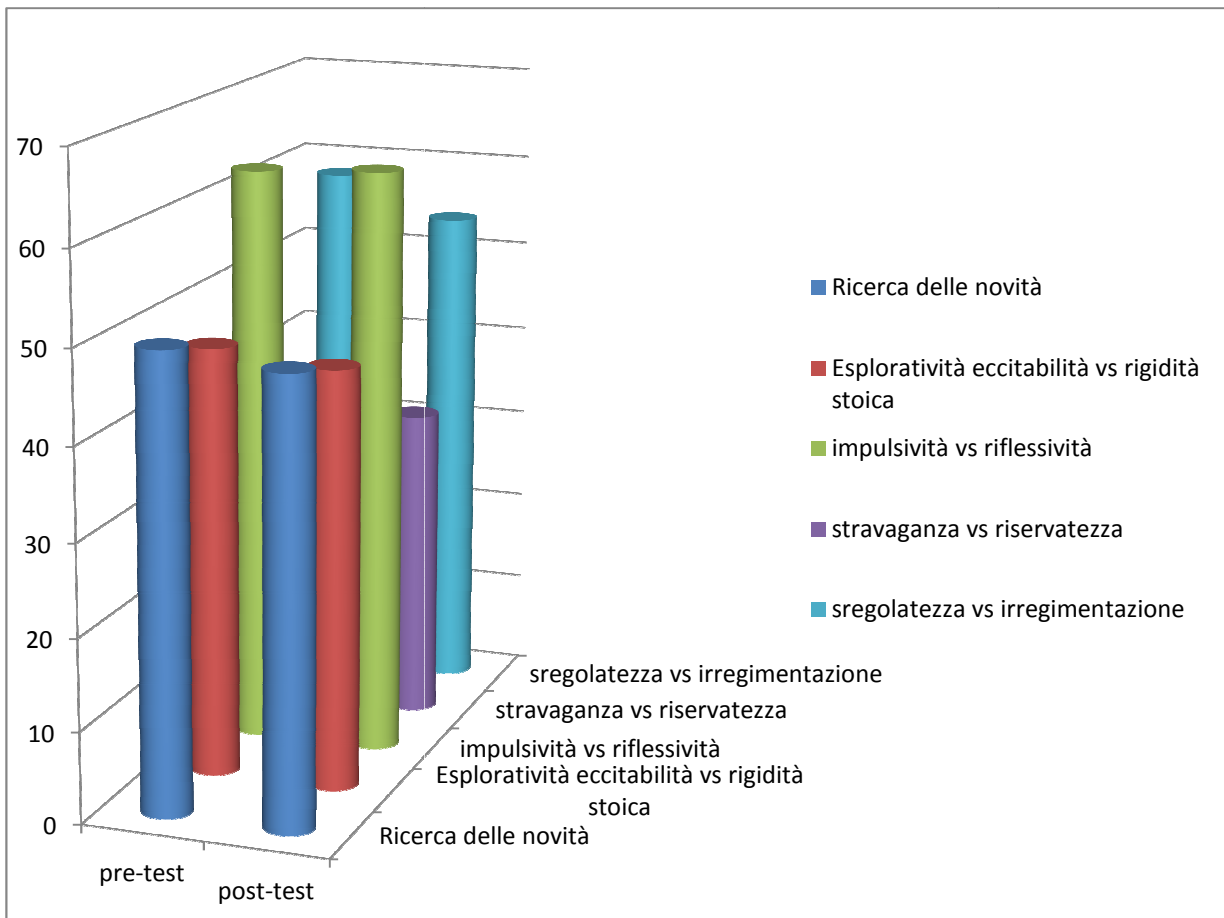


Figura 32 Ricerca della novità

Nonostante non siano emerse differenze significative a livello statistico, da un'analisi visiva del confronto tra media in generale sembra che la tendenza del punteggio del gruppo al post-test sia verso una minor ricerca di novità, minor eccitabilità, maggior riflessività, minor stravaganza, minor sregolatezza.

### *La dimensione temperamentale: Evitamento del Pericolo e sottodimensioni*

#### *Evitamento del pericolo:*

Alti punteggi indicano cautela, timidezza, tensione, apprensività, nervosismo, dubbiosità, scoraggiamento, insicurezza, passività, negativismo o passivismo, anche nelle situazioni che non risultano preoccupanti per le altre persone.

Bassi punteggi indicano mancanza di preoccupazioni, capacità di rilassarsi, coraggio, calma, ottimismo anche nelle situazioni che di solito preoccupano gli altri, audacia, socievolezza, sfacciataggine. I livelli energetici di questi soggetti sono elevati ed essi appaiono dinamici, vitali, vigorosi.

*Ansia anticipatoria e pessimismo vs ottimismo disinibito:*

Alti punteggi indicano due distinte reazioni: 1) preoccupazione e pessimismo, con tendenza all'anticipazione del danno e del fallimento, che è pronunciata in situazioni rischiose, non familiari e realmente difficili, ma è presente anche in circostanze rassicuranti; 2) difficoltà a superare le situazioni imbarazzanti o umilianti. Questi soggetti tendono a rimuginare circa queste esperienze per lunghi periodi di tempo.

Bassi punteggi sono caratteristici di soggetti con pensiero positivo, disinibiti e ottimisti, che reagiscono con noncuranza alle difficoltà. Questi soggetti tipicamente non si preoccupano in anticipo delle difficoltà e tendono ad essere disinibiti, senza preoccupazioni, con minima percezione del pericolo, anche relativamente al proprio benessere fisico.

*Paura dell'incertezza:*

Alti punteggi indicano una scarsa tolleranza verso l'incertezza e le situazioni non familiari, potenzialmente pericolose, con sensazioni di tensione ed ansia ingiustificate. Questi soggetti raramente accettano il minimo rischio, hanno difficoltà di adattamento ai cambiamenti della routine e prediligono l'inattività e la tranquillità.

Bassi punteggi indicano sicurezza di sé e calma in quasi tutte le situazioni, anche quelle che la maggior parte delle persone trovano rischiose e sfavorevoli.

*Timidezza insicurezza per cose sconosciute:*

Alti punteggi indicano mancanza di assertività e timidezza nella maggior parte delle situazioni sociali. Questi soggetti evitano l'incontro con persone sconosciute, perché non si fidano di chi non conoscono bene, a meno di non avere un'assoluta garanzia che saranno accettati. Qualunque iniziativa spontanea viene facilmente inibita dalla non familiarità delle persone e delle situazioni.

Bassi punteggi indicano audacia e socievolezza, questi soggetti parlano senza esitazione e si coinvolgono facilmente nelle situazioni sociali. Non sono assolutamente timidi alla presenza di sconosciuti, la loro iniziativa non è mai inibita dalla non familiarità delle persone e delle situazioni.

*Affaticabilità e mancanza di energie:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che hanno una tendenza all'astenia e all'avere minori energie rispetto ad altri individui.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti ricchi di energie e dinamici che funzionano al massimo per lunghi periodi.

*Evitamento del Pericolo*

pre-post		Evitamento del pericolo (35)	ansia anticipatoria e pessimismo vs ottimismo disinibito (11)	paura dell'incertezza (7)	timidezza per cose sconosciute (9)	affaticabilità e mancanza di energie (9)
Pre	Media	37,8814	36,3616	44,7627	31,1803	35,4848
	N	31	31	30	31	31
	SD	9,89768	14,08453	15,79724	11,62515	15,01683
post	Media	37,9726	36,9487	41,9063	33,3310	35,1235
	N	31	31	30	31	31
	SD	10,77212	14,45860	19,10346	13,14750	16,25449
	T	-,051	-,246	,881	-1,099	,134
	Df	30	30	30	30	30
	P	,960	,807	,385	,280	,894

Figura 33 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

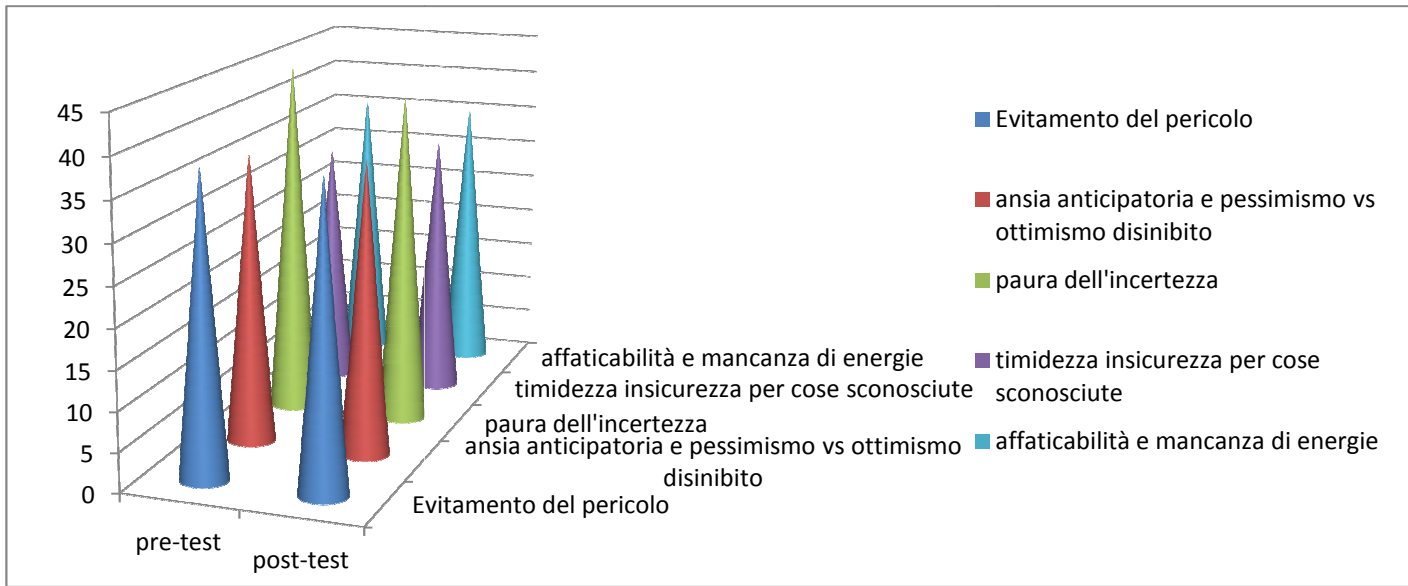


Figura 34 Evitamento del Pericolo

Nonostante non si siano riscontrati valori significativi da un semplice confronto di medie sembra che il gruppo abbia riportato un lievissimo aumento del punteggio di evitamento del pericolo, che potrebbe indicare una maggiore cautela dovuta al maggiore contatto con sé scaturito dal training, maggior ansia anticipatoria che potrebbe essere dovuta ad una minor disinibizione e noncuranza, minore paura dell'incertezza, maggior timidezza insicurezza per cose sconosciute, che potrebbe esser dovuta all'impatto con la forte novità del percorso, minor affaticabilità e mancanza di energie.

#### *La dimensione temperamentale: Dipendenza dalla ricompensa e sottodimensioni*

##### *Dipendenza dalla ricompensa:*

Alti punteggi caratterizzano persone dal "cuore tenero", quindi indicano sensibilità, dedizione, socievolezza, ricerca di contatti sociali, capacità di esprimere gli affetti, di amare, di comunicare.

Bassi punteggi indicano invece praticità, rigidità mentale, freddezza, scarsa sensibilità sociale.

##### *Sentimentalismo:*

Alti punteggi indicano sentimentalismo, sensibilità, capacità di comprensione e tendenza a essere profondamente guidati dai sentimenti. Questi individui tendono a mostrare facilmente le proprie emozioni davanti agli altri, riportano di essere facilmente suggestionabili emotivamente, in altre parole di esperire personalmente ciò che gli altri intorno a loro stanno provando.

Bassi punteggi indicano inclinazione per la praticità ed il pragmatismo. Questi soggetti sono rigidi e distaccati, hanno difficoltà a stabilire rapporti sociali, sono raramente mossi dai sentimenti e agli altri sembrano strani, bizzarri, distaccati.

*Attaccamento:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che ricercano contatti sociali e che sono capaci di empatia nelle relazioni interpersonali. Alti punteggi indicano preferenza per le relazioni intime. Questi soggetti amano discutere apertamente delle loro esperienze e dei loro sentimenti con gli amici, anziché tenersi per sé, hanno la tendenza alla costruzione di legami sociali affettuosi e duraturi e la sensibilità al rifiuto e alle offese.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti che mostrano freddezza nei contatti interpersonali.

*Dipendenza:*

Alti punteggi indicano dipendenza dall'approvazione e dal supporto emotivo degli altri. Questi soggetti danno molta importanza a quanto gli altri li stimino e possono anche cercare o stimolare l'eccesso di protezione o l'autorità altrui. Possono essere riluttanti a prendere decisioni o a fare delle cose da soli. Cercano supporto e protezione e vanno contro le proprie tendenze per accontentare gli altri. Si offendono facilmente e sono sensibili a critiche e disapprovazioni. Inoltre si preoccupano di essere abbandonati e hanno eccessiva sensibilità e responsività ai segnali sociali.

Alti punteggi indicano dipendenza dall'approvazione e dal supporto emotivo degli altri. Questi soggetti danno molta importanza a quanto gli altri li stimino e possono anche cercare o stimolare l'eccesso di protezione o l'autorità altrui. Possono essere riluttanti a prendere decisioni o a fare delle cose da soli. Cercano supporto e protezione e vanno contro le proprie tendenze per accontentare gli altri. Si offendono facilmente e sono sensibili a critiche e disapprovazioni. Inoltre si preoccupano di



essere abbandonati e hanno eccessiva sensibilità e responsività ai segnali sociali. Bassi punteggi indicano più o meno marcato distacco e disinteresse per le relazioni sociali, preferenza per la privacy e l'autocontrollo. Questi individui tipicamente non condividono i loro sentimenti intimi con gli altri e sembrano essere solitari, alienati e indifferenti a rifiuti e critiche.

### *Dipendenza dalla Ricompensa*

pre-post		Dipendenza dalla ricompensa (24)	sentimentalismo (10)	attaccamento (8)	dipendenza (6)
Pre	M	51,7474	68,3871	39,9194	39,7852
	N	31	31	31	31
	SD	8,65915	15,29636	11,37402	19,56852
Post	M	52,8229	68,3871	44,3548	38,1726
	N	31	31	31	31
	SD	7,56049	15,93670	11,56445	18,85307
t		-,892	,000	-2,252	,532
df		30	30	30	30
P		,380	1,000	,032	,598

Figura 35 Legenda: M \_media; SD \_deviazione standard; df \_gradi di libertà; t \_valore t; p \_livello di significatività.

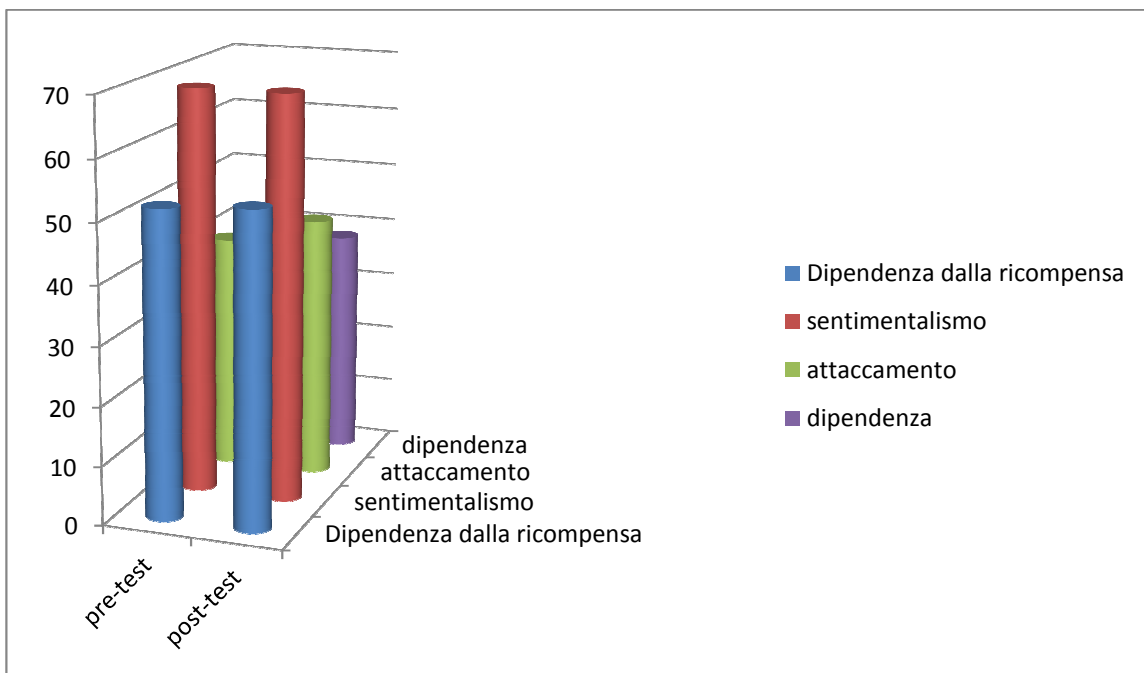


Figura 36 Dipendenza dalla Ricompensa

È emerso un punteggio statisticamente significativo all'attaccamento, cosa che potrebbe indicare una maggiore ricerca di contatti sociali ed un aumento di capacità empatiche nelle relazioni interpersonali. Da un semplice confronto di medie emerge una maggior dipendenza dalla ricompensa, dovuta probabilmente ad una maggior sensibilità, dedizione, socievolezza, ricerca di contatti sociali, capacità di esprimere gli affetti, di amare, di comunicare, ed una minore dipendenza, auspicabilmente dovuta al lavoro sulla defusione e alle tecniche meditative che lavorano sulla presenza auto-centrata.

#### *La dimensione temperamentale: Persistenza*

Alti punteggi indicano industriosità, laboriosità, determinazione e costanza nel portare avanti le attività e nel mantenere un comportamento, nonostante la fatica e la frustrazione. Alti punteggi caratterizzano soggetti desiderosi di impegnarsi nei lavori loro assegnati, offrendosi volontari per le attività. Alti punteggi indicano laboriosità nonostante la fatica, capacità di impegno ben oltre i limiti comuni. Alti punteggi caratterizzano soggetti ambiziosi, capaci di strategie adattive anche quando le ricompense sono intermittenti. Alti punteggi indicano perfezionismo nelle attività svolte.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti con atteggiamenti rinunciatari e poco propensi a mantenere un comportamento dinnanzi a ostacoli e frustrazioni.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti pigri e inattivi.

Bassi punteggi indicano lentezza lavorativa anche davanti a compiti facili. Questi soggetti raramente intensificano i loro sforzi anche in previsione di un compenso.

Bassi punteggi indicano atteggiamenti facilmente rinunciatari dinnanzi a ostacoli e a frustrazioni nel raggiungere gli obiettivi.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti disordinati, poco attenti ai dettagli nei lavori loro assegnati, approssimativi nelle attività svolte.

#### *Persistenza*

pre-post	M	N	SD	t	df	p.
Pre-test	44,7581	31	20,86020	-1,351	30	,187
Post-test	47,9839	31	17,40952			

Figura 37 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

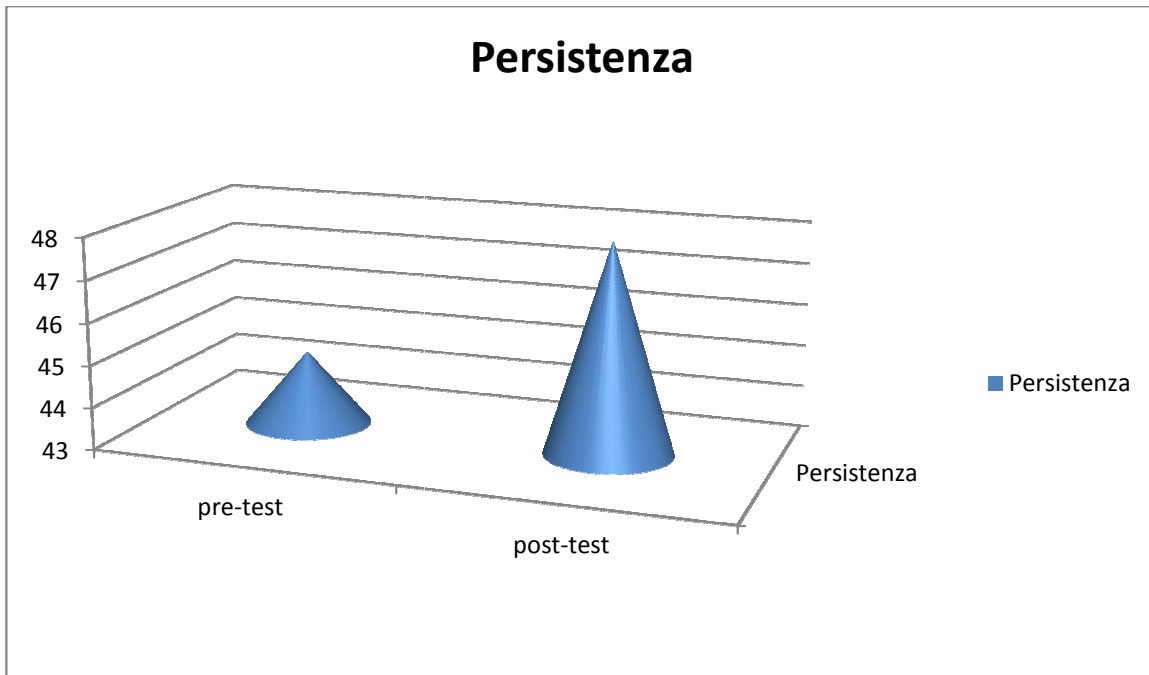


Figura 38 Persistenza

Nonostante il punteggio non sia statisticamente significativo da un semplice confronto di medie emerge un aumento in questo punteggio, auspicabilmente dovuto al lavoro sull'azione impegnata.

#### *La dimensione caratteriale: Auto-direzionalità*

##### *Autodirezionalità:*

Alti punteggi indicano maturità, forza, autosufficienza, responsabilità, affidabilità, presenza di obiettivi, costruttività, buona integrazione individuale nelle occasioni in cui è necessario rispondere in prima persona, buona autostima e fiducia in se stessi. La caratteristica descrittiva più distintiva di questi soggetti è che sono efficienti, cioè capaci di adattare il loro comportamento in accordo con obiettivi volontari, individualmente scelti. Quando un soggetto con alta autodirezionalità deve seguire gli ordini di figure d'autorità, può apparire ribelle, perchè questi soggetti sfidano gli obiettivi ed i valori delle figure d'autorità.

Bassi punteggi indicano immaturità, debolezza, fragilità, tendenza alla colpevolizzazione altrui, inaffidabilità, scarsa capacità di integrazione in assenza di qualcuno che li diriga dall'esterno. Questi soggetti sono descritti dai clinici come immaturi o come affetti da disturbi di personalità. Essi sembrano carenti di un principio organizzatore interno che li rende capaci di definire, pianificare e perseguire obiettivi significativi. Questi individui esperiscono motivazioni minori, di breve durata, spesso mutuamente esclusive, nessuna delle quali procede verso il raggiungimento di un significato personale e verso la realizzazione.

*Responsabilità versus colpevolizzazione:*

Alti punteggi indicano libertà nelle proprie scelte e il riconoscimento che i propri comportamenti, le proprie attitudini ed i propri problemi generalmente riflettono le scelte personali. Si tratta quindi di soggetti che accettano la responsabilità delle proprie azioni e comportamenti e che sono quindi considerati dagli altri affidabili e degni di fiducia.

Bassi punteggi individuano la tendenza ad attribuire la colpa di ciò che accade agli altri o alle circostanze. Questi individui sentono che i propri comportamenti, attitudini e scelte sono determinati da influenze esterne, fuori dal proprio controllo o contro i propri desideri. Conseguentemente non accettano la responsabilità delle proprie azioni e sono anche visti dagli altri come inaffidabili e irresponsabili.

*Proposizionalità versus mancanza di scopi:*

Alti punteggi depongono per la capacità di formulare obiettivi a lungo termine e di perseguirli. Essi hanno un chiaro senso del significato e della direzione delle loro vite. Tipicamente hanno sviluppato la capacità di dilazionare la gratificazione per raggiungere i propri obiettivi. In altre parole le loro attività sono guidate da valori ed obiettivi a lungo termine.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti che fanno fatica a trovare un senso, una direzione, un proposito nella vita. Essi sono incerti circa gli obiettivi a lungo termine.

Alti punteggi caratterizzano soggetti pieni di risorse ed efficienti, capaci di impressionare gli altri per essere individui produttivi, propositivi, innovativi, a cui raramente mancano idee per risolvere problemi. Questi individui tendono a vedere le difficoltà come sfide o opportunità.

Bassi punteggi indicano mancanza di risorse e non efficienza nella risoluzione di problemi. Dinanzi agli ostacoli si sentono incapaci e incompetenti.

*Ricchezza di risorse vs senso di inadeguatezza:*

Questo punteggio rispecchia, nei punteggi alti, una consapevolezza delle intenzioni e creatività, mentre nei punteggi bassi è caratteristica di mancanza di autosufficienza e identità

*Accettazione di sé versus lotta con sé:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che hanno fiducia in sé, riconoscendo i propri limiti e i propri pregi. In altre parole sono soggetti che cercano di fare il meglio che possono, senza pretendere di essere ciò che non sono. Accettano le proprie caratteristiche fisiche e psicologiche e possono provare a migliorare attraverso scelte e sforzi costruttivi.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti con bassa autostima, che non accettano le proprie caratteristiche fisiche e psicologiche e cercano di essere diversi da ciò che realmente sono.

*Illuminazione:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che hanno sviluppato uno spettro di buone abitudini congiunte con i propri obiettivi in modo che essi agiscano automaticamente in accordo con i propri scopi e valori a lungo termine. Questi obiettivi sono raggiunti gradualmente in conseguenza della propria determinazione, diventando automatici.

Bassi punteggi indicano abitudini incongruenti rispetto agli obiettivi a lungo termine.

*Auto-direzionalità*

pre- post	Autodirezionalità (44)	responsabilità colpevolizzazione (8)	vs	proposizionalità mancanza di scopi (8)	vs	ricchezza di risorse (5)	accettazione di sé vs lotta con sé (11)	illuminazione (12)
--------------	---------------------------	---	----	---	----	-----------------------------	--	-----------------------

Pre	M	52,9326	45,1613	52,5000	46,8966	62,1719	47,4548
	N	31	31	30	29	31	31
	SD	10,28466	16,03298	16,86662	26,87317	18,49805	8,09855
Post	M	50,1465	40,7258	50,8333	41,3333	58,6519	50,8935
	N	31	31	30	30	31	31
	SD	9,73072	17,06841	15,37370	20,29665	19,89706	7,58318
t		1,804	1,544	,502	1,279	1,209	-2,037
df		30	30	29	28	30	30
p.		,081	,133	,620	,212	,236	,051

Figura 39 Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

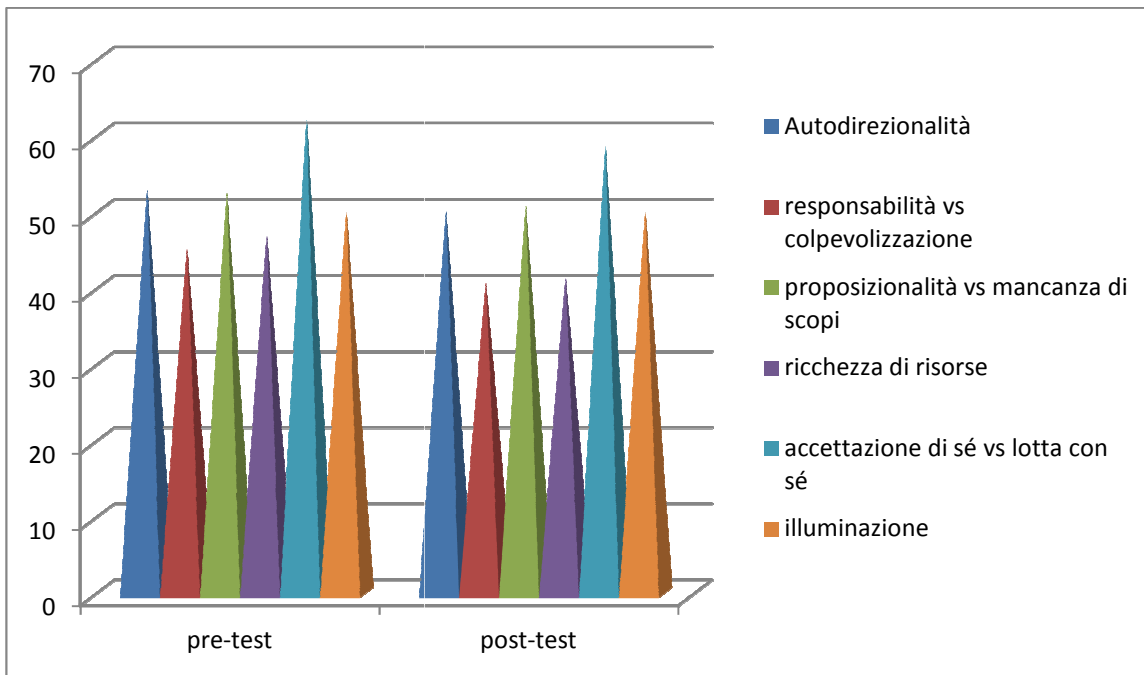


Figura 40 Autodirezionalità

Un punteggio significativo a livello statistico è quello dell'illuminazione: ciò significa che c'è stato un aumento di sviluppo nello spettro di buone abitudini congiunte con i propri obiettivi in modo che esse agiscano automaticamente in accordo con i propri scopi e valori a lungo termine. Questo probabilmente è dovuto al lavoro sull'identificazione dei propri valori e sull'importanza di impegnarsi in tale direzione fatto durante il laboratorio. Invece, sebbene non significativi, una minore auto direzionalità si può spiegare come una maggiore tendenza all'accettazione ed al lasciar andare, così come una diminuzione del punteggio in responsabilità, che si può ipotizzare con un

maggiore contatto e connessione con gli altri e il mondo esterno. Una diminuzione del punteggio in accettazione di sé si può spiegare con un essersi messi in gioco in un'esperienza laboratoriale complessa ed innovativa, cosa che spiegherebbe altresì una diminuzione della proposizionalità e di ricchezza di risorse.

### *La dimensione caratteriale: Cooperatività*

#### *Cooperatività:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti descritti come empatici, tolleranti, comprensivi, supportivi, leali. Questi soggetti sono dotati di buoni principi, amano mettersi al servizio degli altri e cooperare con altri per quanto possibile. Essi comprendono e rispettano i bisogni degli altri quanto i propri. Questa capacità è importante nel lavoro di squadra e in un gruppo sociale, per instaurare relazioni bilanciate e armoniose, ma non necessarie per individui solitari.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti critici, autocentrati, intolleranti, incapaci di aiutare, opportunisti e vendicativi. Questi individui pensano prima a se stessi e tendono a non considerare i diritti e i sentimenti altrui. Bassa cooperatività è tipica di soggetti che preferiscono stare soli, ma è un ostacolo nelle relazioni sociali tra pari.

#### *Accettazione sociale vs intolleranza sociale:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti tolleranti e amichevoli, che tendono ad accettare le altre persone per come sono anche se hanno comportamenti, opinioni, valori e aspetti differenti dai propri.

Bassi punteggi caratterizzano soggetti descritti come intolleranti, ostili e critici con persone che la pensano e che hanno un comportamento differente dal proprio.

#### *Empatia vs disinteresse sociale:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che tendono a mettersi nei panni degli altri, perché sono sintonizzati e attenti ai sentimenti altrui; trattano le altre persone con dignità e rispetto e spesso sospendono il giudizio in modo tale da comprendere meglio quale esperienza stiano vivendo.

Bassi punteggi caratterizzano invece soggetti descritti come insensibili, disinteressati ai sentimenti altrui e incapaci di qualunque tipo di condivisione di emozioni, sofferenze e difficoltà. Inoltre non sono disposti a rispettare gli obiettivi e i valori delle altre persone.

#### *Utilità vs inutilità:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti descritti come altruisti, supportivi, rassicuranti. Questi individui sono felici di mettersi al servizio degli altri. Spesso condividono le loro capacità e competenze in modo che tutti possano emergere. Questi individui preferiscono lavorare in squadra che lavorare da soli.

Bassi punteggi sono tipici, invece, di soggetti autocentrati, egoisti e attenti esclusivamente ai propri interessi, anche se lavorano in gruppo con persone collaborative. Essi preferiscono lavorare soli e assumersi la loro responsabilità per quanto viene fatto.

#### *Compassione versus vendicatività:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti capaci di provare compassione e di perdonare, capaci di benevolenza e caritatevoli. Questi individui non amano la vendetta, neppure se vengono trattati male, anzi cercano di passare sopra queste cose al fine di sviluppare relazioni costruttive.

Bassi punteggi sono tipici di soggetti egoisti, vendicativi.

#### *Buona coscienza versus vantaggio personale:*

Alti punteggi rivelano onestà, scrupolosità, sincerità e sono tipici di chi tratta gli altri molto lealmente. Queste persone hanno reso propri principi etici e sono scrupolosi sia nell'area lavorativa che nelle relazioni interpersonali.



Bassi punteggi descrivono soggetti opportunisti, sleali, manipolatori e privi di scrupoli, interessati solo al conseguimento dei propri personali obiettivi.

*Cooperatività*

pre-post		Cooperatività (42)	accettazione sociale vs intolleranza sociale (8)	empatia vs disinteresse sociale (7)	utilità vs inutilità (8)	compassione vs vendicatività (10)	buona coscienza vs vantaggio personale (9)
Pre	M	55,2216	50,0000	61,7506	67,7419	47,0968	50,8971
	N	31	31	31	31	31	31
	SD	8,48361	12,07615	17,45110	17,90432	11,88656	11,03041
Post	M	54,3010	50,4032	61,2894	71,1207	42,9032	48,3871
	N	31	31	31	29	31	31
	SD	6,51836	10,45021	12,33995	12,54610	13,70974	11,31541
t		,800	-,154	,177	-,947	1,938	1,650
df		30	30	30	28	30	30
p-		,430	,879	,861	,352	,062	,109

Figura 41 Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività

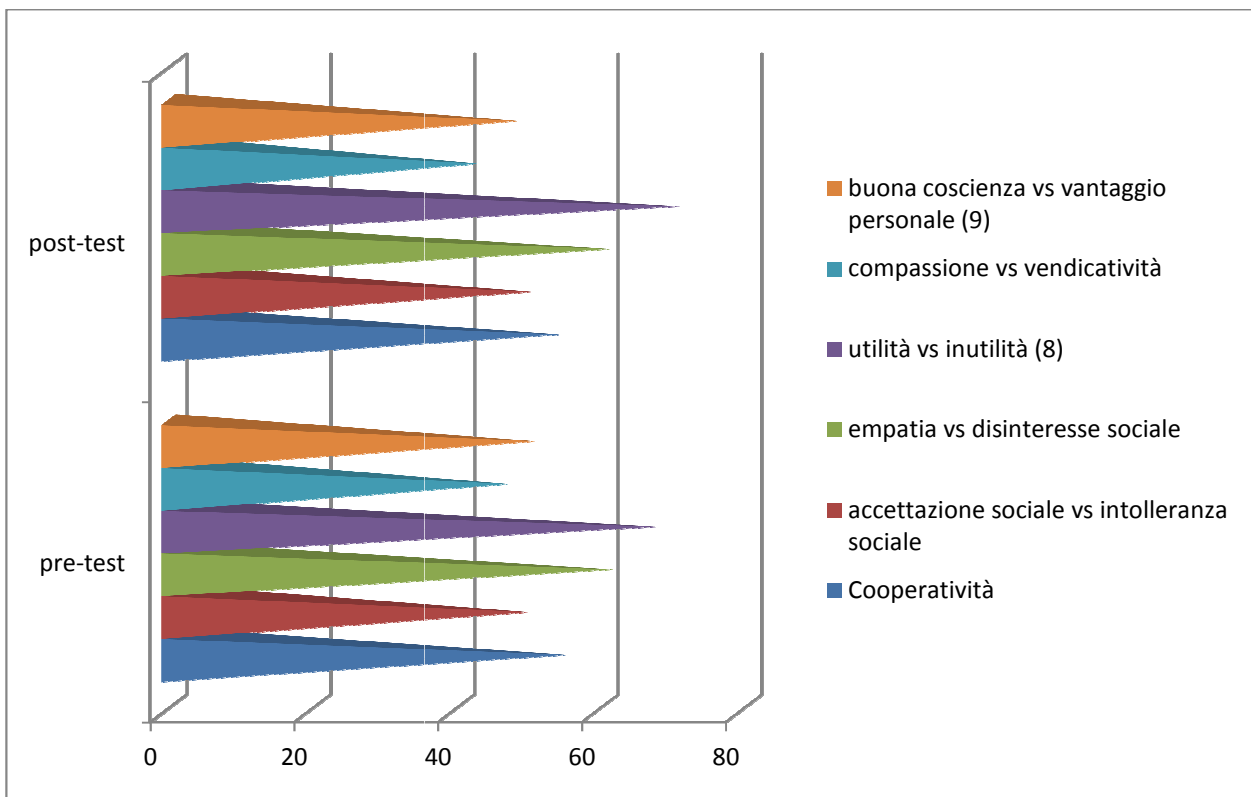


Figura 42 Cooperatività

A livello statistico non vi è alcun punteggio significativo. D'altronde un abbassamento dei punteggi in aree che paradossalmente si ipotizzava dovessero aumentare di punteggio potrebbe essere spiegata dal lavoro sui valori e sul sé narrativo, ed in generale da un percorso che sembra aver messo 'in crisi' aspetti negli studenti che magari ritenevano importanti sebbene imposti, dopo un taglio critico, dalla cultura e dal senso comune.

### *La dimensione caratteriale: Auto-trascendenza*

#### *Auto-trascendenza:*

Alti punteggi caratterizzano individui senza pretese, soddisfatti, pazienti, creativi, altruisti, spirituali, che sembrano in grado di tollerare l'ambiguità e l'incertezza. Possono godere a pieno della maggior parte delle loro attività, senza doverne riconoscere il risultato e senza l'urgenza di controllarle. Molti di questi soggetti riferiscono che ritengono l'universo inspiegabile e che la loro spiritualità li ha aiutati a comprendere il vero senso dell'esistenza. Si tratta di individui modesti e umili, contenti di accettare anche il fallimento dei propri sforzi, riconoscenti sia per i loro successi che per i loro insuccessi. Nelle società occidentali questo può venire criticato come pensiero magico, ingenuità, idealismo soggettivo, esso può interferire con l'acquisizione di beni materiali e di potere. Gli aspetti vantaggiosi di tali caratteristiche riguardano le situazioni di confronto con la sofferenza e con la morte, importanti di fronte all'inevitabile avanzare dell'età.

Bassi punteggi caratterizzano individui orgogliosi e superbi, impazienti, privi di immaginazione, materialisti, disinteressati all'arte, autoconsapevoli, e insoddisfatti. Non tollerano l'ambiguità, l'incertezza e le sorprese. Si sforzano di avere il controllo su tutto e appaiono come individui pretenziosi, incapaci di essere soddisfatti di ciò che hanno. Nella società occidentale, gli individui bassi in Autotrascendenza vengono ammirati per essere razionali, scientificamente obiettivi e perchè ottengono successi materiali. Hanno notevoli difficoltà nel tollerare la sofferanza e la morte, con particolari problemi soprattutto con l'avanzare dell'età.

#### *Dimenticanza di sé vs esperienza di autoconsapevolezza:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che tendono a travalicare i propri confini quando sono molto coinvolti in una relazione oppure quando sono molto concentrati in ciò che stanno facendo. Inoltre, tendono a dimenticare dove si trovano per un certo periodo e a non accorgersi del passare del

tempo, potendo apparire come fuori dal mondo e mentalmente assenti. Questo è tipico anche degli stati di trance e della meditazione profonda. Individui che sperimentano questa esperienza sono originali e creativi.

Bassi punteggi sono caratteristici di soggetti con tendenza a essere attenti alla propria individualità sia in situazioni relazionali che lavorative. Raramente vengono profondamente coinvolti dall'arte o dalla bellezza. Inoltre, appaiono prosaici, convenzionali, privi di immaginazione e autoconsapevoli.

*Identificazione transpersonale vs auto differenziazione:*

Alti punteggi caratterizzano soggetti che esperiscono una straordinaria e forte connessione con la natura e l'intero universo, comprendente l'ambiente fisico così come le persone. Questi individui vogliono compiere reali sacrifici personali per migliorare il mondo.

Bassi punteggi identificano soggetti individualisti, che raramente si sentono direttamente o indirettamente responsabili di ciò che accade nel resto del mondo. La natura è vista come un oggetto esterno manipolabile strumentalmente e i sacrifici vengono fatti solo qualora siano documentabili oggettivamente da vantaggi pratici.

*Accettazione dello spirituale vs materialismo razionale:*

Alti punteggi caratterizzano individui che credono nei miracoli, nelle esperienze extrasensoriali e in altri fenomeni ed esperienze spirituali, quali il sesto senso e la telepatia. Possono essere soggetti con pensiero magico o mistici con grande spiritualità, i quali sono supportati da tali esperienze nella sopportazione della sofferenza e della morte, attraverso la fede in Dio.

Bassi punteggi sono tipici di soggetti che accettano solo il materialismo e l'empirismo oggettivo e che rifiutano quanto non possa essere spiegato scientificamente.

*Autotrascendenza*

pre-post		Auto-trascendenza (33)	dimenticanza di sé vs esperienza di autoconsapevolezza (11)	identificazione transpersonale vs autodifferenziazion e (9)	accettazione dello spirituale vs materialismo razionale (13)
Pre	M	47,5074	59,8242	37,2748	44,2013
	N	31	31	31	31
	SD	12,43297	17,37444	18,71515	13,02565
Post	M	48,5823	61,5845	37,2758	45,4100
	N	31	31	31	31
	SD	13,87809	16,21517	22,50901	14,77704
	t	-,537	-1,360	,000	-,582
	df	30	30	30	30
	P	,595	,184	1,000	,565

Figura 43 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

Anche se non statisticamente significativi, si evidenzia un aumento dei punteggi nell'area dell'autotrascendenza, nell'esperienza di consapevolezza. Una diminuzione nel punteggio nell'accettazione spirituale sembrerebbe rispecchiare invece l'aver lavorato in una dimensione esperienziale con un ottica scientifico-accademica con strumenti che comunque nascono in un contesto fortemente spirituale. Anche se, come abbiamo visto nella prima parte di questo lavoro, la tradizione buddhista presenta di per sé già questo tipo di caratteristiche.

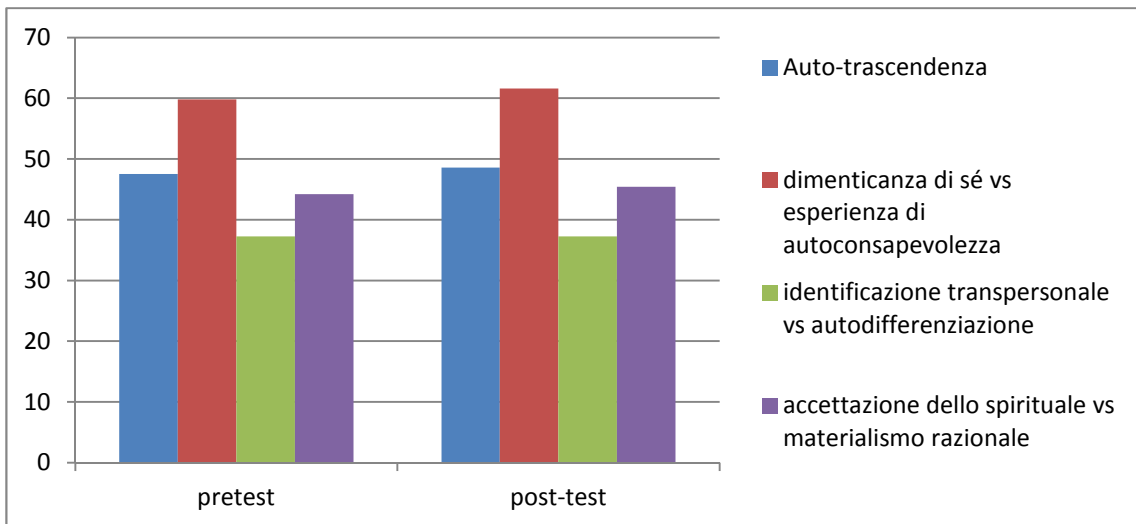


Figura 44 Auto-trascendenza

### 3.3 Discussione dei risultati

Il presente studio pilota ha valutato l'impatto di un training di mindfulness rivolto a studenti di psicologia, ispirato principalmente al protocollo dell'Acceptance and Commitment Therapy di Hayes, su misure sia relative ad aspetti di funzionamento cognitivo ed emotivo che la ricerca (Baer 2012; 2010) indica come coinvolte nel processo di cambiamento ad opera di un siffatto addestramento, sia relativamente al benessere, indagato attraverso il costrutto multidimensionale di Qualità della Vita. I risultati forniscono la prova preliminare che un breve (sei incontri di due ore) programma di formazione mindfulness può avere come esito il raggiungimento di competenze accettabili tali da poter aiutare i futuri psicologi nella loro pratica clinica e in più un miglioramento sul senso del benessere, fondamentale da preservare come pratica di "cura di sé" in un ambito lavorativo che, a partire dagli anni stessi di formazione, è portatore di notevole fonte di stress e rischio di burn-out.

Sono state riscontrate differenze significative in quasi tutte le aree indagate.

Per quanto riguarda il Five Facet Mindfulness Questionnaire i risultati dimostrano che i partecipanti hanno riportato miglioramenti significativi in tutte le aree indagate, a dimostrazione che le pratiche di mindfulness sono associate all'aumento della capacità di definire le proprie esperienze interiori e a quella di non giudicare né reagire a esse.

La concettualizzazione della mindfulness a cinque sfaccettature (Baer et al., 2006) sembra essere molto utile, e non solo in ambito clinico, poiché racchiude le qualità della mindfulness che sono ritenute importanti dalle maggiori autorità in questo campo, sottolineando l'importanza di osservare e descrivere ciò che si verifica nel momento presente in maniera non giudicante e non reattiva, prendendo parte con consapevolezza alle attività quotidiane.

Differenze significative si riscontrano anche nel punteggio all' Experience Questionnaire che ha valutato la capacità di decentramento, ovvero la capacità di guardare ai propri pensieri e sentimenti come a eventi mentali transitori che non riflettono necessariamente la realtà, la verità o un valore personale, non sono per forza importanti, né richiedono un particolare comportamento come risposta (Fresco, Moore et al., 2007).

Una differenza significativa è riscontrata anche nei punteggi all' Acceptance and Action Questionnaire relativi alla flessibilità psicologica, che si pensa rispecchi il grado di accettazione delle esperienze private considerate come negative (Bond et al., 2009). Questo risultato dimostra la potenzialità di un protocollo mindfulness nel lavorare sulla capacità di essere pienamente in contatto col momento presente e con i pensieri e gli stati d'animo in esso contenuti senza bisogno di difendersene inutilmente, e di persistere in un comportamento, ovvero di adeguarlo, a seconda delle circostanze, nel perseguimento di obiettivi e valori (Hayes et al., 2006).

Non si riscontrano differenze significative tra il pre-test ed il post-test nei punteggi al Valued Living Questionnaire, anche se questo risultato sembra molto probabilmente essere in linea con l'idea iniziale con il quale è nato ed è stato creato tale questionario dai suoi autori, ossia come guida nell'intervento terapeutico, e per sviluppare strategie di intervento direttamente mirate ai valori.

Per quanto riguarda la Difficulties in Emotion Regulation Scale si sono riscontrate differenze significative in quasi tutti i punteggi del test. Oltre ad un miglior punteggio totale infatti vi è una minore difficoltà dovuta alla distrazione, una minore mancanza di fiducia, una minore mancanza di controllo e una minore difficoltà nel riconoscimento delle proprie emozioni.

Nonostante invece non si siano riscontrate differenze significative nel punteggio totale al Self-Compassion Scale–Short Form si sono riscontrate differenze significative nelle coppie di item riguardanti le varie aree che indagano questa dimensione importante. Innanzitutto c'è stato un miglioramento nel punteggio alla sottoscala che riguarda la gentilezza verso di sé, che si riferisce al concedere a se stessi gentilezza e comprensione, al posto di un atteggiamento severamente critico verso di sé, in quella del senso di appartenenza all'umanità, che riguarda il riconoscere che la sofferenza è parte dell'esperienza umana universale e che non vi è necessità di isolarsi dagli altri, ed

in quella della mindfulness, che si riferisce al conservare un'equilibrata consapevolezza di pensieri ed emozioni negativi al posto di un'eccessiva identificazione con essi. In linea con questi punteggi sono anche quelli ottenuti agli item formulati negativamente, in cui vi è stato, al post-test, una media di valore minore rispetto al pre-test: il giudizio su di sé, che valutano la tendenza a criticarsi, disapprovare ed essere intolleranti verso i propri difetti ed esperienze difficili; la sottoscala dell'isolamento che misura i sentimenti di separazione, solitudine ed estraniamento dagli altri nei momenti di fallimento o di sofferenza; la sottoscala dell'identificazione eccessiva, che riguarda la tendenza a lasciarsi trasportare o logorare dai sentimenti negativi.

Differenze significative si sono riscontrate anche nel questionario sulla valutazione della qualità della vita (VQV-ss) che ha indagato tale costrutto, come sopra descritto, in una prospettiva multidimensionale: sintomi e benessere, soddisfazione di vita, funzionamento soggettivo, funzionamento oggettivo e risorse ambientali.

Rispetto ai risultati al questionario TCI c'è da dire che non sono emersi molti risultati statisticamente riferiti. Ciò sicuramente è dovuto alla natura del questionario, che comunque indaga tratti temperamentali e dimensioni caratteriali relativamente stabili, soprattutto in soggetti di età adulta.

Ciononostante sono emerse, anche se a livello puramente descrittivo, delle differenze interessanti.

Cominciamo dalla dimensione temperamentale.

Per quanto riguarda l'area che ha indagato la *Ricerca della novità*, nonostante non siano emerse differenze significative a livello statistico, da un'analisi visiva del confronto tra medie in generale sembra che la tendenza del punteggio del gruppo al post-test sia verso una minor ricerca di novità, minor eccitabilità, maggior riflessività, minor stravaganza, minor sregolatezza.

Anche per quanto riguarda l' *Evitamento del pericolo*, nonostante non si siano riscontrati valori significativi, da un semplice confronto di medie sembra che il gruppo abbia riportato un lievissimo aumento del punteggio di evitamento del pericolo, che potrebbe indicare una maggiore cautela dovuta al contatto con sé scaturita dal training, maggior ansia anticipatoria che potrebbe essere dovuta ad una minor disinibizione e noncuranza, minore paura dell'incertezza, maggior timidezza, insicurezza per cose sconosciute, che potrebbe essere dovuta all'impatto con la forte novità del percorso, minor affaticabilità e mancanza di energie.

Nella dimensione riguardante la *Dipendenza dalla ricompensa* è emerso un punteggio statisticamente significativo al punteggio dell'attaccamento, cosa che indica una maggiore ricerca di

contatti sociali e un aumento delle capacità empatiche nelle relazioni interpersonali. Da un semplice confronto di medie emerge una maggior dipendenza dalla ricompensa, dovuta probabilmente ad una maggior sensibilità, dedizione, socievolezza, ricerca di contatti sociali, capacità di esprimere gli affetti, di amare, di comunicare, ed una minore dipendenza, auspicabilmente dovuta al lavoro sulla defusione e alle tecniche meditative che lavorano sulla presenza auto-centrata.

Infine nel dominio della *Persistenza*, nonostante il punteggio non sia statisticamente significativo da un semplice confronto di medie emerge un aumento in questo punteggio, auspicabilmente dovuto al lavoro sull'azione impegnata.

Passando all' area caratteriale, per quanto riguarda l' *Autodirezionalità*, un punteggio significativo a livello statistico è quello dell'illuminazione: ciò significa che c'è stato un aumento di sviluppo nello spettro di buone abitudini congiunte con i propri obiettivi in modo che essi agiscano automaticamente in accordo con i propri scopi e valori a lungo termine. Questo probabilmente è dovuto al lavoro sull'identificazione dei propri valori e sull'importanza di impegnarsi in tale direzione fatto durante il laboratorio. Invece, sebbene non significativi, una minore auto direzionalità si può spiegare come una maggiore tendenza all'accettazione ed al lasciar andare, così come una diminuzione del punteggio in responsabilità, che si può ipotizzare con un maggiore contatto e connessione con gli altri e il mondo esterno. Una diminuzione del punteggio in accettazione di sé si può spiegare con un essersi messi in gioco in un'esperienza laboratoriale complessa ed innovativa, cosa che spiegherebbe altresì una diminuzione della proposizionalità e di ricchezza di risorse.

Rispetto alla *Cooperatività*, a livello statistico non vi è alcun punteggio significativo. D'altronde un abbassamento dei punteggi in aree che paradossalmente si ipotizzava dovessero aumentare di punteggio potrebbe essere spiegata dal lavoro sui valori e sul sé narrativo, ed in generale da un percorso che sembra aver messo 'in crisi' aspetti negli studenti che magari ritenevano importanti sebbene imposti, dopo un vaglio critico, dalla cultura e dal senso comune.

Infine, nel dominio dell'Autotrascendenza, anche se non statisticamente significativo, si evidenzia un aumento dei punteggi nell'area dell'auto-trascendenza, nell'esperienza di consapevolezza. Una diminuzione nel punteggio nell'accettazione spirituale sembrerebbe rispecchiare invece l'aver lavorato in una dimensione esperienziale con un ottica scientifico-accademica con strumenti che comunque nascono in un contesto fortemente spirituale. Anche se, come abbiamo visto nella prima parte di questo lavoro, la tradizione buddhista presenta di per sé già questo tipo di caratteristiche.



Ci sono un certo numero di fattori che limitano la generalizzabilità dei risultati. Il limite principale di questo studio è che sono state utilizzate misure che richiedono una ulteriore convalida empirica. Inoltre, anche se non è un problema significativo in ricerche in ambito formativo, non è stato utilizzato alcun gruppo di controllo né una randomizzazione, essendosi trattato di un campione opportunistico.

Altro aspetto interessante sarebbe indagare in che modo la pratica mindfulness favorisce il cambiamento in un determinato processo (decentramento, regolazione emozionale, etc) e se tale cambiamento è responsabile dell'aumento del benessere.

Ipotesi di fondo della Baer (2012;2010) è che, posto che un mediatore, ossia, nelle ricerche in campo psicologico, una variabile responsabile dell'effetto che una variabile indipendente (come un addestramento tramite tecniche di mindfulness) esercita su una variabile dipendente (come l'intensità del benessere), c'è da chiedersi se i cambiamenti riscontrati in un determinato processo (decentramento, regolazione emozionale, etc..) fungano da mediatori per l'incremento del benessere che deriva dall'addestramento

Numerosi sono i problemi e le difficoltà che entrano in gioco nel portare avanti tale ipotesi, come lo stabilire se il mediatore determini l'esito o viceversa: per esempio sarebbe auspicabile avere la certezza che l'aumento nelle abilità di mindfulness aiuti a migliorare la salute psicologica, ma bisogna riconoscere che può essere vero anche il contrario.

Per decidere in merito bisognerebbe misurare tutte le variabili rilevanti in tre momenti diversi: se si può dimostrare che, nel corso del tempo, il training nella mindfulness induce mutamenti nel mediatore preso in esame (come il decentramento), che successivamente modifica la salute psicologica (benessere) si può essere maggiormente sicuri che il mediatore studiato sia veramente un meccanismo di cambiamento e non il risultato di un miglioramento della salute psicologica.

Non c'è stato infine un follow-up a lungo termine, per cui rimane sconosciuta la permanenza degli effetti della formazione.

Occorrerebbero quindi follow-up a sei e 12 mesi per esaminare la ritenzione delle abilità acquisite e l'utilizzo delle pratiche mindfulness nella futura pratica come psicologo.

Come sarebbe utile indagare circa il numero giusto di incontri di formazione tale da risultare sufficiente ed ottimale al raggiungimento degli obiettivi prefissi, dato che alcuni studenti, compilando il diario di bordo sull'esperienza del laboratorio di mindfulness, esprimevano l'esigenza di ulteriori incontri per consolidare e sperimentarsi nelle pratiche presentate.

### *3.4 La struttura e le fasi dell'esperienza: i dati qualitativi*

Il laboratorio mindfulness ha previsto dunque sei incontri della durata di circa due ore di tempo. Descriveremo di volta in volta, trattando di ciascun incontro, l'intero processo laboratoriale, che è stato strutturato essenzialmente al fine di lavorare sulle sei aree individuate dell'hexaflex.

### *3.5 Analisi qualitativa incontro per incontro*

*Descrizione del primo incontro del laboratorio di mindfulness: introduzione teorica e presentazione del laboratorio*

1. Che cos'è la mindfulness
2. Definizione teorica
3. Apertura e curiosità versus evitamento esperienziale
4. Flessibilità versus rigidità
5. I sei processi fondamentali dell'ACT
6. L'ACT in una semplice metafora: esercizio esperienziale
7. Il linguaggio e la mente
8. Dove c'è dolore c'è vita
9. Meditazione di presenza aperta

Figura 45 descrizione del primo incontro del laboratorio di mindfulness

*I diari di bordo degli studenti: analisi del materiale narrativo*

Durante il primo incontro del laboratorio di mindfulness è stata richiesta agli studenti la compilazione di un diario di bordo, incontro per incontro, che narrasse l'esperienza della pratica mindfulness sia in aula che a casa. Sul diario di bordo è stato richiesto di trascrivere il tipo di pratica effettuato e di narrare l'esperienza della partecipazione al progetto, e di come esso si inserisce all'interno della propria vita. Di tutti i partecipanti al laboratorio, di età media 21 anni, 45 femmine e 4 maschi hanno dato scritto e consegnato il proprio diario di bordo.

Il processo di analisi del materiale analizzato, ha previsto due fasi, la prima condotta secondo il metodo fenomenologico, con un panel di tre giudici indipendenti che hanno visionato e analizzato tutto il materiale raccolto<sup>14</sup>. Una prima analisi ha permesso di individuare delle categorie emergenti all'interno delle narrazioni scritte dei ragazzi. Di seguito (Figura n. 46) sono riportate le categorie emerse dalla prima fase dell'analisi.

I testi raccolti dei diari di bordo sono stati assunti integralmente così come inviati dagli studenti, e sono stati dunque trattati in questo modo: dapprima vi è stata l'individuazione di unità significative di descrizione del fenomeno, tralasciando parti troppo teoriche, come ad esempio il riferimento a teorie di cui si è parlato durante la parte teorica del laboratorio, evidenziando invece le parti del testo che descrivevano ciò che è accaduto durante il laboratorio e ciò che si è vissuto in prima persona. Successivamente è stata attribuita una descrizione sintetica a ciascuna unità di testo selezionata, in modo da maneggiare più agevolmente i testi, facendo riferimento ad aspetti essenziali degli stessi. Infine è stata data, sottoforma di etichetta, una prima concettualizzazione a ciascuna unità di testo, etichetta che «si differenzia dalla descrizione sintetica per un maggior livello di concettualizzazione e di generalità, tende cioè a raffigurare quanto detto dal parlante secondo una modalità che possa permettere una comparazione con testi analoghi»<sup>15</sup>. Il raffinamento delle etichette individuate si è evoluto col procedere dell'analisi dei testi, percorso che si è mosso «in una direzione di sintesi, cercando di individuare etichette che potessero dare conto di una molteplicità di unità di testo tra loro simili, senza però divenire eccessivamente comprensive, pena la perdita del

---

<sup>14</sup>La validità dei risultati riportati è da considerarsi *contingente* al luogo ed al momento in cui l'intervento è stato condotto.

<sup>15</sup>L. Mortari (2010), pag. 52.

significato iniziale»<sup>16</sup>. Infine, dopo l'ulteriore analisi del materiale narrativo tramite il software T-lab, è stata elaborata, attraverso un processo di scrittura del report, una sintesi, incontro per incontro, che, partendo sempre dalle parole degli studenti, dai loro diari di bordo, le facesse dialogare, attraverso la sensibilità e la coscienza del ricercatore che ha funto da cassa di risonanza, con le parole dei pensatori ed autori che sono stati individuati, tramite uno studio teorico preliminare, come gli interlocutori più idonei ad amplificare e valorizzare il lavoro laboratoriale svolto.

Figura 46: analisi fenomenologica dei diari di bordo

Etichetta categoriale	Descrizione della categoria	Unità di testo
<p>Che cos'è la mindfulness?</p>	<p>Riflessioni sul significato da attribuire al termine mindfulness: che cosa si intende? Che cos'è?</p>	<p>- Nel tornare a casa, in cumana, come mio solito leggevo. Quando leggo un libro che attira a mia attenzione sono talmente assorbita da esso che dimentico anche il luogo in cui mi trovo. Ad un certo punto un uomo ubriaco, seduto di fronte a me, mi tocca il ginocchio e mi chiede delle monete. Mi sono spaventata e sono saltata dalla seduta. Da quel momento in poi, anche quando l'uomo è sceso non sono riuscita più a concentrarmi sulla mia lettura, perché la mia mente era "full", talmente impegnata in un flusso di pensieri che non avrei potuto metterli in "stand-by" e continuare a leggere. Questo piccolo episodio mi ha fatto comprendere il senso della "mindfulness" di cui parlavamo in aula (Genny).<sup>17</sup></p> <p>- Ci è stato poi chiarito che ovviamente tutte queste spiegazioni teoriche non dovevano rimanere tali. Era fondamentale per la buona riuscita del laboratorio infatti capire che teoria e pratica sono in questo ambito intimamente connesse, quasi al punto da non poterle dividere. Tutto ciò che abbiamo imparato infatti doveva servire ad accrescere la nostra conoscenza sull'argomento, ma doveva servire anche a noi in prima persona per poter "crescere" con l'aiuto della mindfulness e delle sue applicazioni pratiche (Nives)</p> <p>- Ho deciso di partecipare a questo laboratorio in quanto si è rivelato sin da subito molto interessante e ricco di novità. Non avevo mai sentito parlare della mindfulness e appena mi è stato spiegato il suo significato ho capito quanto fosse fondamentale nella vita quotidiana. Infatti mi capita spesso di sentirmi sommersa da pensieri fastidiosi, negativi e spesso infondati. Apprendere che esistano pratiche che si occupano della gestione di questi pensieri mi ha entusiasmata. (Lilli)</p> <p>- La dottoressa ha spiegato chiaramente il</p>

<sup>16</sup> Ibidem, pag. 54.

<sup>17</sup> I nomi riportati sono fittizi, per cui non corrispondono a quelli reali

		<p>concetto secondo cui quello di mindfulness non è un processo di pensiero bensì un processo di consapevolezza.</p> <p>Una delle più importanti novità nel campo della psicoterapia e della crescita personale, la mindfulness ha raggiunto recentemente un grado di notorietà inimmaginabile solo alcuni anni fa, ma ampiamente giustificato dai risultati clinici e dagli studi neurofisiologici. Tuttavia, proprio perché è divenuto un fenomeno "alla moda", la mindfulness rischia di essere fraintesa, e merita un'attenzione particolare. In questo articolo proverò a sintetizzare l'effettivo valore che la mindfulness assume oggi e a mettere in evidenza le sue potenzialità, le sue caratteristiche e anche alcuni falsi luoghi comuni. Non farà male iniziare a conoscere la mindfulness con qualche accenno della sua storia (Ivan).</p> <p>- La mindfulness è semplice, ma difficile. Ciò significa anche che la comprensione intellettuale non è sufficiente, ma è richiesta pratica, disciplina, continuità, approfondimento. Nessun libro può insegnare la mindfulness, per definizione. La mindfulness non è un concetto da capire, ma una pratica. (Miriam)</p> <p>- Mindfulness: tenere a mente di portare l'attenzione nel momento presente. Molti autori sostengono che l'essere umano si trova continuamente in una condizione di problem solving, ovvero egli assume regolarmente un atteggiamento orientato a risolvere i problemi e a rimuovere quegli ostacoli che si presentano lungo il suo cammino e gli impediscono di raggiungere l'obiettivo prefissato. In questa prospettiva, raramente ci si sofferma ad osservare la propria esperienza emotiva, sensoriale e sociale senza intervenire per modificarla e quando non c'è nulla da modificare, ovvero quando non ci sono ostacoli che impediscono il raggiungimento dei propri obiettivi, si proietta l'attenzione verso il futuro. Mindfulness, invece, significa stare nel qui ed ora. (Marta)</p>
<p><b>Il processo di pensiero</b></p>	<p><b>La gestione del processo di pensiero attraverso la pratica mindfulness</b></p>	<p>-In questa fase introduttiva la dottoressa ha in un primo momento dato a noi la parola stimolando la nostra curiosità e i nostri processi di pensiero per dare una definizione "profana" del costrutto. L'unica risposta ricevuta con tale tentativo, dopo lunghi attimi di riflessivo (e per alcuni sbigottito) silenzio, è stata quella di un collega che, coraggioso, ha improvvisato una traduzione letterale del termine esclamando "Testa piena, prof!". A questo punto la dottoressa, che aveva fatto ripetere al collega più volte la propria risposta, ha affermato di non aver afferrato immediatamente le sue parole poiché stava al contempo pensando ad altro e da questo (che ho interpretato come espediente volontario) ci ha spiegato, o ha iniziato a presentarci, il costrutto di mindfulness. Basandomi su questa breve introduzione, potrei in questo momento dire di aver capito che la mindfulness (termine a me del tutto ignoto fino a poche ore fa) consiste nel liberarci da quel costante ingorgo di pensieri, stati d'animo, paure, speranze, ricordi e progetti più o meno impliciti che disturba la nostra possibilità di percepire noi stessi, il mondo e la realtà che ci circonda così per come essi si presentano nel "qui e ora"</p>

		<p>(Mary).</p> <p><i>-Questa lezione è arrivata proprio al momento giusto, in cui sono troppo concentrata a pensare, sono troppo distanze col pensiero da quello che faccio nel presente e dalle persone che mi circondano.</i></p> <p><i>“Evochiamo sempre esperienze negative della vita anche quando viviamo momenti difficili”.</i></p> <p><i>È quello che spesso, più di quanto vorrei, mi capita, tanto che non riesco a controllare in flusso dei miei pensieri (Betty).</i></p> <p><i>- Durante quest ' esercizio ho provato tensione, turbamento, credo di aver provato questo perché ,ho visto, il quaderno come il nostro PENSIERO CHE CI INFLUENZA E CHE CI TRASCINIAMO DIETRO COSTANTEMENTE(Maggy).</i></p> <p><i>- Un altro concetto che non ha potuto fare a meno di suscitare in me interesse è quello dell' evitamento esperienziale . Mi ha fatto pensare a tutte le volte in cui, nel corso delle giornate, cerchiamo di fuggire dai nostri pensieri, ricordi, frustrazioni. Cerchiamo magari continuamente di scacciare un pensiero che ci tormenta, compiendo azioni, ascoltando musica, riempiendoci la giornata di cose inutili, senza mai concentrarci su noi stessi Ma in realtà, il benessere è possibile solo attraverso la consapevolezza. Dobbiamo arrivare a conoscere parti di noi sconosciute o che rifiutiamo, per poter stare bene con noi stessi, con gli altri, nella nostra vita e nel mondo (Marisa).</i></p> <p><i>- Abbiamo anche appreso che la pratica di Mindfulness predilige i concetti di apertura e flessibilità vs evitamento esperienziale e rigidità,infatti si tratta di un processo di consapevolezza e per questo abbiamo elencato tutte quelle attività quotidiane di pensiero che non ci permettono di “essere nel presente” e che ci distraggono e si impossessano della nostra mente (Luisa).</i></p>
<p><b>Il presente</b></p>	<p><b>L'essere presenti nel qui-ed-ora, uno degli aspetti fondamentali su cui lavora la mindfulness per coltivare la consapevolezza</b></p>	<p><i>-Mi sono subito resa conto di quanto poco riusciamo a “essere nel presente” al punto tale da non prestare attenzione nemmeno alle cose che ci sono più vicine,è così difficile uscire dal vortice dell' evitamento esperienziale (Micol).</i></p> <p><i>-Essere consapevoli della propria densità per poter essere in grado di fluire. Essere consapevoli della propria pesantezza per poter essere in grado di camminare. Essere consapevoli della propria tossicità per poter essere in grado di respirare. È questo quanto mi rimane del primo incontro; non tanto in termini di consapevolezza piuttosto di atteggiamento verso la consapevolezza. Combattere un nemico incognito, sconosciuto, senza volto e senza nome è cosa ben diversa dall'averne un'idea dei suoi limiti e del suo potenziale, dei suoi punti di forza e di debolezza, della sua forza e delle sue paure. La consapevolezza di ciò non è la certezza/sicurezza di intraprendere una battaglia vittoriosa ma, retrospettivamente, è l'unico strumento "che ti può fornire lo strumento e le strategie" adeguate per poter intraprendere tale battaglia. La</i></p>

		<p>consapevolezza dà forma a qualcosa che non la ha, ed i suoi effetti più immediati non sono quelli di depositarci nuove conoscenze ma di regalarci spazi dove, eventualmente, situare e sviluppare tali conoscenze. Il presente è un costante punto di partenza, nel suo fluire incessante, ma è proprio in base a questa caratteristica dinamica che dobbiamo imparare ad accomodarci dentro di esso per poterne sviluppare il pieno potenziale. Essere nel "hic et nunc" non è ossessivamente essere consapevoli di ogni direzione di pensiero, bensì imparare a rispettare la fluidità di esso senza intralciarlo. Vivere la pienezza dell'esperienza presente, senza andare a cercare tale pienezza in un Altro (passato, futuro, presente alternativo, etc. (Betty).</p> <p>-La mindfulness è un processo di consapevolezza, non un processo di pensiero. Questa quindi viene intesa intesa come l'essere consapevoli delle proprie azioni e motivazioni, di poter usare questa riflessività per vivere nel presente e riuscire ad essere quindi curiosi, flessibili e soprattutto non limitati nei nostri pensieri (Raffaella).</p>
<p><b>La meditazione</b></p>	<p><b>I ragazzi raccontano l'esperienza della meditazione durante questo primo incontro</b></p>	<p>...è stato primario e fondamentale chiarire alcuni pregiudizi e preconcetti riguardo alla meditazione, pratica troppo spesso mal espressa, bistrattata e fonte di ambiguità nella nostra cultura di appartenenza (Giusy).</p> <p>- Rispetto alla meditazione iniziale della lezione precedente, è durata di più. L'ansia che inizialmente mi dominava, si è piano piano allentata. Mi sono gradualmente acquietata trovando nel rassicurante "esserci" malgrado tutto, del mio corpo e dei suoi movimenti interni automatici, una rassicurante pienezza (Benny).</p> <p>- La meditazione oggi si è concentrata maggiormente sul corpo e sul rilassamento. Il primo esercizio prevedeva l'occupazione di uno spazio che ci facesse sentire rilassati e una posizione che permettesse il controllo del respiro. In quel preciso istante ci è stato chiesto di essere osservatori del nostro flusso di pensieri per poi abbandonarsi al controllo del respiro (Nicole).</p> <p>-La meditazione è essenziale per avvicinarsi alla consapevolezza profonda della propria esperienza sensoriale, emotiva, mentale e biologica. La pratica della Mindfulness consente di osservare la propria esperienza, nel momento presente, senza intervenire, giudicare, volere o non volere. Solitamente le persone tendono a soffermarsi sulle proprie esperienze solo se c'è da intervenire, di conseguenza, molti problemi possono insorgere proprio da questa tendenza automatica a voler risolvere necessariamente tutti i problemi ricercando la soluzione momentaneamente più adatta. La Mindfulness non è una tecnica di rilassamento ma un atteggiamento di vita volto a ritrovare il rapporto con se stessi e con gli altri, accogliendo la propria esperienza nel momento presente (Nando).</p> <p>-Dall'istante in cui è apparsa sulla slide proiettata la parola "mindfulness", qualcosa mi ha perturbato. A dire il vero, già alla notizia di un prossimo laboratorio di</p>

		<p>meditazione la mia reazione è stata ambivalente: curiosità e sfida e rabbia e timore.</p> <p>Consapevolezza, qui ed ora, presenza, meditazione, risveglio, valori; temi che mi hanno accompagnato per circa due anni, che mi hanno ossessionato e rapito, che mi hanno impegnato in riflessioni, esercizi, scritture, rivelazioni, aspettative e speranze. E pongo l'accento queste ultime due parole. Questo mondo di azioni e pensieri mi ha rappresentato per un bel po'; è stato il mio modo di essere al mondo, di pensare, di darsi spiegazioni; si manifestava in ciò che dicevo, in come mi muovevo, in ciò che sentivo, credevo, desideravo. Ciò che al mattino mi svegliava e la sera non mi permetteva di addormentarmi presto. Poi è passato. Per una serie di motivi più o meno espliciti e più o meno consapevoli, è passato. Tutto. Ne è rimasta solo qualche traccia, in qualche parte di me. Ho avuto la sensazione di abbandonare me stessa; di abbandonare la mia identità, ciò che fin poco prima mi rappresentava e rassicurava, definiva chi io fossi. Fin prima sapevo ciò che pensavo, ciò in cui credevo, dunque potevo dire di esser qualcuno. Abbandonata quest'identità, anche le certezze, con essa, son sparite. Ho creduto fino ad oggi di aver abbandonato perché tutto ciò in cui avevo creduto e che avevo fatto non mi era stato e non sarebbe stato utile nemmeno in futuro; occorreva altro, occorreva non adagiarsi più su identità costruite e su certezze comode. Ma oggi, tutto quel mondo abbandonato e disilluso, l'ho ritrovato dinanzi a me, faccia a faccia. Ho visto scorrere in me i mesi trascorsi facendo yoga, la sveglia ogni mattina presto per la mezz'ora di esercizi fisici, altri esercizi su me stessa, la scala dei valori che ogni anno aggiornavo e i discorsi sul risveglio, sulla presenza, sull'accettazione. E volevo fuggir via. Ho abbandonato qualcosa perché credevo non fosse utile per me ed ora qualcun altro mi ripresenta esattamente le stesse cose come qualcosa che può essere invece molto utile. [Ho sbagliato io, oppure davvero sono solo sciocchezze?]</p> <p>Diniego. C'è una parte di me che odia questo laboratorio e tutto ciò che rappresenta. Ma ho deciso di proseguire per scoprirne di più riguardo questi miei stati e per capire cosa realmente, al di là di pregiudizi, resistenze, pensieri limitanti, posso "imparare" da questo laboratorio. Piena di queste sensazioni, ho affrontato le esercitazioni non nel migliore dei modi possibili, continuamente ero distratta da pensieri. E forse, ripensandoci, non mi son sforzata troppo per cercare di esser presente.....Ma una vocina sempre presente innesca il dubbio riguardo ciò che stessi li facendo. Quella vocina che sapeva bene che l'esercizio sarebbe finito lì e che usciti dall'aula io, come gli altri, avrebbero allontanato quell'esperienza dalle loro menti e dai loro cuori.</p> <p>È la vocina di quella parte di me che teme di mettersi in gioco, che teme di accorgersi di aver sbagliato qualcosa in passato o che forse quello non era il momento giusto per comprendere alcune cose. Vivere nell'ambivalenza è esperienza quotidiana, ma viverla così pesantemente non è piacevole. Mi rimbombava nella testa una frase di "Memorie dal sottosuolo" di Dostoevskij: "Vi giuro, signori, che aver coscienza di troppe cose è una malattia, una vera e propria malattia.[...]"</p>
--	--	---



		<p><i>Sono fermamente convinto che non solo la troppa coscienza, ma anche qualunque coscienza sia una malattia.”</i> (Vittoria).</p>
<p><b>L' esperienza</b></p>	<p><b>Riflettere e dare significato alla dimensione esperienziale del laboratorio di mindfulness</b></p>	<p><i>-L' esperienza con i miei pensieri limitanti è stata forte. Averli di fronte a me, sul mio viso, sperimentare davvero cosa vuol dire quando un pensiero arriva a toglierti la visuale sul mondo e su chi ti sta di fronte, mi ha permesso di allontanarmi dalle parole per vivere realmente l'effetto che i condizionamenti hanno sulle persone (Vittoria).</i></p> <p><i>-Questa esperienza è stata molto significativa per me: mi ha fatto capire quanta energia impieghiamo per allontanare da noi, i nostri pensieri negativi e quanto sia inutile e limitante far ruotare la nostra vita unicamente intorno ad essi. (Valeria)</i></p> <p><i>-La prima esperienza pratica del laboratorio ha previsto che noi scrivessimo i nostri pensieri negativi sul quaderno, e che con lo stesso ci copriremmo il volto. Mi è piaciuta perché in questo modo abbiamo capito che questi pensieri ci impediscono di relazionarci con gli altri e con l'ambiente circostante, rendendoci completamente ciechi (Giuseppe.)</i> Il laboratorio della MINDFULNESS consiste nel porsi liberamente in una condizione completamente diversa: osservare la propria esperienza nel momento presente, qualsiasi essa sia, senza intervenire, senza giudicare, senza attendersi nulla, senza volere o non volere. E siccome è quasi impossibile assumere questo atteggiamento in modo assoluto e radicale, possiamo senz'altro, e più umilmente, porci nella condizione di osservare l'emergere del nostro giudizio, come parte della nostra esperienza, l'emergere delle nostre aspettative, del nostro volere, del nostro rifiutare. (Paola)</p> <p><i>-Ciò che però ho capito da quest'esperienza è che per me è difficilissimo notare e dare il giusto peso a quelli che sono i miei difetti, tendo ad “amarmi molto”, tenendo bene a mente le mie potenzialità. Se potessi rifare quest'esperienza le darei maggiore importanza, coglierei l'occasione persa di coltivare una consapevolezza maggiore su un aspetto del mio sé (Flora).</i></p> <p><i>-Nella nostra versione occidentale la mindfulness è anche un allenamento quotidiano grazie ad alcune tecniche meditative che hanno lo scopo di incrementare la capacità di prestare attenzione alla propria esperienza esattamente come si presenta. Gli aspetti fondanti di questo allenamento sono dunque l'attenzione al presente, e l'atteggiamento non giudicante (Caterina).</i></p> <p><i>-La parola che ho “scelto” per sintetizzare questa prima esperienza è: “dubbio”. Penso che mi sia venuta in mente perché in questo periodo della mia vita sto lavorando molto sull'essere presente a me stessa e a ciò che mi circonda, senza sapere che la formalizzazione di questo lavoro è il tema di questo laboratorio. (Stefano)</i></p>

Dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi innanzitutto la riflessione sul significato da attribuire al termine mindfulness, su che cosa si intende per mindfulness, la gestione del processo di pensiero attraverso la pratica mindfulness, l'essere presenti nel qui-ed-ora ovvero la dimensione della presenza. Gli studenti hanno anche riflettuto sulla pratica della meditazione, esperienza che, per quasi la maggioranza di essi, si sono trovati a vivere per la prima volta, e anche sulla dimensione esperienziale del processo laboratoriale.

La prima categoria riguarda quindi la riflessione sul significato da attribuire al termine mindfulness, su che cosa si intende per mindfulness. Sicuramente la prima cosa che gli studenti hanno cercato di capire è stato il senso di quello che andavano a fare: *“Se mantieni la calma quando intorno a te tutti stanno perdendo la testa, può anche darsi che tu non abbia afferrato la situazione”*(Jean Kerr, per favore non mangiate le margherite). *Ho iniziato questa parte con questa citazione ironica perché i concetti di “calma” ed equilibrio sono dei concetti fondamentali della mindfulness, e anche perché questa era simile alla mia iniziale visione scettica sulla mindfulness. Il primo incontro per me è stato abbastanza incredibile, nel senso più letterale della parola. Non riuscivo a credere che la meditazione avrebbe risolto praticamente nessuno dei miei problemi. Ho provato come potevo a mantenere una visione aperta all'esperienza, cercando di farmi coinvolgere il più possibile. I concetti e gli obiettivi che mi venivano spiegati mi sembravano tanto utili quanto impossibili da raggiungere, ma il mio atteggiamento non era una vera e propria sfiducia nei confronti della meditazione. Semplicemente mi sembrava qualcosa che per noi occidentali era troppo estranea, non perché il concetto non sia vero, ma perché noi non siamo in grado di raggiungerlo* (Serena).

La gestione del processo di pensiero attraverso la pratica mindfulness è sicuramente uno degli aspetti su cui lavorano le pratiche meditative che più ha colpito i ragazzi, suscitando in loro curiosità: *Gli esercizi sulla respirazione e sulla presa di coscienza del proprio corpo in un dato spazio mi hanno sempre entusiasmate. I pensieri, ad un certo punto dell'esercizio, hanno preso forma tanto che avevo l'impressione che fossero esterni a me, al mio corpo. Sono stata per un attimo o osservatrice dei miei pensieri e delle mie ansie.. per quanto riguarda il secondo esercizio credo di aver avuto, già nell'istante in cui ci è stato proposto, qualche riserva. Non sono mai stata propensa a parlare di me con estranei. Solitamente ascolto, non parlo di me se non con persone di cui ho approfondito la conoscenza. Le mie sensazioni sono state perlopiù negative anche perché ho sperimentato ed ho avuto come l'impressione che il tempo non passasse* (Mariavittoria).

L'essere presenti nel qui-ed-ora, la dimensione della presenza, è stata un'altra categoria sulla quali gli studenti si sono trovati a riflettere nel loro diario di bordo: *Tutto ciò è stato molto interessante.*

*Mi ha dato modo di riflettere sulla possibilità di rendermi consapevole nel presente. La metafora dell'esercizio pratico è stata esplicativa e ho capito che, quando frapponiamo in maniera insistente il nostro lato negativo nell'interazione con gli altri, questo non ci permette di rapportarci liberamente o con serenità. Allo stesso modo, nel momento in cui poniamo a terra le nostre negatività si può sperimentare uno stato di benessere e sollievo, senza però dimenticare che quelle caratteristiche sono pur sempre nostre. Ci sono ma non mi limitano. Ci sono, ne sono consapevole e le accetto. Credo che pratiche di questo tipo siano davvero stimolanti. E' possibile scoprire di provare le stesse cose di altre persone o di provarne altre del tutto differenti. Nonostante ciò, notare come ci poniamo nel mondo e come molto spesso le cose del mondo ci travolgono aiuta ad accettare gli eventi e ad imparare ad affrontarli nel modo migliore. Come primo approccio, non ho avvertito molta difficoltà sia nel comprendere i concetti spiegati in aula sia nello svolgimento del compito (Ines).*

Gli studenti hanno anche riflettuto sulla pratica della meditazione, esperienza che, per quasi la maggioranza di essi, si sono trovati a vivere per la prima volta: *La prof ci ha dato la consegna di assumere la posizione più consona e chiudere gli occhi in modo da iniziare la pratica della meditazione improntata sulla Mindfulness. La meditazione ci ha permesso di focalizzarci sul momento presente e sulle sensazioni, emozioni che provavamo in quel preciso istante (Maria). E ancora: È stato primario e fondamentale chiarire alcuni pregiudizi e preconcetti riguardo alla meditazione, pratica troppo spesso mal espressa, bistrattata e fonte di ambiguità nella nostra cultura di appartenenza. Analogamente, abbiamo posto l'accento a più riprese sul fatto che la Mindfulness non fosse, come onestamente immaginavo, un processo di pensiero, ma piuttosto una pratica, una modalità, uno strumento di consapevolezza. Ho potuto assaggiare e provare, in tutta la sua complessità, questa piccola e sottile (ma rilevante dal punto di vista dell'osservazione e dello studio/comprendimento dei nostri ed altrui processi di apprendimento, e non solo) differenza concettuale che è stata posta alla nostra attenzione (Marco).*

La dimensione esperienziale del processo laboratoriale, infine, è stato oggetto di numerose riflessioni nei diari di bordo: *Penso che questo laboratorio sia una buona occasione, una possibilità per sperimentarsi e per sperimentare nuove pratiche e nuovi approcci che possono aiutarmi nel mio percorso di crescita e di formazione. Non si è trattato, in ogni caso, di una lezione frontale, apatica, ma piuttosto di un approccio molto interattivo, costellato di momenti in cui la dottoressa chiedeva il nostro parere, le nostre idee, le nostre conoscenze (Titti).*

*La lezione è stata interattiva e partecipativa, al punto che, durante gli ultimi minuti della lezione, ciascuno ha potuto esprimere un pensiero circa l'esperienza vissuta, sintetizzandola in una parola.*

*Uno dei fondamenti di questo laboratorio è il connubio tra teoria e prassi; in quanto laboratorio è pensato per promuovere la componente esperienziale dei concetti e dei racconti spiegati a lezione, in quanto lezione ha come obiettivo anche quello di trasmettere idee e contenuti (Miriam).*

*Questa esperienza, personalmente, mi ha destabilizzata in senso positivo; ed infatti, più volte, nel corso della giornata, ho avuto modo di riflettere su quanto fatto in aula. In particolare, quando ne ho parlato al mio ragazzo, ho riflettuto sul fatto che, paradossalmente, durante la vita quotidiana di un giovane siano effettivamente pochi i momenti per “guardarsi consapevolmente dentro”, e che, dunque, un’esperienza come questa possa fornirmi gli strumenti adatti per farlo autonomamente. La parola che ho scelto per descrivere l’incontro è stata: RIFLESSIONE. Sono entusiasta, ed è solo l’inizio!(Daniela).*

*L’analisi con il T-Lab.*

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un’analisi del contenuto testuale supportata dall’uso del software T-Lab. In particolare, si è proceduto ad una prima fase di codifica e “pulitura” del materiale testuale raccolto, al fine di facilitare i processi di decodifica testuale e di analisi del contenuto testuale.

Si è proceduto ad un’analisi delle occorrenze, al fine di individuare i lemmi e le parole ‘dense’m (Carli, Paniccia, 2003), calcolando la frequenza e la ripetizione dei lemmi nel corpus testuale. L’analisi delle occorrenze effettua una funzione di primo filtro delle informazioni del materiale testuale, perché permette di riconoscere le parole significative, comuni e condivise, maggiormente adoperate nel testo prodotto.

Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione (Figura n. 47), grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze. Occorre precisare che anche questa fase di analisi testuale tramite software è stata condotta in una chiave comparativa, di confronto e di collegamento. Infatti anche in questa fase si è scelto di adottare un panel di tre giudici indipendenti<sup>18</sup>, che hanno discusso ed elaborato l’analisi dei dati di tipo testuale indipendentemente. I risultati così ottenuti sono stati confrontati tra di loro, sono stati rivisti alla luce della letteratura scientifica di riferimento e sono stati discussi e rivisti con l’intero gruppo di ricerca multidisciplinare.

---

<sup>18</sup>A tal proposito si ringrazia il lavoro attento e scrupoloso della professoressa Maria Rosaria Strollo e della dottoressa Alessandra Romano.

Figura 47: lemmatizzazione e vocabolario analizzato

<b>KEY-WORDS</b>		
1. Nostro	27. quaderno	53. lasciare
2. Pensiero	28. proprio	54. difficoltà
3. Mindfulness	29. consapevolezza	55. azioni
4. Foglio	30. concetto	56. persona
5. Esperienza	31. vita	57. fase
6. Laboratorio	32. fronte	58. porre
7. Presente	33. propria	59. avvicinare
8. Meditazione	34. spingere	60. osservare
9. Negativo	35. emozioni	61. portare
10. Esercizio	36. verso	62. Viso
11. Momento	37. sensazione	63. Aspetti
12. Vedere	38. terra	64. atteggiamento
13. Chiedere	39. tenere	65. Aiutare
14. Guardare	40. cercare	66. Propri
15. Riuscire	41. mettere	67. Salute
16. Pratica	42. termine	68. Coppia
17. Scrivere	43. occhio	69. processo
18. Primo	44. mondo	70. riguardare
19. Attenzione	45. capacità	71. mentale
20. Incontro	46. consistere	72. prestare
21. Mente	47. diverso	73. funzionamento
22. Compagno	48. De Simone	74. provare
23. Pensare	49. vivere	75. domanda
24. Parola	50. problemi	76. Mano

25. Sentire	51. capire	77. Lezione
26. Prima	52. parlare	78. Tempo

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra le parole più 'dense', dopo la prima parola 'nostro' in cui è evidente l'importanza del contesto gruppale nel quale si è svolto il laboratorio, compaiono la parola 'pensiero', la parola 'mindfulness' e la parola 'esperienza', la parola 'presente' e la parola 'meditazione', confermando le dimensioni emerse nella prima fase di analisi dei dati.

Il processo di analisi testuale è un processo di tipo ricorsivo, in cui sussiste un riferimento e un ritorno al testo originario, in una circolarità tra teoria-prassi-teoria, tale che la selezione dei lemmi nasce dal testo, ma non è mai un processo considerato esaustivo. Per l'analisi delle co-occorrenze, il software di analisi T-LAB consente di verificare come i contesti di co-occorrenza si presentano nel testo e determinano il significato locale delle parole-chiave.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando un'Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  (Figura n. 48), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 48: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave	Indice di Associazione	
allargamento	necessità	1
includere	silenzioso	1
includere	ritoccare	1
contemplativo	silenzioso	1
contemplativo	ritoccare	1
ritoccare	silenzioso	1
contemplativo	necessità	1
contemplativo	includere	1
includere	necessità	1
allargamento	silenzioso	1
allargamento	ritoccare	1
allargamento	includere	1
allargamento	contemplativo	1
Lingua	Pali	1
necessità	silenzioso	1

aggiustare	malfunzionamento	1
necessità	ritoccare	1
commitment	therapy	0,97
Pali	traduzione	0,949
Lingua	traduzione	0,949
Lingua	sati	0,943
Pali	sati	0,943
acceptance	commitment	0,943
assoluto	radicale	0,935
Abuso	automatismo	0,935
acceptance	therapy	0,915
Sati	traduzione	0,894
educazione	epistemologia	0,894
Inglese	lingua	0,866
Inglese	Pali	0,866
Lanciare	pacchetto	0,866
Idoneo	psicoterapeutico	0,866
Radicale	rifiutare	0,857
molteplice	ricondursi	0,849
rifiutare	umilmente	0,845
inequivocabile	precisare	0,845
Radicale	umilmente	0,845
bisognare	inequivocabile	0,845
Fulness	mind	0,845
impossibile	radicale	0,837
Inglese	traduzione	0,822
Inglese	sati	0,816
Bordo	diario	0,816
Porci	rifiutare	0,802
Porci	radicale	0,802
Godere	schiaivo	0,802
assoluto	rifiutare	0,802
Morte	necessità	0,8
includere	morte	0,8
Morte	ritoccare	0,8
Morte	silenzioso	0,8
allargamento	morte	0,8
contemplativo	morte	0,8
orientato	rimuovere	0,8
Porci	umilmente	0,791
silenzioso	temi	0,791
assoluto	umilmente	0,791
includere	temi	0,791
contemplativo	temi	0,791
necessità	temi	0,791
caratteristica	distintivo	0,791

ritoccare	temi	0,791
allargamento	temi	0,791
rapporto	ritrovare	0,788
assoluto	impossibile	0,783
Baer	Ruth	0,783
Pietro	Spagnulo	0,774
Futuro	passato	0,751
impatto	schacciare	0,75
accezione	imbarazzare	0,75
imbarazzare	saltare	0,75
Rivolto	stupito	0,75
Esito	sforzo	0,75
accezione	saltare	0,75
assoluto	porci	0,75
necessità	osservazione	0,745
allargamento	osservazione	0,745
includere	osservazione	0,745
contemplativo	osservazione	0,745
osservazione	ritoccare	0,745
osservazione	silenzioso	0,745
mentale	molteplice	0,741
cammino	orientato	0,73
cammino	rimuovere	0,73
Rigido	supporto	0,73
Effetto	ricondursi	0,73
mentale	ricondursi	0,718
aspettativa	radicale	0,717
impossibile	rifiutare	0,717
emergere	radicale	0,717
aspettativa	rifiutare	0,717
emergere	rifiutare	0,717
bisognare	precisare	0,714
attendere	intervenire	0,711
impossibile	umilmente	0,707
aggiustare	ostacoli	0,707
Based	protocollo	0,707
malfunzionamento	ostacoli	0,707
aspettativa	umilmente	0,707
emergere	umilmente	0,707
Curiosi	flessibile	0,707
funzionamento	molteplice	0,697
Passare	passato	0,696
apertura	curiosità	0,694
condizione	porgere	0,692
Lingua	significare	0,688
Pali	significare	0,688



rapporto	riprendere	0,688
Aspetti	ricondursi	0,686
Godere	meditativa	0,684
aggiustare	eliminare	0,683
eliminare	malfunzionamento	0,683
Nemico	proposito	0,676
Capitolo	Spagnuolo	0,674
comportare	includere	0,674
inequivocabile	risposta	0,674
allargamento	comportare	0,674
comportare	silenzioso	0,674
comportare	ritoccare	0,674
funzionamento	ricondursi	0,674
comportare	necessità	0,674
comportare	contemplativo	0,674
impossibile	porci	0,671
emergere	porci	0,671
elementi	schacciare	0,671
complesso	pianificare	0,671
pianificare	valutare	0,671
analizzare	pianificare	0,671
elementi	impatto	0,671
Allenare	applicare	0,671
abbracciare	imbarazzare	0,671
aspettativa	assoluto	0,671
Indagine	sera	0,671
aspettativa	porci	0,671
abbracciare	saltare	0,671
abbracciare	accezione	0,671
Assoluto	emergere	0,671
riprendere	ritrovare	0,667
Aspetti	molteplice	0,666
ricondursi	ultimo	0,663
ricondursi	riguardare	0,663
Inglese	significare	0,662
apertura	flessibilità	0,656
significare	traduzione	0,653
emergere	giudizio	0,653
attenzione	prestare	0,651
intervenire	osservare	0,649
Sati	significare	0,649
Aspetti	funzionamento	0,647
allargamento	prospettiva	0,645
funzionamento	mentale	0,645
contemplativo	prospettiva	0,645
includere	prospettiva	0,645

necessità	prospettiva	0,645
prospettiva	silenzioso	0,645
prospettiva	ritoccare	0,645
molteplice	riguardare	0,643
Abuso	nascere	0,642
Azioni	ricondursi	0,641
meditativa	schiaivo	0,64
Effetto	ultimo	0,638
abbracciare	sorridero	0,632
occidentale	società	0,632
ricondursi	Ruth	0,632
Caso	inequivocabile	0,632
contenere	rigido	0,632
Morte	temi	0,632
attendere	porgere	0,623
Azioni	molteplice	0,621
Aspetti	mentale	0,616
pianificare	visualizzare	0,612
imbarazzare	intesa	0,612
accezione	intesa	0,612
incontrare	suggerire	0,612
allenare	puro	0,612
interattivo	pianificare	0,612
scegliere	scelto	0,612
Intesa	saltare	0,612
Diretta	puro	0,612
superare	volontà	0,612
compiti	società	0,612
Ecomind	salute	0,608
Effetto	molteplice	0,607
Bello	godere	0,606
approssimativamente	molteplice	0,605
funzionamento	riguardare	0,603
mentale	riguardare	0,603
Piacere	schiaivo	0,6
emergere	impossibile	0,6
complesso	valutare	0,6
debolezza	liberatorio	0,6
Amare	mangiare	0,6
Liberi	schiaivo	0,6
analizzare	complesso	0,6
aspettativa	emergere	0,6
automatismo	nascere	0,6
aspettativa	impossibile	0,6
analizzare	valutare	0,6
Clinico	studi	0,6

debolezza	relativo	0,6
liberatorio	relativo	0,6
analizzare	descrivere	0,598
Naso	toccare	0,597
Morte	osservazione	0,596
accoglimento	profondo	0,596
molteplice	ultimo	0,594
assumere	radicale	0,592
attendere	giudicare	0,592
osservazione	temi	0,589
automatismo	interiore	0,588
Giudizio	rifiutare	0,586
Giudizio	radicale	0,586
Bello	piacere	0,583
curiosità	flessibilità	0,579
Giudizio	umilmente	0,577
contenere	supporto	0,577
definire	definito	0,577
Azioni	mentale	0,575
giudicare	intervenire	0,574
precisare	risposta	0,57
bisognare	risposta	0,57
automatismo	risolvere	0,568
affollare	rivolto	0,567
guardare	occhio	0,567
Saltare	sintetizzare	0,567
automatismo	tendenza	0,567
Bello	schiaivo	0,567
ricordare	sati	0,567
affollare	stupito	0,567
Attuale	indagine	0,567
Fardello	suggerire	0,567
accezione	sintetizzare	0,567
imbarazzare	sintetizzare	0,567
richiedere	richiesta	0,566
contemplativo	grande	0,559
Grande	silenzioso	0,559
allargamento	grande	0,559
Grande	includere	0,559
Grande	necessità	0,559
Grande	ritoccare	0,559
approssimativamente	ricondursi	0,555
esperenziale	evitamento	0,555
meditativa	tecnica	0,553
Classe	suscitare	0,553
intervenire	porgere	0,553

commitment	distintivo	0,553
assoluto	assumere	0,553
ostacoli	risolvere	0,552
problemi	risolvere	0,551
Godere	piacere	0,55
Godere	liberi	0,55
contenere	identificazione	0,548
analizzare	interattivo	0,548
contenere	liberatorio	0,548
contenere	relativo	0,548
Giudizio	porci	0,548
interattivo	valutare	0,548
applicare	puro	0,548
analizzare	visualizzare	0,548
abbracciare	intesa	0,548
valutare	visualizzare	0,548
complesso	interattivo	0,548
complesso	visualizzare	0,548
contenere	debolezza	0,548
assoluto	giudizio	0,548
Azioni	funzionamento	0,546
Aspetti	riguardare	0,546
meditazione	salute	0,544
maggiore	trasportare	0,544
rispondere	risposta	0,543
Ecomind	Pietro	0,54
inequivocabile	tratta	0,539
comportare	morte	0,539
Azioni	riguardare	0,538
assumere	atteggiamento	0,537
distintivo	therapy	0,537
aggiustare	automatismo	0,535
Lingua	ricordare	0,535
bisognare	caso	0,535
Caso	precisare	0,535
Amica	nemico	0,535
automatismo	malfunzionamento	0,535
Pali	ricordare	0,535
attendere	condizione	0,533
comportare	temi	0,533
apprendimento	pedagogia	0,533
incontro	primo	0,532
spingere	verso	0,531
Bordo	volontà	0,53
funzionare	organizzare	0,53
accezione	sorridere	0,53

Rivolto	stesura	0,53
dannoso	vista	0,53
Saltare	sorridere	0,53
Baer	ricondursi	0,53
ostacolare	stupito	0,53
professore	Strollo	0,53
eseguire	società	0,53
schiacciare	spinta	0,53
impatto	spinta	0,53
accorgersi	indagine	0,53
imbarazzare	sorridere	0,53
Stesura	stupito	0,53
ostacolare	rivolto	0,53
Porta	volontà	0,53
Basare	ponendoci	0,53
avvicinare	naso	0,529
Effetto	Ruth	0,528
approssimativamente	Ruth	0,526
interiore	malfunzionamento	0,524
Abuso	interiore	0,524
aggiustare	interiore	0,524
Effetto	mentale	0,524
acceptance	distintivo	0,522
contesto	idoneo	0,522
Aspetti	azioni	0,522
Godere	importante	0,52
Abuso	risolvere	0,52
approssimativamente	effetto	0,52
Godere	tecnica	0,52
interiore	tendenza	0,519
Futuro	passare	0,516
Ruth	ultimo	0,516
Morte	prospettiva	0,516
Baer	molteplice	0,514
mentale	ultimo	0,513
Inglese	termine	0,511
Ecomind	Spagnulo	0,511
prospettiva	temi	0,51
approssimativamente	ultimo	0,51
interiore	risolvere	0,509
avvicinare	viso	0,508
necessità	visione	0,507
automatico	grazie	0,507
allargamento	visione	0,507
confuso	sorpresa	0,507
aggiustare	grazie	0,507

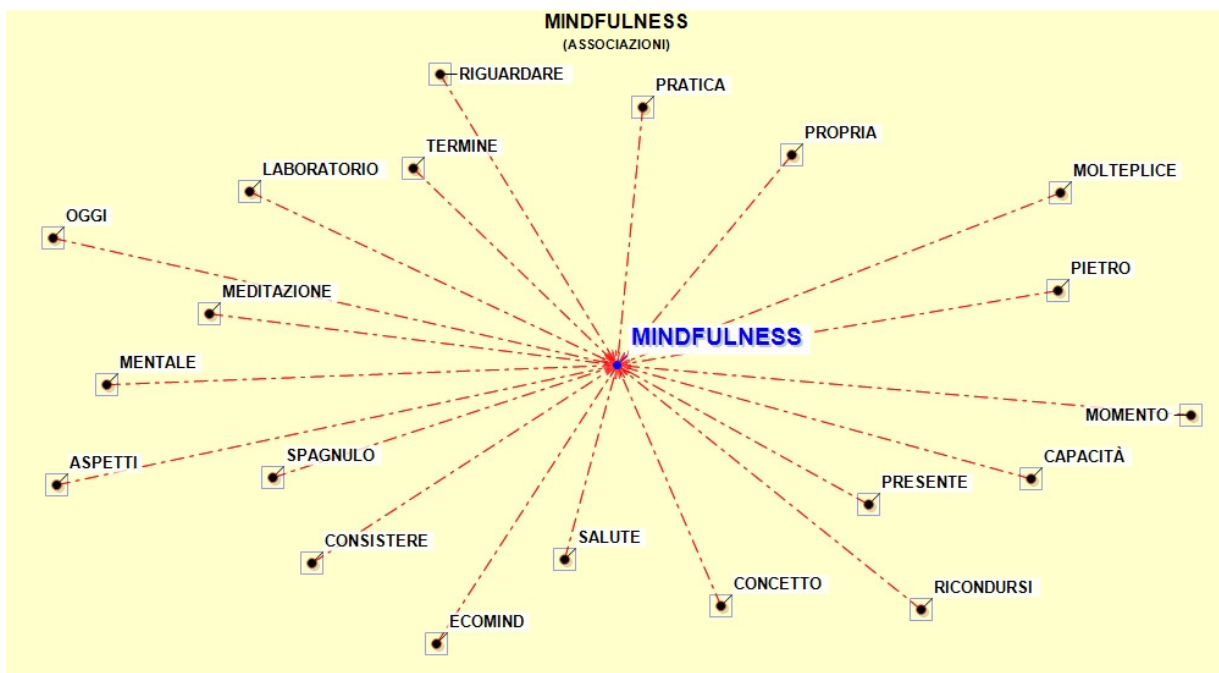
Finalità	incrementare	0,507
silenzioso	visione	0,507
Morte	visione	0,507
includere	visione	0,507
contemplativo	visione	0,507
favorire	identificazione	0,507
ricordare	traduzione	0,507
ritoccare	visione	0,507
generale	linea	0,507
Attuale	sera	0,507
Grazie	malfunzionamento	0,507
abbracciare	sintetizzare	0,507
assumere	rifiutare	0,507
aggiustare	tendenza	0,505
malfunzionamento	tendenza	0,505
Abuso	tendenza	0,505
automatico	tendenza	0,505
osservazione	visione	0,504
problemi	tendenza	0,504
giudicare	porgere	0,503
comportare	osservazione	0,503
attendere	osservare	0,502
Aspetti	effetto	0,501
poggiare	terra	0,501
esperienziale	evitamento	0,501
assumere	umilmente	0,5
dimensione	esito	0,5
Proprie	silenzioso	0,5
Proprie	ritoccare	0,5
Aperto	aprire	0,5
includere	proprie	0,5
analizzare	processi	0,5
ambiguità	dubbio	0,5
dimensione	sforzo	0,5
interattivo	visualizzare	0,5
dimensione	società	0,5
necessità	proprie	0,5
allargamento	proprie	0,5
contemplativo	proprie	0,5
personali	valori	0,5

Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole, si osserva che tra le associazioni tematiche maggiormente reiterate c'è l'associazione *allargamento-necessità*, a conferma della dimensione 'pragmatica' su cui ci si è focalizzati nel laboratorio di mindfulness, volta ad allargare il campo

esperienziale della propria consapevolezza attraverso vari esercizi, tra cui la meditazione. Ad esempio addestrandosi a spostare l'attenzione dal flusso di pensieri/emozioni/sensazioni corporee all'esperienza del respiro, una delle pratiche base nella meditazione, si favorisce un'esperienza di allargamento ed espansione della consapevolezza tale da allargare il nostro 'spazio vitale' compreso. E la prima associazione è direttamente collegata alla seconda, *includere-silenzioso*, caratteristica fondamentale di un apprendimento mindfulness circa l'importanza di coltivare una dimensione di 'silenzio', fondamentale come luogo della riflessività. Un'altra associazione che risulta molto frequente, ed è strettamente collegata alla seconda, è *contemplativo-necessità*, a conferma di come, volgendo lo sguardo alle nostre esperienze interiori, emerge un bisogno di tacere, di abbassare gli occhi, anzi chiuderli, come avviene in meditazione, per non essere travolti e per imparare a gestire il fiume di stimoli, di immagini, di sensazioni ed emozioni che continuamente ci attraversa.

Nell'ambito dell'analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'mindfulness' (grafico 1.1), che naturalmente occupa un posto principale, non solo per frequenza e ripetizioni, ma soprattutto per il 'peso tematico' che presenta nelle narrazioni. Qui di seguito è riportato il diagramma delle co-occorrenze per il lemma mindfulness:

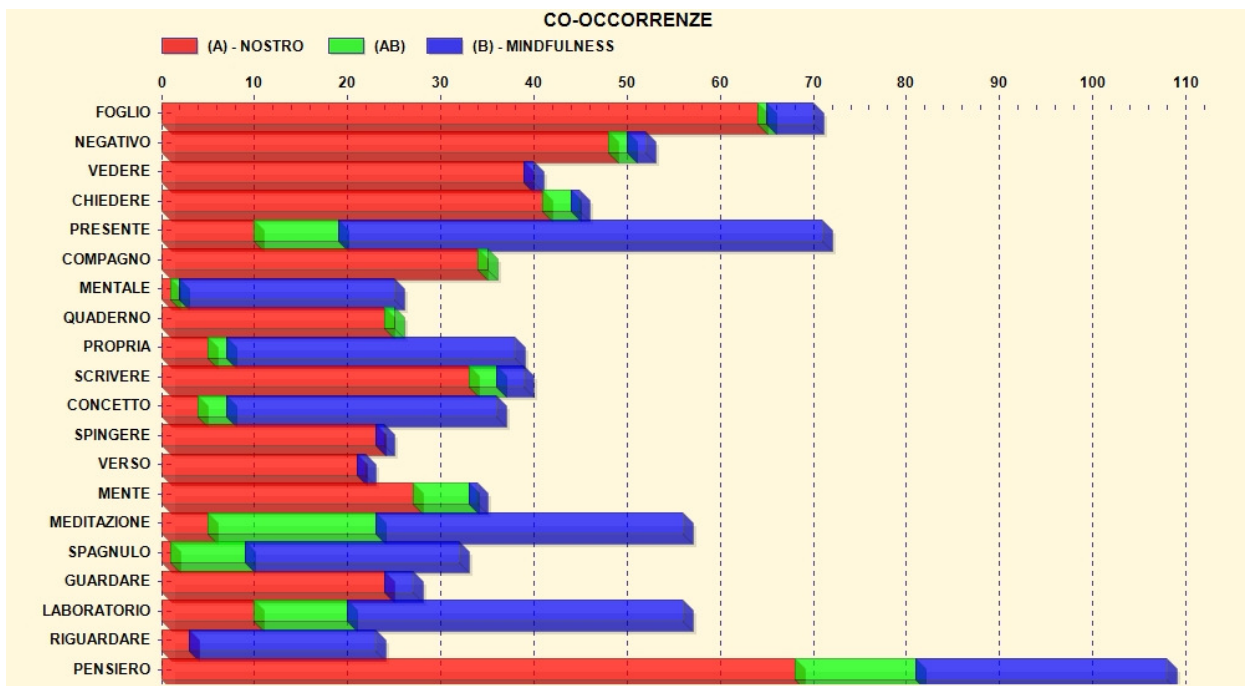
Figura 49 diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "mindfulness"



Dal diagramma emerge come la parola mindfulness sia strettamente associata alla 'pratica', al 'presente', ad una dimensione 'propria', interna, ed al concetto di 'salute'.

È stata in più svolta un'analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra il lemma *mindfulness* e quelli subito contigui per peso nell'elenco delle parole-chiavi emerse dall'analisi delle occorrenze. Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *mindfulness* ed il lemma *nostro*, il lemma che tralaltro appare di frequente, come vedremo anche nelle analisi dei diari di bordo dei successivi incontri, sottolinea l'importanza della dimensione grupppale all'interno della quale si è svolta l'esperienza, risultati rappresentati graficamente dal diagramma a barre ( Figura n. 50) riportato qui di seguito:

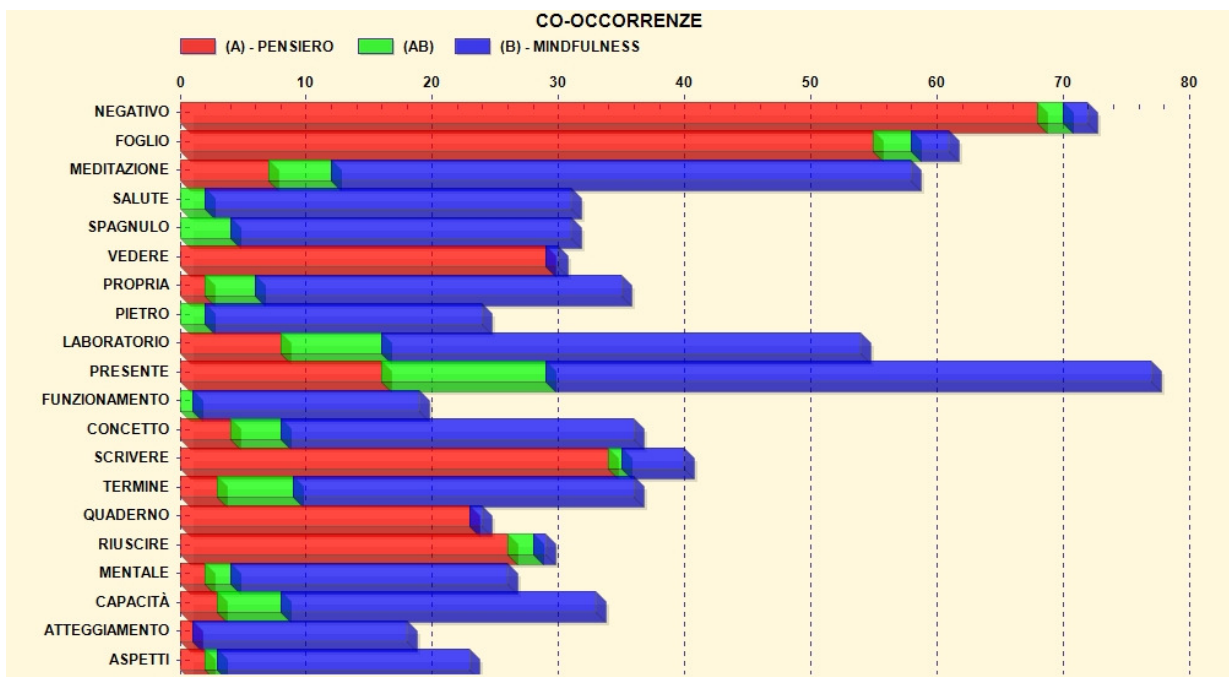
Figura 50: intersezioni occorrenti tra i lemmi *mindfulness* e *nostro*



L'analisi delle intersezioni tra lemmi ha messo in evidenza la congiunzione tra *mindfulness* e *nostro* riferita al lemma *presente*, ma anche al lemma *meditazione* e al lemma *pensiero*. Emerge quindi l'importanza di focalizzarsi sul momento presente soprattutto grazie alla meditazione, che lavora, come abbiamo visto, in maniera preponderante, sui processi di pensiero.

E infatti un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata proprio quella tra i due lemmi *mindfulness* e *pensiero* (Figura n. 51) che sembra confermare l'importanza, colta dagli studenti, della dimensione laboratoriale (infatti una delle parole che mostra maggiore occorrenza è proprio *laboratorio*) che ha permesso loro di sperimentare il momento *presente*:



Figura 51: intersezioni occorrenti tra i lemmi *mindfulness* e *pensiero*

*Descrizione del secondo incontro del laboratorio di mindfulness: introdurre alla defusione, evitamento esperienziale e controllo dell'agenda.*

Figura 52 Tabella 2.1: descrizione del secondo incontro del laboratorio di mindfulness

1. ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al.) e I sei processi fondamentali dell'ACT
2. Contatto con il momento presente
3. Defusione
4. Accettazione
5. Valori

6. Azione impegnata
7. Sé come contesto
8. Lavoriamo con la defusione: fuso, non separato
9. Mindfulness come ponte tra mondo del linguaggio e mondo dell'esperienza diretta
10. La metafora delle mani come pensieri
11. Fattibilità
12. L'evitamento esperienziale: la metafora della macchina del problem-solving
13. Come l'evitamento esperienziale aumenta la sofferenza?
14. Differenza tra tolleranza e l'accettazione
15. Estremisti della mindfulness

### *Analisi fenomenologica dei diari di bordo*

Figura 53: analisi fenomenologica dei diari di bordo del secondo incontro

<b>Etichetta categoriale</b>	<b>Descrizione della categoria</b>	<b>Unità di testo</b>
<b>Il processo di pensiero</b>	<b>Lo sviluppo della consapevolezza attraverso l'attenzione alla processualità dei pensieri</b>	<p><i>-Penso che le due ore di laboratorio siano state molto "terapeutiche": oggi ero particolarmente penserosa e turbata e sono quasi riuscita ad "osservare" i miei pensieri senza esserne sopraffatta (Ileana)</i></p> <p><i>-Abbiamo chiuso gli occhi e ci è stato chiesto di sentire ogni parte del nostro corpo per poi concentrarci sul fluire dei nostri pensieri. Osservare ogni pensiero, seguirlo ma poi lasciarlo andare via. Al termine dell'esercizio abbiamo discusso su questa esperienza per molti nuova (Sara).</i></p>

		<p><i>-Sperimentare il continuum della coscienza e del pensiero, è anche un modo per sperimentare il modo in cui i nostri pensieri viaggiano a volte senza nemmeno sfiorare il presente. Il passato o il futuro possono dominare. Molte volte mi capita di pensare al presente con difficoltà poiché è così naturale riflettere su azioni passate o future, è così facile dimenticarsi del proprio corpo che si muove in quell'istante. Molto spesso rileggo una poesia di Alda Merini che ho compreso a pieno solo dopo l'esperienza del laboratorio. La riporto qui di seguito:</i></p> <p><i>Spesso ripeto sottovoce che si deve vivere di ricordi solo quando mi sono rimasti pochi giorni. Quello che è passato è come se non ci fosse mai stato. Il passato è un laccio che stringe la gola alla mia mente e toglie energie per affrontare il mio presente. Il passato è solo fumo di chi non ha vissuto. Quello che ho già visto non conta più niente. Il passato ed il futuro non sono realtà ma solo effimere illusioni. Devo liberarmi del tempo e vivere il presente giacché non esiste altro tempo che questo meraviglioso istante.</i></p> <p><i>E il fatto è che accade tutto senza che me ne renda conto. Ad un tratto ci si trova immersi nei propri pensieri, si compiono azioni meccaniche. Nella nostra mente c'è spesso un flusso continuo di pensieri che va e viene. Alcuni ritornano, altri sono momentanei, alcuni continui. Quando ascoltavo parlare la mia compagna durante l'esercizio ho pensato a tantissime cose ma ho dovuto, molto spesso, inibire l'impulso fortissimo di intervenire. Era necessario ascoltare senza pronunciare una parola. Per la prima volta mi sono accorta di quante parole mi vengono dette ogni giorno senza che le abbia ascoltate veramente perché distratta dai miei pensieri (Miriam).</i></p> <p><i>Durante questa esperienza può accadere di rendersi consapevoli di cose che si sapevano ma a cui non si è forse mai pensato realmente. Il sentire il proprio respiro può ricordarci di esistere, che si è qui, e adesso! (Luisa)</i></p>
<p><b>L'esperienza</b></p>	<p><b>La dimensione esperienziale del laboratorio dimindfulness</b></p>	<p><i>-La fase di confronto libero all'interno della coppia mi ha dato la possibilità d'interagire e condividere con il compagno tutto quello che non era condivisibile, durante la prima fase, secondo le regole dell'esperienza e confrontando il feedback della collega e miei ho avuto l'opportunità di cogliere somiglianze e differenze circa alcuni argomenti toccati o modalità di reagire agli input provenienti dall'altro. Nella discussione con le altre coppie sono emerse sensazioni e percezioni totalmente diverse e similitudini rincuoranti. Il distacco dall'esperienza altrui permette di riflettere con più facilità sulla propria. Nella</i></p>

		<p><i>sintesi finale, che canalizza tutto in un'unica parola, a me è emersa la parola VOGLIA ed un collegamento con un testo di letteratura :</i></p> <p><i>“Io sono come il piccolo anemone che ho visto una volta a Roma, nel giardino; di giorno si era spalancato tanto che non riusciva più a chiudersi per la notte. Era terribile vederlo nel prato buio, aperto, ancora intento ad accogliere tutto nel calice follemente spalancato, con troppa notte sopra di sé che non voleva finire [...] Anch'io sono inguaribilmente volto all'esterno, e dunque tutto mi distrae, e non rifiuto nulla; i miei sensi, senza chiedermelo, si riversano in mille cose che disturbano; se c'è un rumore, io mi annullo e sono quel rumore. E siccome ciò che si abitua allo stimolo vuole poi essere stimolato, io in fondo voglio essere disturbato, e lo sono, senza fine.” tratto da : “Anemone” di Rainer Maria Rilke (Miriam).</i></p> <p><i>-Rimanere in silenziosa e contemplativa osservazione della propria esperienza comporta per tutti un allargamento di prospettiva che spesso include la necessità di ritoccare le proprie idee sui grandi temi della vita e della morte (Nella).</i></p> <p><i>-Viceversa, entrare in contatto con il momento presente prevedela scelta consapevole di dirigere la propria attenzione su ciò che sta accadendo dentro di sé e nel mondo fisico esterno in quel preciso momento; mantenere il contatto con il momento presente “... permette di apprendere dall'esperienza e di notare cosa sta accadendo nel momento stesso in cui accade...” (Melina).</i></p>
<p><b>Nostro</b></p>	<p><b>La dimensione grupale dell'esperienza formativa.</b></p>	<p><i>-Rispetto alla prima esperienza, questa mi è risultata molto piu' semplice. La mia collega ed io ci siamo allontanate dal resto del gruppo e ci siamo messe in disparte comode e abbiamo svolto il compito assegnatoci. Sono stata la prima ad iniziare a parlare e inizialmente c'era un po' di imbarazzo che è andato a scemare. La nostra attenzione si è concentrata di piu' sul livello emozionale e su quello cognitivo, poca invece su quello corporeo-cinestetico e senso-percettivo (Lina).</i></p> <p><i>-Il controllo del respiro e dell'attenzione mi ha permesso una forma di isolamento dal resto del gruppo ma l'esperienza più stupefacentemente nuova è stata porre l'attenzione sulle varie parti del corpo, tenendo gli occhi chiusi (Laura).</i></p> <p><i>- In questo silenzio personale ciascuno di noi ha pensato una parola-chiave che fosse per lui rappresentativa dell'intero incontro, per poi dirla a voce alta e condividerla con gli altri (Marco).</i></p> <p><i>- Successivamente ci è stato chiesto di effettuare un altro tipo di esperienza, quella sulla consapevolezza: ci siamo divisi in coppie (ogni coppia era costituita da “non amici”,</i></p>

		<p>ovvero da persone che si conoscevano poco o per nulla) e ognuno di noi ha parlato all'altro per un periodo di tempo limitato, senza che quest'ultimo avesse la possibilità di dare un feedback o di esprimere assenso e/o dissenso. La richiesta, da parte del tutor, di non conoscere l'interlocutore potrebbe rappresentare, a mio avviso, il tentativo di evitare di parlare con un soggetto che ha già delle conoscenze sulla persona che parla (Nicola).</p>
<p><b>Il qui-ed-ora</b></p>	<p><b>La coltivazione della presenza attraverso le pratiche mindfulness</b></p>	<p>-Il secondo esercizio noto come <i>CONTINUUM DELLA CONSAPEVOLEZZA</i> ha previsto la divisione dei partecipanti in coppie e consisteva nel riferire all'altro soggetto della coppia, in dieci minuti, sensazioni del "qui ed ora" e pensieri che attraversavano la propria mente. L'esercizio prevedeva anche di censurare, qualora il partecipante ne ritenesse la necessità, pensieri che non sentiva di poter esternare. L'altra persona, a sua volta, non poteva intromettersi nel flusso dell'altra e doveva cercare, per quanto possibile, di non esternare giudizi e pensieri. Personalmente ho svolto l'esercizio con una mia compagna di corsi che è anche mia amica al di fuori del contesto universitario. Anche in questo caso ho trovato molto complicata "l'abitudine al silenzio": il fatto di dover ascoltare l'altra persona senza intervenire a commentare i suoi pensieri. Trovo, tuttavia, che sia un esercizio che tutti dovrebbero fare abitualmente. Imparare ad ascoltare l'altro, però, presuppone la capacità di ascoltare se stessi. Sia io che la mia compagna di corsi ci siamo focalizzate molto poco sulle sensazioni che ci provenivano nel qui ed ora dall'ambiente esterno e ci siamo proiettate tanto sui pensieri che ci hanno attraversato in passato e sulle azioni che prevedevamo di compiere in futuro. Eravamo poco "nel presente" (Ludovica)</p> <p>-Durante questa esperienza può accadere di rendersi consapevoli di cose che si sapevano ma a cui non si è forse mai pensato realmente. Il sentire il proprio respiro può ricordarci di esistere, che si è qui, e adesso! (Ines).</p> <p>-In seguito abbiamo svolto una nuova esperienza pratica: abbiamo lavorato in coppia; uno alla volta, abbiamo parlato per 10 minuti di tutto quello che ci veniva in mente, pensieri, ricordi, percezioni, sensazioni, lavorando sul continuum della consapevolezza, ovvero sulla consapevolezza, nel qui ed ora di quello che facciamo, di quello che sentiamo, di quello che pensiamo, di tutti i livelli dell'esperienza. L'altra persona doveva limitarsi ad ascoltare, senza interrompere il "flusso di coscienza" del collega in nessun modo (Gianna).</p> <p>-La parola che ho utilizzato per esprimere l'esperienza è una conchiglia vuota. Quando la dottoressa ci suggeriva di non identificarci con i nostri pensieri, di prenderli e poi lasciarli andare immaginando quasi il movimento del mare che di volta in volta accarezza la riva, la</p>

		<p>sensazione che prevaleva in me – nonostante un’iniziale comprensione della defusione - era quella di non avere nessun pensiero, o meglio di smarrirmi tra questi pensieri: quello che viene alla luce dalle onde del mare sulla spiaggia non è altro che una conchiglia vuota. La strada da fare era ancora lunga per superare la difficoltà a stare nelqui ed ora (Michela).</p>
<p><b>Il lasciare andare</b></p>	<p><b>Il coltivare l’attenzione lasciando andare i pensieri versus il controllo dei pensieri e l’evitamento esperienziale</b></p>	<p>-Dopoiché il compito è stato quello di porre attenzione con gentilezza al nostro respiro, dovevamo sentirlo, concentrarci su di esso e osservare tutto ciò che ci balzava per la mente, tutti i nostri pensieri, lasciandoli semplicemente andare, scorrere via; quasi come se ci fossimo sdoppiati per cui una parte di noi era lì che pensava e un’altra, forse la più profonda, si poneva all’esterno o al di sopra, solo per osservare e lasciare andare via. Questo ha rappresentato per me il compito più difficile perché spesso mi capitava di essere totalmente in balia dei miei pensieri, di essere da loro intrappolata senza sentirmi capace di porre le distanze, così come ci era stato chiesto. Dunque, molto importante in questa fase è stato quindi il concetto di attenzione (Giovanna).</p> <p>-La parola “censura” per me è diventata la parola del giorno. L’ho detta poche volte, ma nascondeva pensieri molto profondi. Mi sono accorta, infatti, che pian piano che lascio scorrere i pensieri, dapprima superficiali e poco importanti, diventavano sempre più profondi e importanti e riguardavano le mie più profonde angosce. Questi pensieri non sono riuscita ad esprimerli. Penso di non essere riuscita a portare a termine il compito: ho evitato le mie esperienze negative, i pensieri neri. Ho ceduto all’evitamento esperienziale Mara).</p> <p>-Far parlare il proprio "sé" per 10 minuti senza essere interrotti non è assolutamente facile. E, soprattutto, diventa ancora più arduo osservare con il proprio compagni questi pensieri. Lasciare semplicemente che essi esistano, si concretizzino e poi lasciarli andare via, così come sono venuti. Rispettare il silenzio, sottraendosi alla natura magnetica dei pensieri. Non lasciarsi pensare dai pensieri, ma viverli. "Vivere di morte, morire di vita!" (Eraclito) (Marco).</p> <p>-inoltre la meditazione consente di avviare un percorso di crescita spirituale in cui la razionalità e la rigidità lasciano spazio a una forma di “osservazione silente”, completamente priva di giudizi. La sua influenza, non si esaurisce nel momento specifico dell’esperienza meditativa, ma pervade il vivere quotidiano promuovendo un profondo mutamento del proprio essere nel mondo (Matteo).</p>

Dall'analisi dei diari di bordo emerge innanzitutto la dimensione della processualità dei pensieri, l'importanza del qui-ed-ora, la dimensione esperienziale del laboratorio, il ruolo del gruppo nel processo formativo, il lasciare andare piuttosto che tentare di controllare i propri pensieri.

La prima categoria riguarda quindi la riflessione sul processo di pensiero, uno degli aspetti su cui lavorano le pratiche mindfulness: *Al momento del confronto in aula, sono sorpreso dal fatto che la mia timidezza di base e la titubanza nei confronti del laboratorio lasciano spazio ad una voglia di intervenire per comunicare quella che per me era una grande scoperta. Ed è forse qui che mi rendo conto che la Sorpresa intesa come "qualcosa verso la quale mi sento impreparato" si è trasformata in Sorpresa carica di positività e di voglia di comunicare il mio processo di pensiero ed è qui che capisco che ciò che stavo facendo ha stimolato in me quella "curiosità" insita nel concetto di Mindfulness. (Essere ancorati al momento presente consente di aprirci con curiosità e consapevolezza alla nostra esperienza e dunque anche all'esperienza del funzionamento della nostra mente)(Mirko).*

L'essere presenti nel qui-ed-ora, la dimensione della presenza, così come è accaduto nel primo incontro, è stata un'altra categoria sulla quali gli studenti si sono trovati a riflettere nel loro diario di bordo: *Man mano che l'esperienza continuava, ci siamo soffermati su parti del corpo diverse cercando di assaggiare la loro consistenza pur rimanendo pronti ad abbandonare la loro "presenza" per passare, successivamente, ad un'altra, e così via. Sollecitazione alla meditazione era quella di stare con un pensiero "liberamente fluttuante", pronto a carpirsi nel qui ed ora e pronto a non lasciarsi trascinare dalle sue produzioni, di fondersi con esse, ma di osservarle, semplicemente, senza arrestarsi o bloccarsi su alcuni punti o tematiche Antonio).*

Gli studenti hanno anche riflettuto sul ruolo che il gruppo ha avuto in questo particolare processo formativo. Per alcuni il gruppo è stato vissuto come un 'ostacolo': *Credo che i pensieri prodotti sarebbero stati diversi se fossi stata da sola, senza un interlocutore. Il fatto di aver svolto questo esercizio in un'aula con altre persone mi impediva di concentrarmi sui miei pensieri, per cui cercavo di evitare di fare pause e di parlare il più possibile perchè solo concentrandomi sul suono della mia voce riuscivo ad evitare di farmi distrarre dalla voce degli altri (Matilde).* Per altri invece la dimensione del 'noi' è stato uno degli aspetti che è piaciuto di più: *La parte che mi è piaciuta di più è stata quella del parlare in gruppo. Mi è piaciuto ascoltare gli altri componenti , ma soprattutto ciò che io stessa di bello avessi vissuto la settimana scorsa. Alla fine di tale esercizio con una sensazione di appagamento, è stato bello anche meditare con la musica. Nella parte finale*

*la percepivo troppo forte e volevo che finisse, ma per la maggior parte del tempo ho avvertito un movimento dentro, benessere, quasi come se avessi le farfalle nello stomaco. Parola del giorno: tumulto (Silvia).*

La dimensione esperienziale del processo laboratoriale, di nuovo, è stato oggetto di numerose riflessioni nei diari di bordo: *Dopo aver esternalizzato e concretizzato il nostro flusso di consapevolezza (con la possibilità di censurare alcuni pensieri, quando ne sentivamo la necessità) abbiamo avuto una discussione con il nostro collega di circa due minuti, provando a cogliere e a scambiarsi il significato dell'esperienza (Lisa).*

Il lasciar andare infine, similmente all'attenzione alla processualità esperienziale, è uno delle dimensioni su cui lavorano gli approcci basati sulla Mindfulness, che non si propongono il controllo dei pensieri o la sostituzione di immagini negative del passato, del presente o del futuro con immagini positive, ma incoraggiano nel permettere a questi pensieri o immagini, semplicemente di esserci. E questo vale, come vedremo, anche per le emozioni, e le sensazioni:

*Durante la meditazione mi sono veramente lasciata andare, ma non nel senso di essermi rilassata, ma nel senso di essermi lasciata guidare. Ricordo la bella sensazione nel sentire il mio respiro e soprattutto le varie parti del mio corpo. Ciò che mi è sembrato interessante è stato proprio questo: riuscire a sentire finalmente il mio respiro, concedermi, insomma, quei pochi minuti per sentirmi (Miriam).*

L'analisi con il T-Lab.

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab. In particolare, si è proceduto ad una prima fase di codifica e "pulitura" del materiale testuale raccolto, al fine di facilitare i processi di decodifica testuale e di analisi del contenuto testuale.

Si è proceduto ad un'analisi delle occorrenze, al fine di individuare i lemmi e le parole "dense" (Carli, Paniccia, 2003), calcolando la frequenza e la ripetizione dei lemmi nel corpus testuale. L'analisi delle occorrenze effettua una funzione di primo filtro delle informazioni del materiale testuale, perché permette di riconoscere le parole significative, comuni e condivise, maggiormente adoperate nel testo prodotto.



Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione (Figura n. 54), grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze. Occorre precisare che anche questa fase di analisi testuale tramite software è stata condotta in una chiave comparativa, di confronto e di collegamento. Infatti anche in questa fase si è scelto di adottare un panel di tre giudici indipendenti<sup>19</sup>, che hanno discusso ed elaborato l'analisi dei dati di tipo testuale indipendentemente. I risultati così ottenuti sono stati confrontati tra di loro, sono stati rivisti alla luce della letteratura scientifica di riferimento e sono stati discussi e rivisti con l'intero gruppo di ricerca multidisciplinare.

Figura 54: lemmatizzazione e vocabolario analizzato secondo incontro

<b>KEY-WORDS</b>		
1. pensiero	27. lasciare	53. posizione
2. nostro	28. emozioni	54. contesto
3. esperienza	29. Mente	55. guidare
4. meditazione	30. Prima	56. trovare
5. momento	31. provare	57. silenzio
6. presente	32. Occhio	58. cognitivo
7. sentire	33. Flusso	59. passato
8. parlare	34. cercare	60. continuum
9. sensazione	35. laboratorio	61. esprimere
10. esercizio	36. chiedere	62. coscienza
11. mindfulness	37. incontro	63. futuro
12. minuto	38. Parola	64. processi
13. pensare	39. Coppia	65. impegnato
14. ACT	40. persona	66. suono

<sup>19</sup>A tal proposito si ringrazia il lavoro attento e scrupoloso della professoressa Maria Rosaria Strollo e della dottoressa Alessandra Romano.

15. consapevolezza	41. dottoressa	67. protocollo
16. corpo	42. Pratica	68. passare
17. riuscire	43. accettazione	69. psicologico
18. attenzione	44. Aprire	70. vivere
19. proprio	45. Tempo	71. volta
20. respiro	46. Vita	72. consapevole
21. difficoltà	47. importante	73. aula
22. ascoltare	48. Collega	74. defusione
23. osservare	49. flessibilità	75. giudicare
24. valori	50. Iniziare	76. accadere
25. concentrare	51. proprio	77. voce
26. contatto	52. Azione	78. diverso

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra le parole più 'dense' compaiono la parola 'pensiero', la parola 'nostro' che conferma l'importanza del contesto grupale nel quale si è svolto il laboratorio, la parola 'esperienza' e le parole 'momento' e 'presente', che si riferiscono all'importanza del qui-ed-ora, e la parola 'meditazione'.

Il processo di analisi testuale è un processo di tipo ricorsivo, in cui sussiste un riferimento e un ritorno al testo originario, in una circolarità tra teoria-prassi-teoria, tale che la selezione dei lemmi nasce dal testo, ma non è mai un processo considerato esaustivo. Per l'analisi delle co-occorrenze, il software di analisi T-LAB consente di verificare come i contesti di co-occorrenza si presentano nel testo e determinano il significato locale delle parole-chiave.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  (Figura n. 55), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 55: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave	Indice di Associazione
-------------------------	------------------------

<b>Combinato</b>	strategia	0,943
<b>Etichetta</b>	preconcetto	0,935
<b>Abilità</b>	rafforzare	0,917
<b>Enorme</b>	quantità	0,894
<b>Causa</b>	origine	0,894
<b>Bordo</b>	diario	0,894
<b>Combinato</b>	intervento	0,875
<b>caratteristica</b>	distintivo	0,866
<b>Educazione</b>	epistemologia	0,866
<b>Chiarezza</b>	manca	0,866
<b>Accordo</b>	persistere	0,857
<b>Intervento</b>	moderno	0,853
<b>Attribuzione</b>	etichetta	0,845
<b>interpretazione</b>	responsabile	0,845
<b>Arricchire</b>	valorizzare	0,845
<b>Finalizzare</b>	vitale	0,845
<b>Intervento</b>	strategia	0,825
<b>Agevolare</b>	rafforzare	0,822
<b>soddisfacente</b>	vite	0,816
<b>esperienziale</b>	evitamento	0,81
<b>Combinato</b>	impegno	0,802
<b>Etichetta</b>	mutevole	0,802
<b>Costruire</b>	finalizzare	0,8
<b>Infattibili</b>	valorizzare	0,8
<b>Automatico</b>	pilota	0,791
<b>Attribuzione</b>	preconcetto	0,791
<b>Attribuzione</b>	mutevole	0,791
<b>Combinato</b>	finalizzare	0,791
<b>interpretazione</b>	responsabilità	0,772
<b>Futuro</b>	passato	0,761
<b>Quantità</b>	usare	0,756
<b>Potenza</b>	straordinario	0,756
<b>Focalizza</b>	soddisfacente	0,756
<b>illuminare</b>	potenza	0,756
<b>Impegno</b>	strategia	0,756
<b>Mutevole</b>	preconcetto	0,75
<b>Quantità</b>	sperimentale	0,75
<b>commentarle</b>	sperimentale	0,75
<b>Potenza</b>	quantità	0,75
<b>Combinato</b>	moderno	0,746
<b>Finalizzare</b>	strategia	0,745
<b>Forma</b>	frequenza	0,734
<b>Durare</b>	durata	0,734
<b>Contattare</b>	definito	0,73
<b>Abilità</b>	agevolare	0,73
<b>Piedi</b>	terra	0,719
<b>Intervento</b>	terapia	0,714
<b>Azione</b>	impegnato	0,712
<b>comportamentale</b>	terapia	0,71
<b>Linguaggio</b>	responsabile	0,707
<b>Moderno</b>	strategia	0,704
<b>Ecomind</b>	Pietro	0,688
<b>Passare</b>	passato	0,688

<b>Enorme</b>	usare	0,676
<b>Arricchire</b>	infattibili	0,676
<b>Costruire</b>	vitale	0,676
<b>Costruire</b>	propositivo	0,671
<b>Definire</b>	definito	0,671
<b>Finalizzare</b>	propositivo	0,671
<b>Enorme</b>	potenza	0,671
<b>Angelo</b>	distintivo	0,671
<b>Enorme</b>	sperimentale	0,671
<b>Combinato</b>	vitale	0,668
<b>Impegno</b>	intervento	0,668
<b>commentarle</b>	raccogliere	0,667
<b>Intervento</b>	utilizzare	0,667
<b>commentarle</b>	esperimento	0,667
<b>Accordo</b>	personali	0,661
<b>Ecomind</b>	salute	0,655
<b>interpretazione</b>	livelli	0,655
<b>Livelli</b>	responsabile	0,645
<b>Linguaggio</b>	responsabilità	0,645
<b>Flessibilità</b>	psicologico	0,643
<b>Azione</b>	valori	0,642
<b>Aria</b>	uscire	0,64
<b>Combinato</b>	comportamentale	0,632
<b>Combinato</b>	costruire	0,632
<b>Esistenza</b>	finalizzare	0,632
<b>Finalizzare</b>	intervento	0,632
<b>Emozionale</b>	Senso-percettivo	0,632
<b>comportamentale</b>	intervento	0,632
<b>Strategia</b>	vitale	0,63
<b>Strategia</b>	utilizzare	0,629
<b>Mano</b>	schiena	0,624
<b>Focalizza</b>	vite	0,617
<b>Limitare</b>	limitato	0,615
<b>Educazione</b>	pratico	0,612
<b>Combinato</b>	terapia	0,612
<b>Moderno</b>	terapia	0,609
<b>Porre</b>	posto	0,607
<b>Fatti</b>	potenza	0,603
<b>Fatti</b>	quantità	0,603
<b>Pietro</b>	salute	0,601
<b>Serve</b>	valorizzare	0,598
<b>concettualizzati</b>	dominanza	0,598
<b>interpretazione</b>	linguaggio	0,598
<b>Piedi</b>	schiena	0,597
<b>Accettazione</b>	defusione	0,597
<b>Costruire</b>	strategia	0,596
<b>comportamentale</b>	strategia	0,596
<b>Campanella</b>	suono	0,596
<b>Chiarezza</b>	fusioni	0,589
<b>Livelli</b>	responsabilità	0,589
<b>Contesto</b>	impegnato	0,587
<b>Combinato</b>	utilizzare	0,583
<b>Ginocchio</b>	mano	0,583

<b>Chiuso</b>	occhio	0,582
<b>Attribuzione</b>	positivo	0,577
<b>Strategia</b>	terapia	0,577
<b>Finalità</b>	rafforzare	0,577
<b>Abituare</b>	abituato	0,577
<b>Braccio</b>	pianta	0,571
<b>Illuminare</b>	straordinario	0,571
<b>Impegno</b>	moderno	0,57
<b>Moderno</b>	utilizzare	0,569
<b>cambiamento</b>	combinato	0,568
<b>cambiamento</b>	mutevole	0,568
<b>Persistere</b>	personali	0,567
<b>Propositivo</b>	vitale	0,567
<b>Potenza</b>	usare	0,567
<b>Quantità</b>	straordinario	0,567
<b>sperimentale</b>	usare	0,567
<b>Contattare</b>	promuovere	0,567
<b>Aspetto</b>	odori	0,567
<b>Illuminare</b>	quantità	0,567
<b>consapevolezza</b>	continuum	0,564
<b>Momento</b>	presente	0,562
<b>Aiutare</b>	finalizzare	0,559
<b>Piedi</b>	poggiare	0,557
<b>Salute</b>	Spagnulo	0,556
<b>Quantità</b>	scoprire	0,555
<b>Capacità</b>	contattare	0,555
<b>Agevolare</b>	finalità	0,553
<b>Schiena</b>	sedere	0,552
<b>Principale</b>	promuovere	0,552
<b>Promuovere</b>	psicologico	0,55
<b>Contattare</b>	principale	0,548
<b>Chiudere</b>	occhio	0,546
<b>Schiena</b>	schienale	0,546
<b>Impegnato</b>	valori	0,542
<b>Attribuzione</b>	negativo	0,542
<b>Cambiare</b>	persistere	0,54
<b>Contatto</b>	defusione	0,54
<b>Finalizzare</b>	moderno	0,539
<b>comportamentale</b>	moderno	0,539
<b>Enorme</b>	fatti	0,539
<b>Esistenza</b>	vitale	0,535
<b>Intervento</b>	vitale	0,535
<b>cambiamento</b>	strategia	0,535
<b>Contattare</b>	persistere	0,535
<b>Futuro</b>	passare	0,533
<b>Combinato</b>	propositivo	0,53
<b>epistemologia</b>	pratico	0,53
<b>Contare</b>	lavorare	0,526
<b>Frequenza</b>	spiacevole	0,524
<b>Ecomind</b>	Spagnulo	0,523
<b>Defusione</b>	impegnato	0,522
<b>Conto</b>	rendere	0,522
<b>cambiamento</b>	impegno	0,52

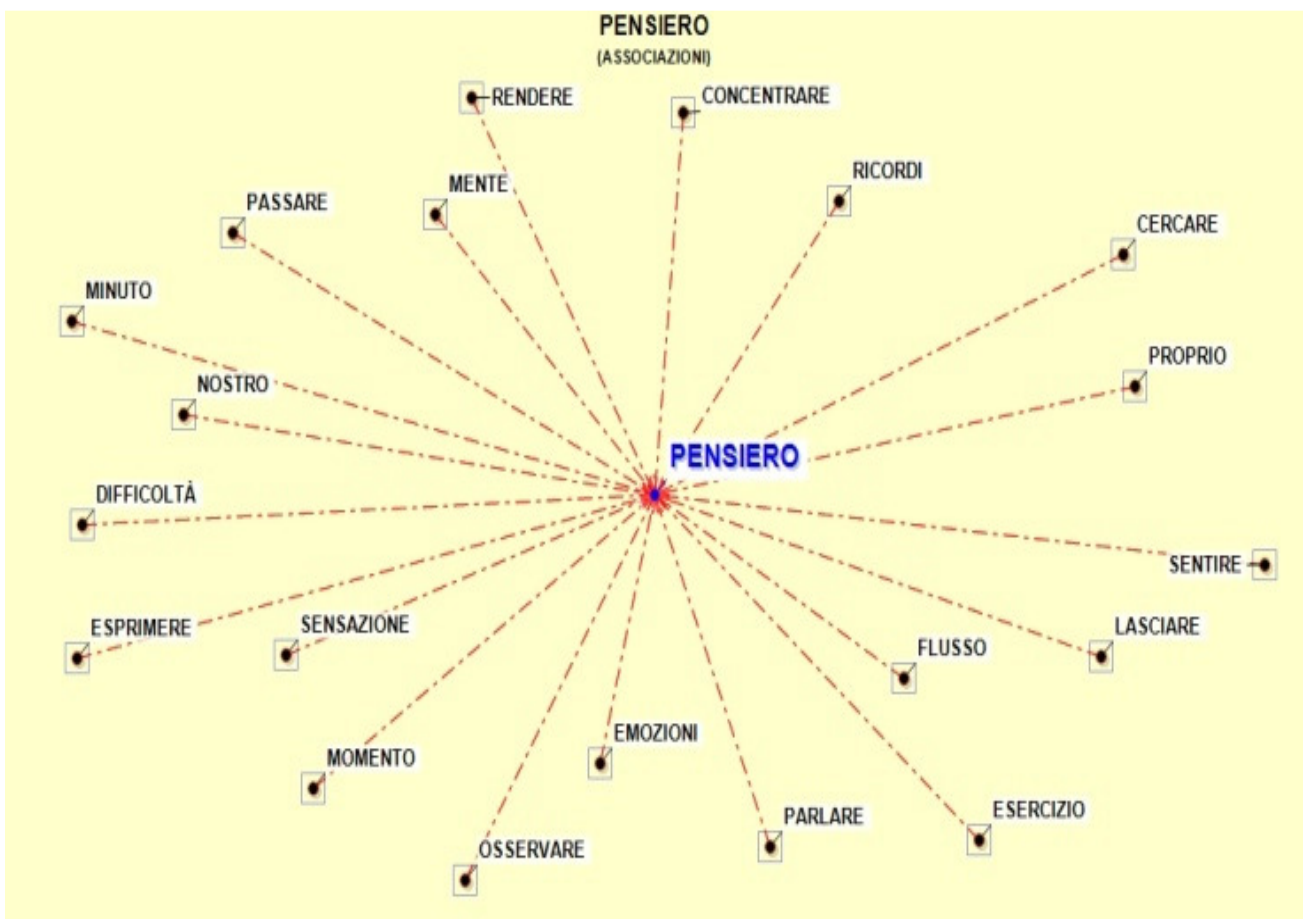
<b>Agevolare</b>	azione	0,52
<b>cambiamento</b>	etichetta	0,52
<b>Protocollo</b>	rafforzare	0,518
<b>Chiarezza</b>	dominanza	0,516
<b>Poggiare</b>	terra	0,516
<b>Finalizzare</b>	terapia	0,516
<b>Entrare</b>	uscire	0,514
<b>Attribuzione</b>	cambiamento	0,513
<b>Agevolare</b>	protocollo	0,511
<b>Mancanza</b>	sapere	0,51
<b>Avvertire</b>	tensione	0,51
<b>Fusione</b>	mancanza	0,51
<b>comportamento</b>	persistere	0,509
<b>Cliente</b>	costruire	0,507
<b>Cliente</b>	finalizzare	0,507
<b>Finalizzare</b>	impegno	0,507
<b>Condizione</b>	porgere	0,507
<b>comportamentale</b>	impegno	0,507
<b>Enorme</b>	illuminare	0,507
<b>Enorme</b>	straordinario	0,507
<b>Agevolare</b>	guidare	0,506
<b>Abilità</b>	finalità	0,505
<b>Arricchire</b>	serve	0,505
<b>Negativo</b>	positivo	0,501
<b>Flessibilità</b>	promuovere	0,501
<b>comportamentale</b>	finalizzare	0,5
<b>Aiutare</b>	soddisfacente	0,5
<b>Combinato</b>	esistenza	0,5
<b>Azione</b>	contesto	0,5
<b>Ancorare</b>	curiosità	0,5
<b>Esperimento</b>	sperimentale	0,5
<b>Movimento</b>	rinforzare	0,5
<b>Propositivo</b>	strategia	0,5
<b>esperienziale</b>	infattibili	0,5
<b>Origine</b>	sofferenza	0,5
<b>Raccogliere</b>	sperimentale	0,5

Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole, si osserva che tra le associazioni tematiche maggiormente reiterate c'è l'associazione *combinato-strategie*, a dimostrazione di come per gli studenti si sia dimostrata evidente la modalità di lavoro del laboratorio di mindfulness, caratterizzata da strumenti diversi, quali meditazione, metafore, esercizi esperienziali, che 'formano' a livelli diversi: emotivo, cognitivo, senso-percettivo e cinestesico. Un'altra associazione frequente è stata *etichetta-preconcetto*, una associazione che dimostra il ruolo delle pratiche meditative che, attraverso l'attenzione alla gestione dei propri pensieri, offre l'opportunità di rafforzare un Sé riflessivo in grado, attraverso una consapevolezza metacognitiva, di riconoscere la processualità dei pensieri, e quindi lavorare sulle proprie 'prospettive epistemologiche'. Dimensione

questa in grado di contrastare etichette e preconcetti. Infine un'altra associazione forte è risultata quella di *abilità-rafforzare*, a testimonianza di come questo tipo di esperienza formativa sia per i ragazzi uno spazio da coltivare nel tempo con impegno e continuità.

Nell'ambito dell'analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'pensiero' (Figura n. 56), che naturalmente occupa un posto principale, non solo per frequenza e ripetizioni, ma soprattutto per il 'peso tematico' che presenta nelle narrazioni. Qui di seguito è riportato il diagramma delle co-occorrenze per il lemma *pensiero*:

Figura 56: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "pensiero"



Dal grafico si evince come la parola 'pensiero' sia strettamente collegata alla parola 'mente', probabilmente per il lavoro fatto sull'osservare metacognitivamente la propria esperienza, e quindi alla parola 'flusso', a sottolineare la dimensione della processualità, così come agli altri aspetti della propria esperienza, ovvero 'emozioni' e 'sensazioni' su cui si focalizza la pratica della consapevolezza.

Un'altra parola che ha avuto un 'peso' tematico nei diari di bordo degli studenti è la dimensione del noi del gruppo, a cui si associano, come si evince dalla Figura n. 57, la dimensione della 'meditazione' e del 'corpo' e del 'noi' in un compito di concentrazione ('concentrare').

Figura 57: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "nostro"



Anche la dimensione esperienziale (Figura n. 58) risulta strettamente collegata alla 'meditazione' ed alla coltivazione del 'momento' 'presente':

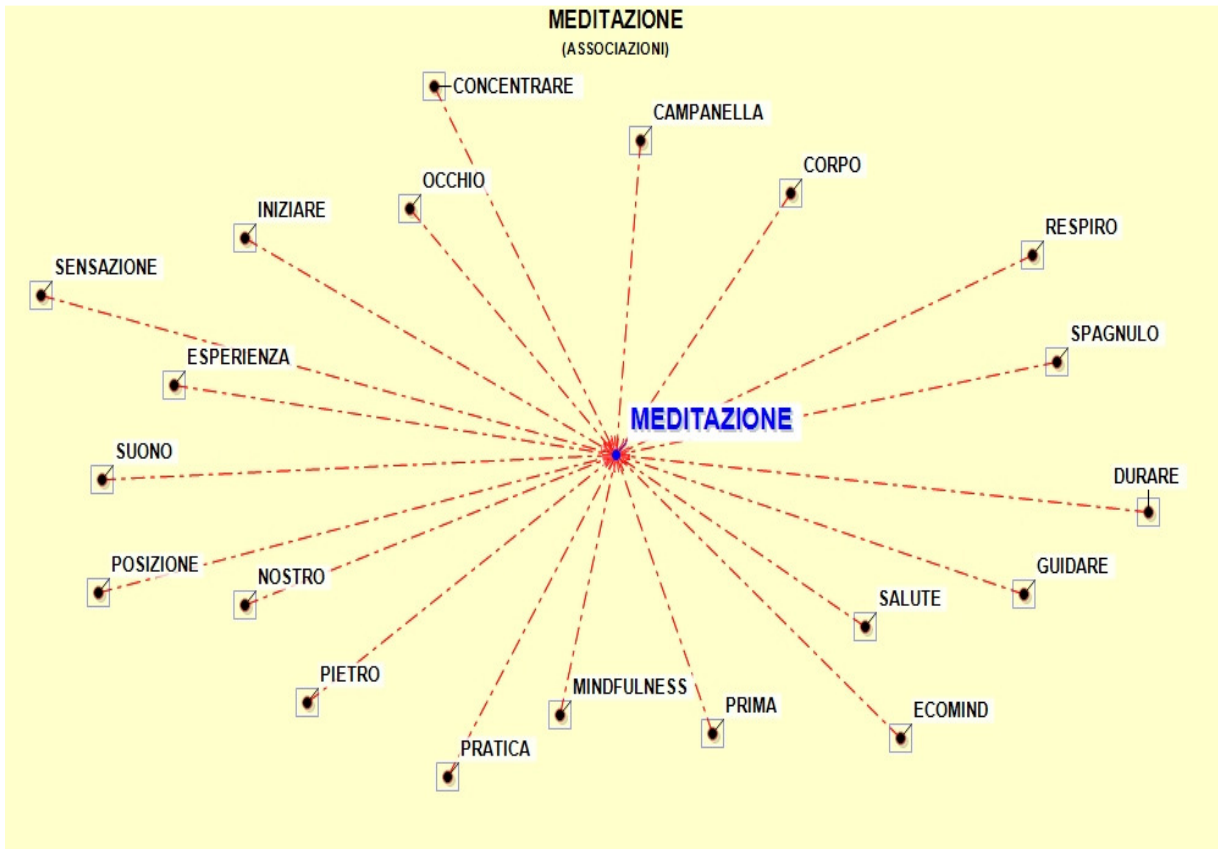
Figura 58: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "esperienza"





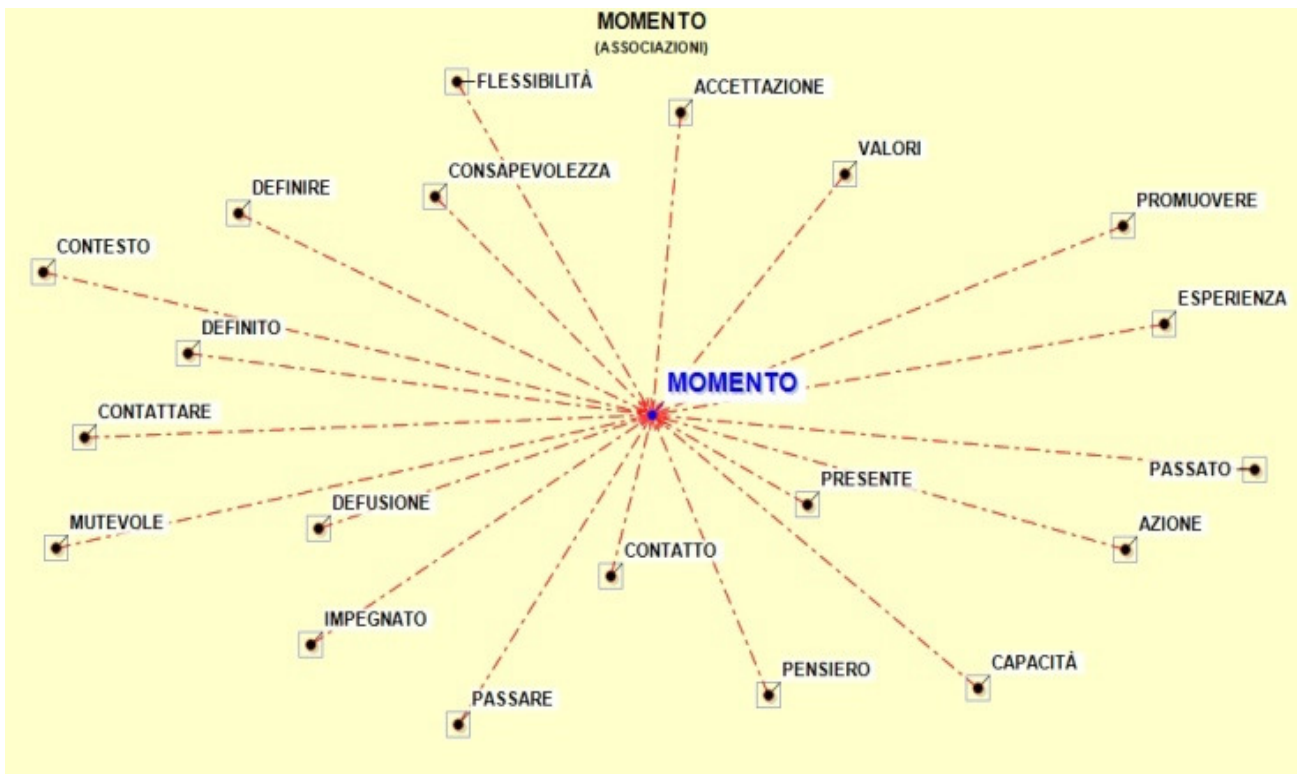
Alla parola ‘meditazione’ (Figura n. 59) si trovano strettamente collegate la dimensione del ‘corpo’, il concetto di ‘salute’ e la parola ‘mindfulness’, sottolineando quest’ultima parola l’individuazione da parte degli studenti di quella che è probabilmente la via regia attraverso la quale lavorano i principali protocolli mindfulness, ossia la via meditativa.

Figura 59: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “meditazione”



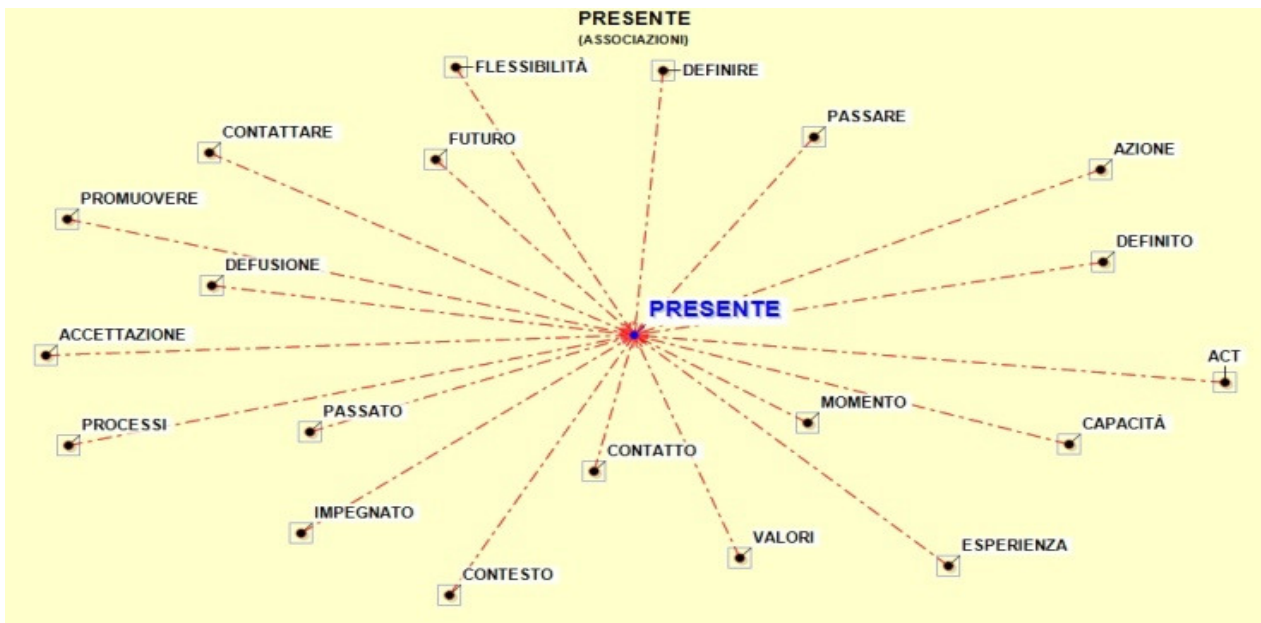
Nella Figura n. 60 si evince come alla parola ‘momento’ siano strettamente associate le parole ‘consapevolezza’, ‘contatto’ e ‘presente’ nonché ‘defusione’, in quanto la disidentificazione dai propri pensieri è fortemente aiutato dal contatto con il momento presente, con il qui-ed-ora.

Figura 60: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "momento"



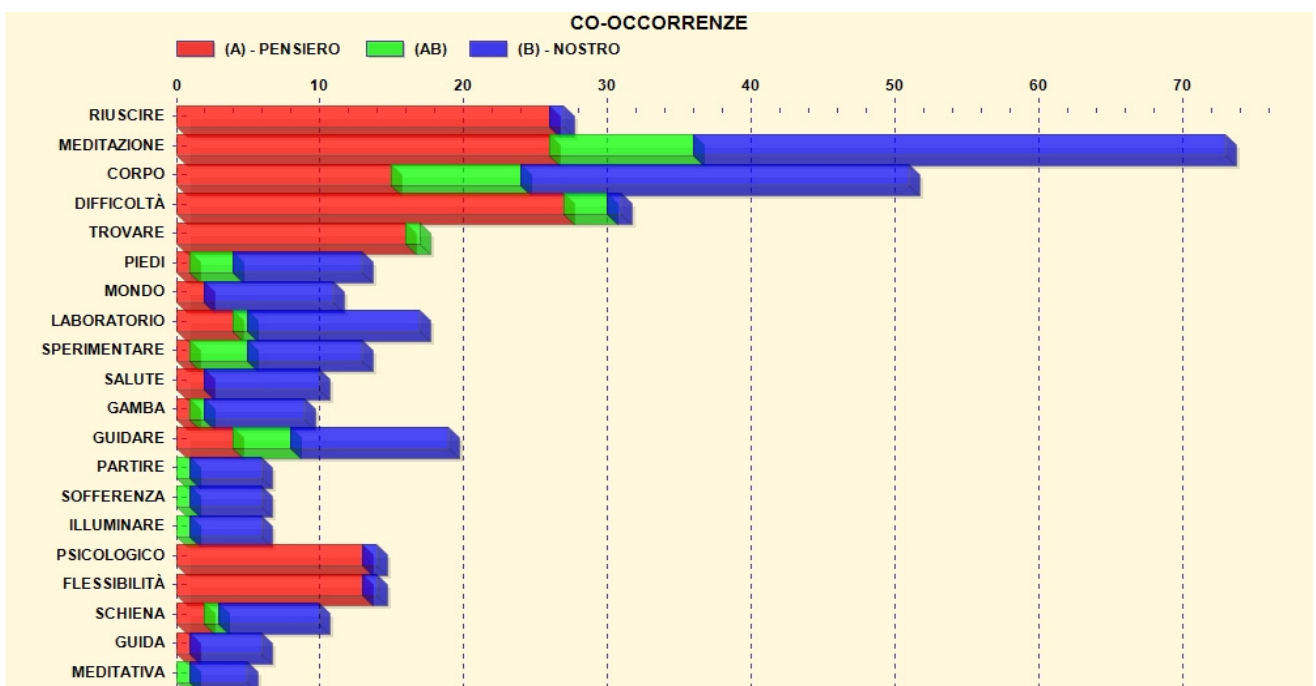
Infine per la parola *presente* (Figura n. 61), a conferma del grafico precedente, si trovano strette associazioni con la parola 'momento' e 'contatto'. È in effetti abbastanza plausibile, secondo il modello ACT, che un contatto continuo con il momento presente possa portare alcuni importanti lezioni sull'inconsistenza del pensiero e sull'importanza e la ricchezza dell'esperienza diretta.

Figura 61: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “presente”



È stata in più svolta un’analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra il lemma ‘pensiero’ e quelli subito contigui per peso nell’elenco delle parole-chiavi emerse dall’analisi delle occorrenze. Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *pensiero* ed il lemma *nostro*, rappresentati graficamente dal diagramma a barre (Figura n. 62) riportato qui di seguito:

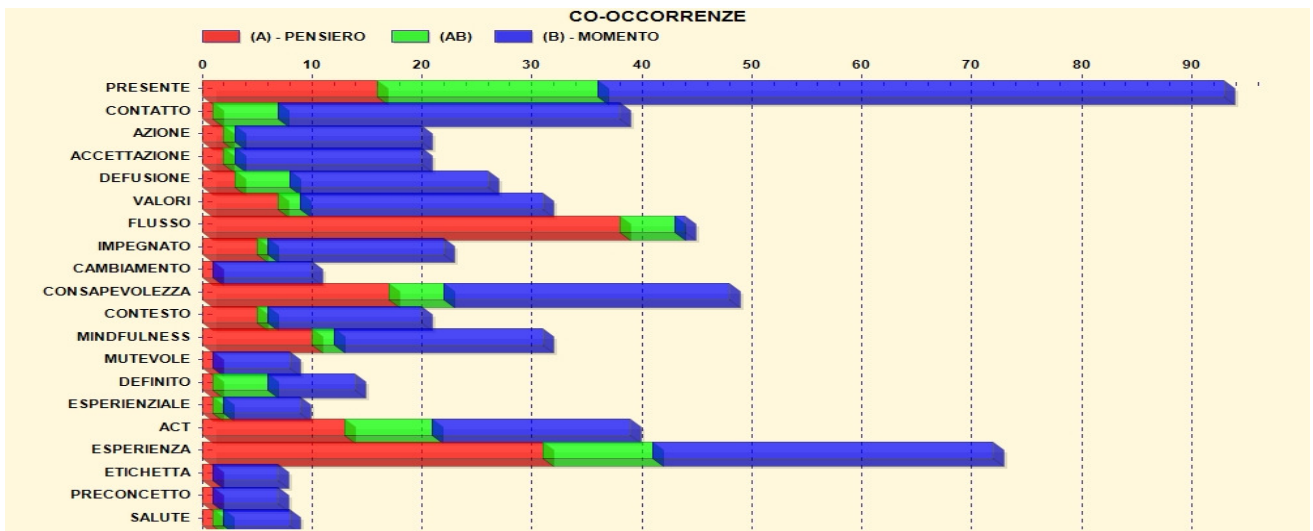
Figura 62: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* e *nostro*



L'analisi delle intersezioni tra lemmi ha messo in evidenza la congiunzione tra *pensiero* e *nostro* riferita al lemma *meditazione*, ma anche al lemma *corpo*. Emerge quindi l'importanza del gruppo nell'esperienza di meditazione volta ad osservare i processi di pensiero.

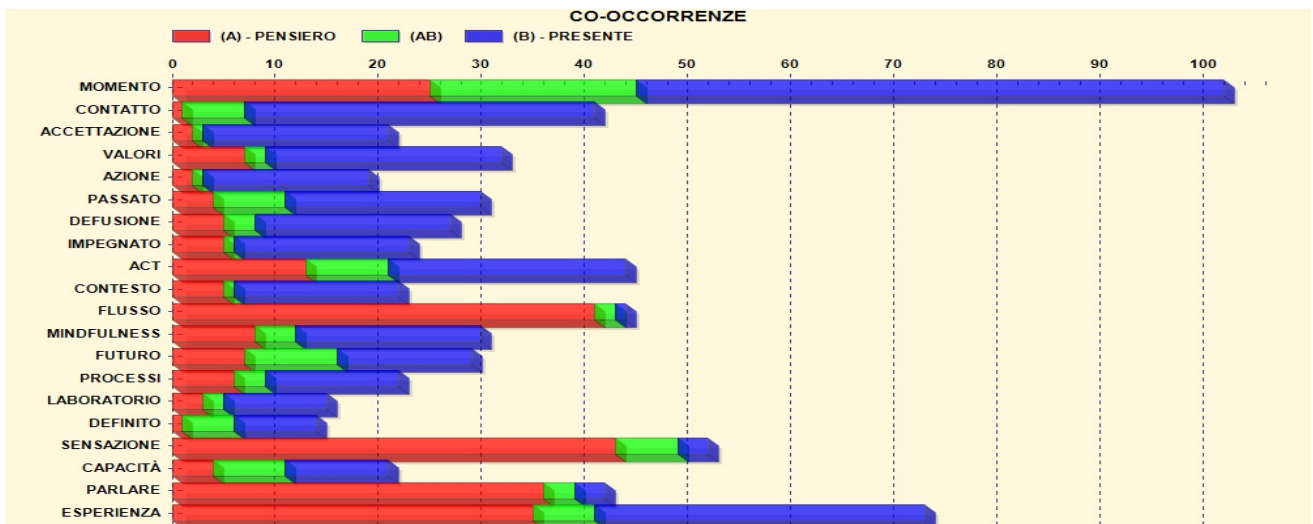
Un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *momento* e *pensiero* (Figura n. 63) che sembra l'importanza dell' 'esperienza' del 'presente'.

Figura 63: intersezioni occorrenti tra pensiero e momento



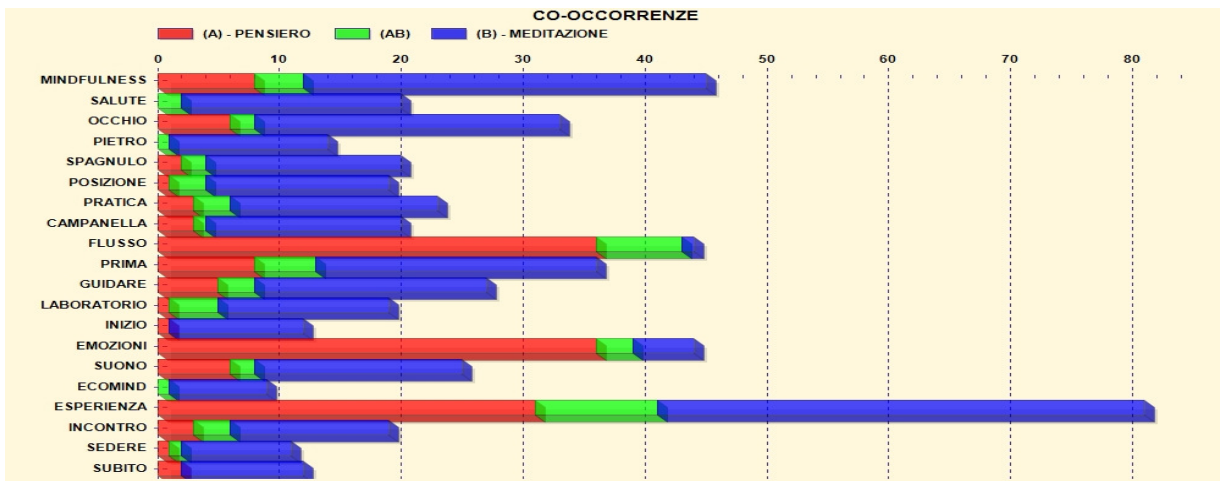
Così come confermato dal grafico che analizza le intersezioni tra *pensiero* e *presente* (Figura n. 64):

Figura 64: intersezioni occorrenti tra pensiero e presente



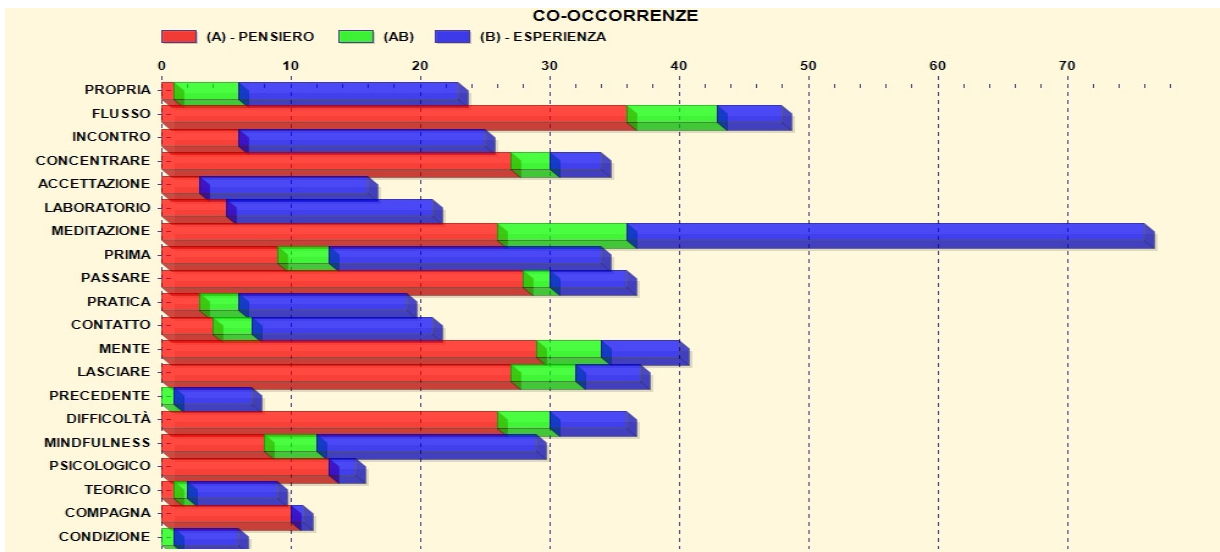
Il 'flusso' di 'esperienza' sono parole che co-occorrono nell'intersezione tra 'pensiero' e 'meditazione' (Figura n. 65)

Figura 65: intersezioni occorrenti tra *pensiero* e *meditazione*



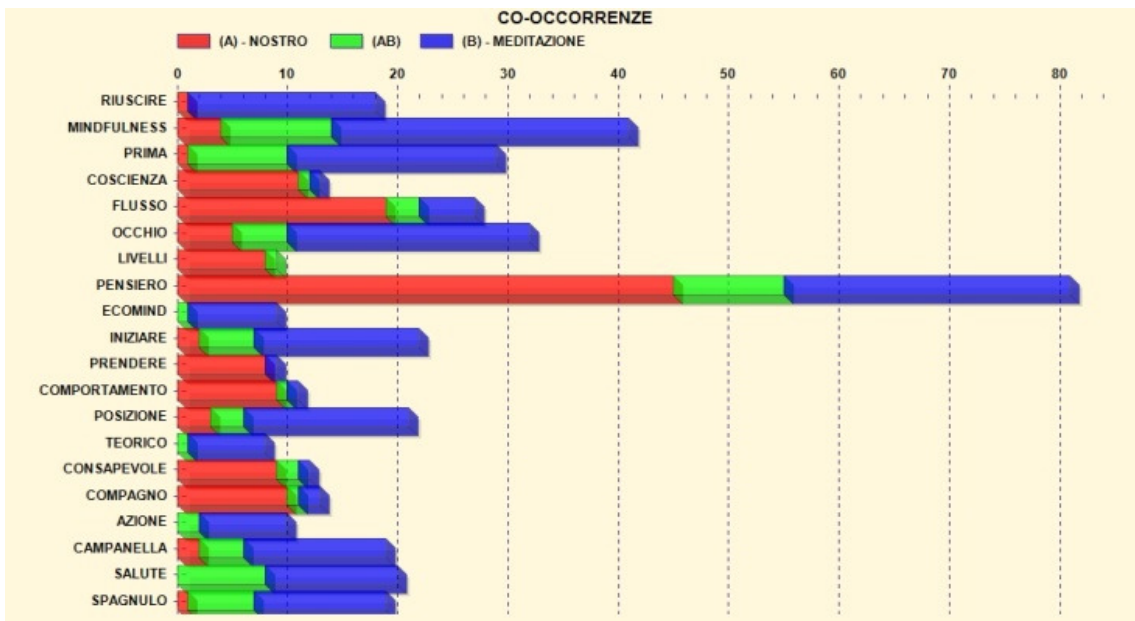
Dimensione confermate anche dall'intersezione tra 'pensiero' ed 'esperienza' (Figura n. 66)

Figura 66: intersezioni occorrenti tra *pensiero* ed *esperienza*



La dimensione *gruppale* (Figura n. 67) della meditazione fa emergere una co-occorrenza con la gestione del 'pensiero' e la 'mindfulness', confermata anche dai diagrammi radiali precedentemente mostrati

Figura 67: intersezioni occorrenti tra *nostro* e *meditazione*



L'importanza della coltivazione del momento presente durante l'esperienza di gruppo del laboratorio è altresì ulteriormente confermata dalle successive analisi di co-occorrenza (Figura n. 68 e 69):

Figura 68: intersezioni occorrenti tra *nostro* e *presente*

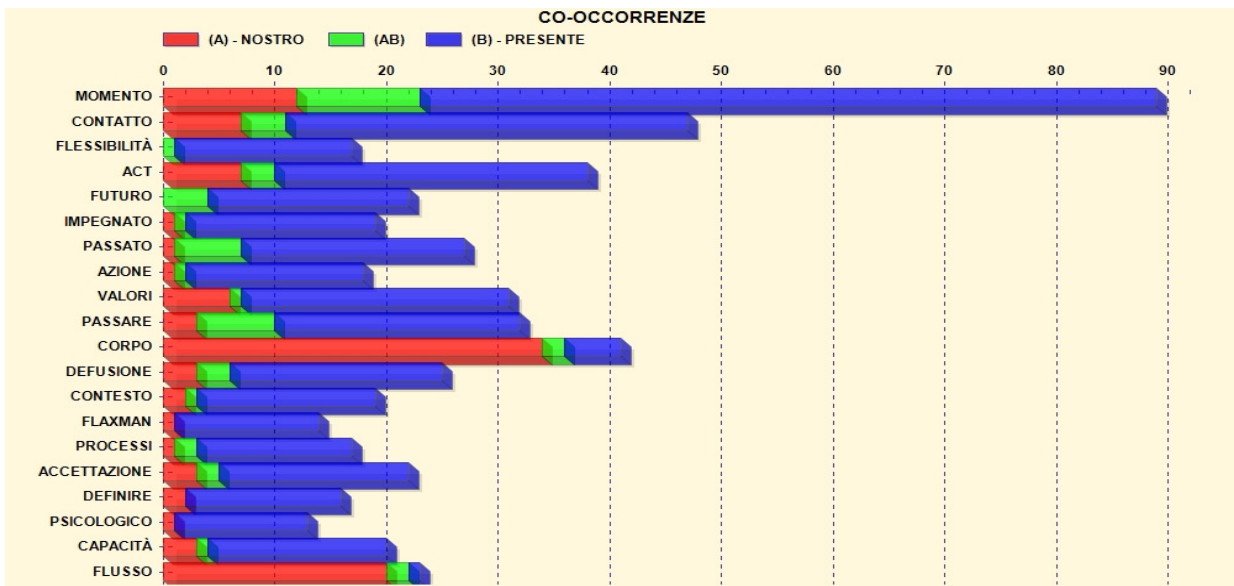
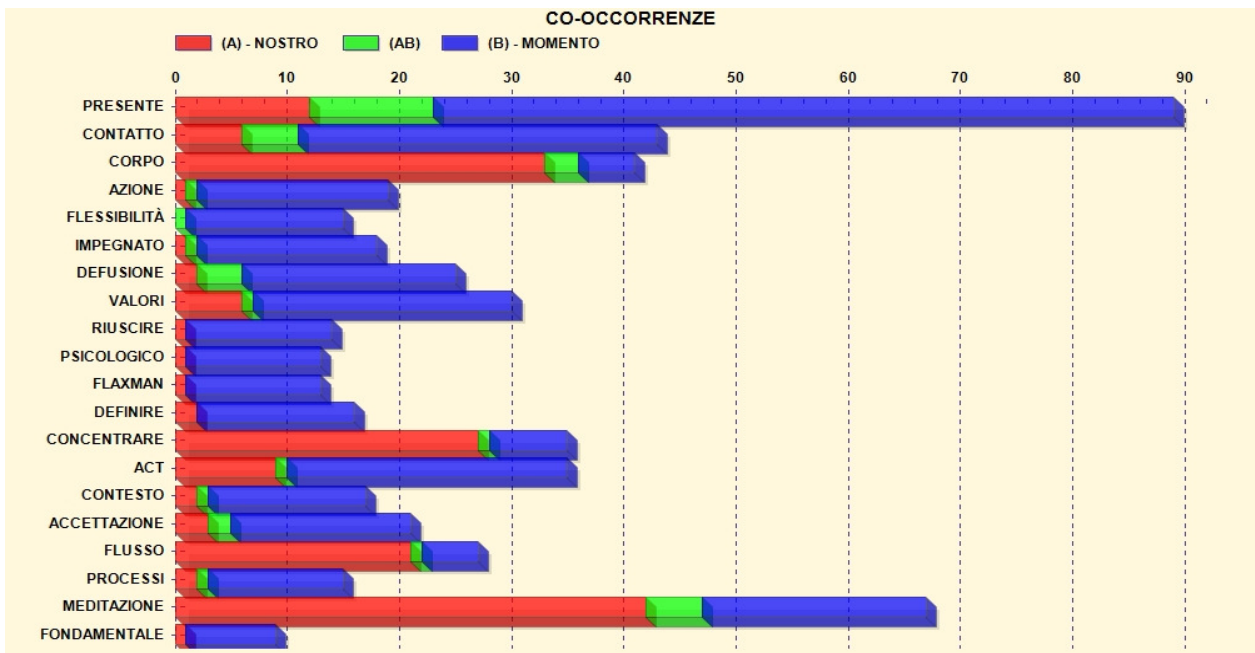
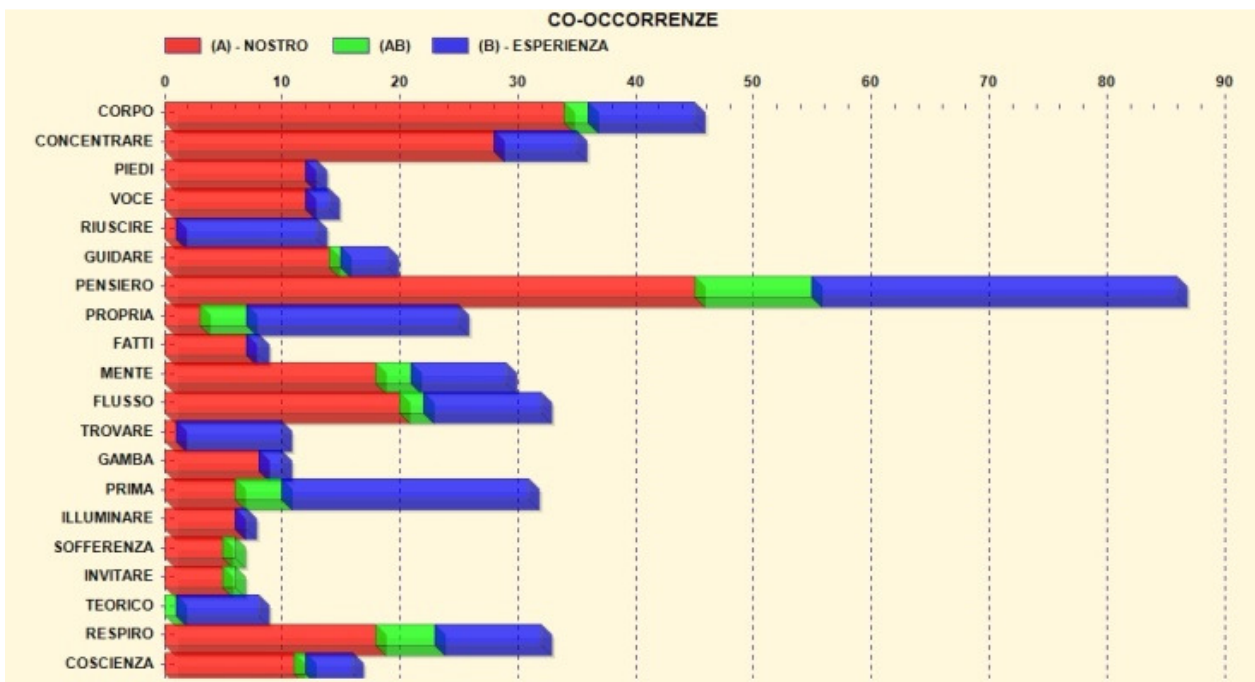


Figura 69: intersezioni occorrenti tra *nostro* e *momento*



Il lavoro sulla processualità dei pensieri è confermata dalla dimensione esperienziale del laboratorio (Figura n. 70):

Figura 70: intersezioni occorrenti tra *nostro* ed *esperienza*



Interessante, infine, è la co-occorrenza della dimensione della ‘consapevolezza’, delle categorie di tempo ‘passato’ e ‘futuro’ e del ‘passare’ nell’intersezione tra ‘momento’ e ‘presente’ (Figura n. 71) a conferma dell’importanza del ‘vivere’ e coltivare il qui-ed-ora, soprattutto nell’esperienza meditativa (Figure n. 72-77).

Figura 71: intersezioni occorrenti tra *momento* e *presente*

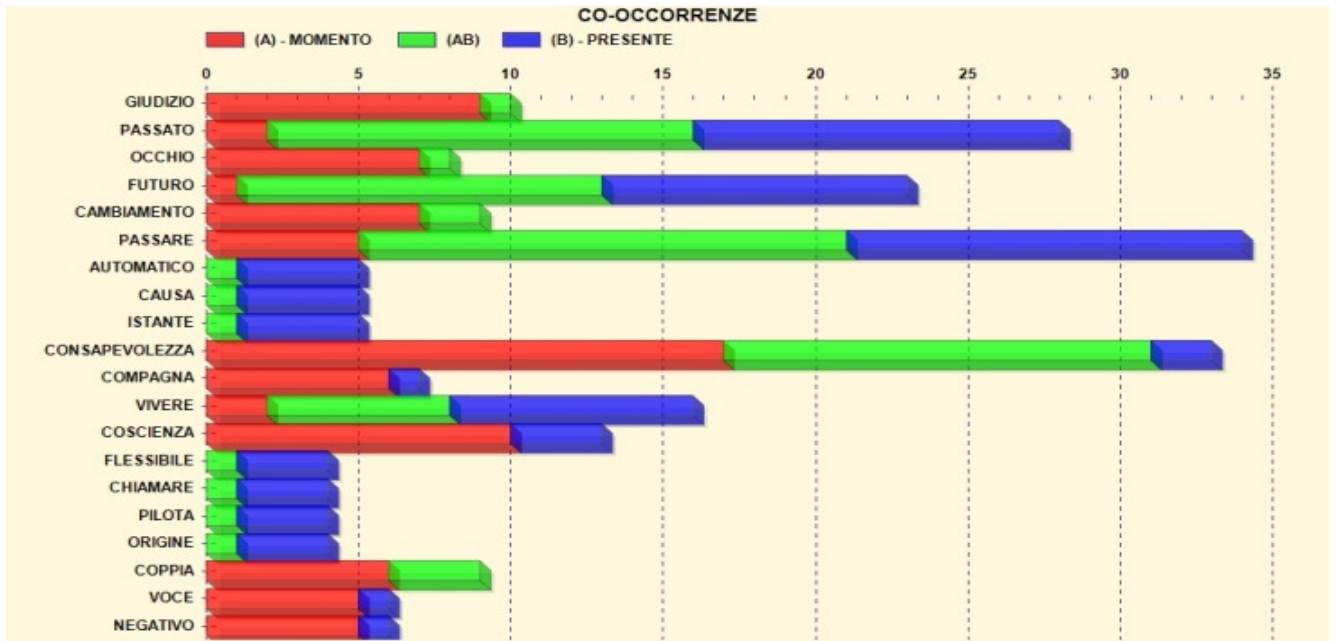




Figura 72: intersezioni occorrenti tra *meditazione e momento*

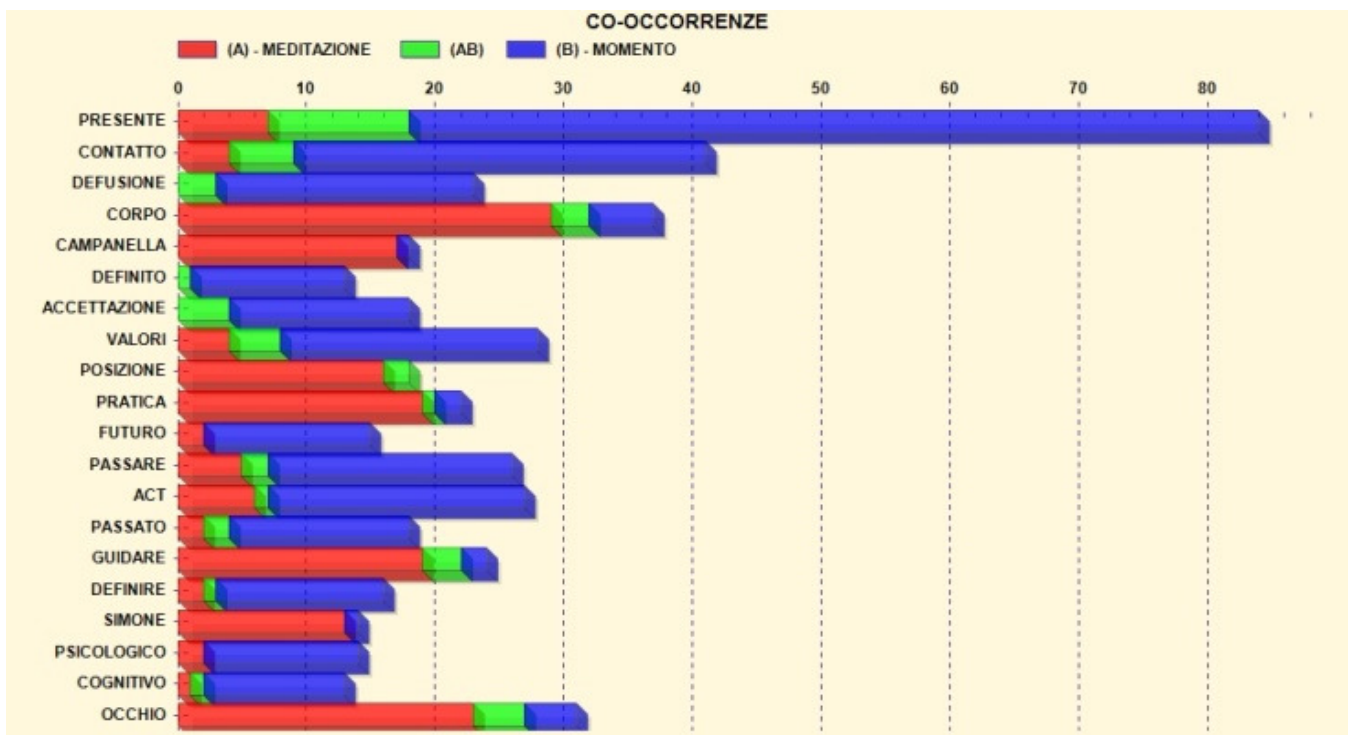


Figura 73: intersezioni occorrenti tra *esperienza e momento*

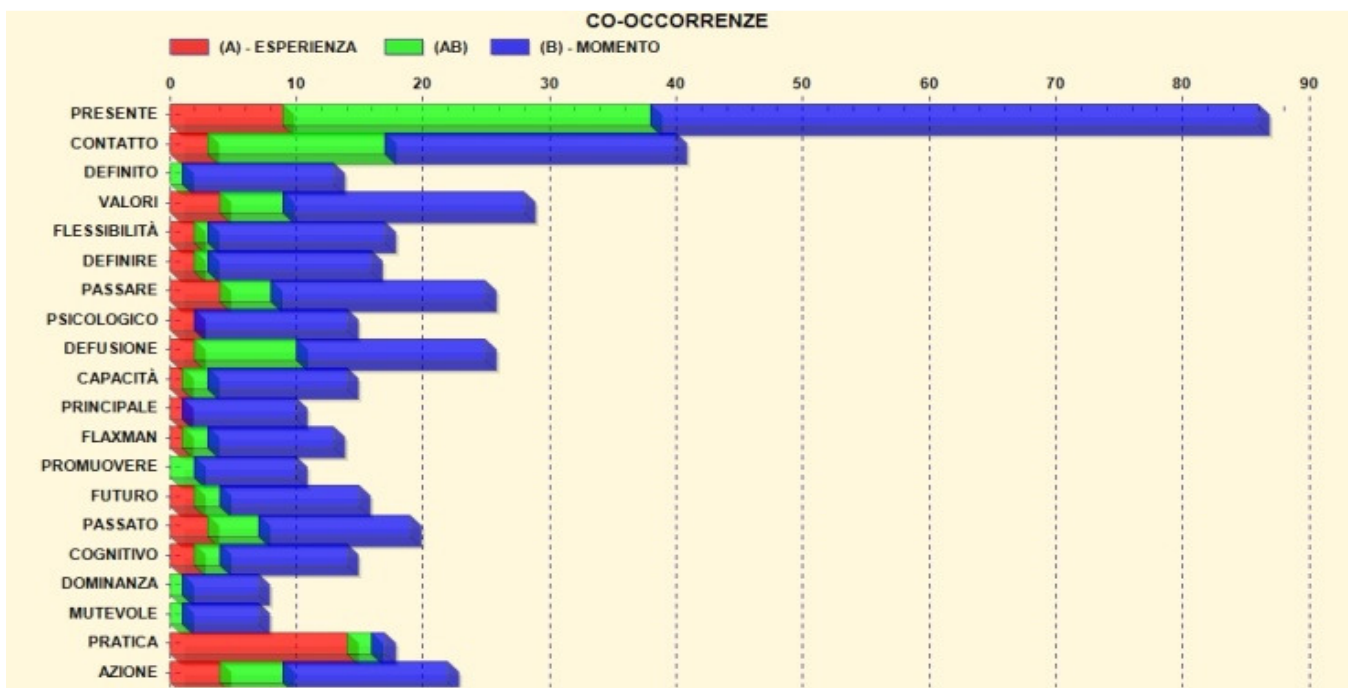


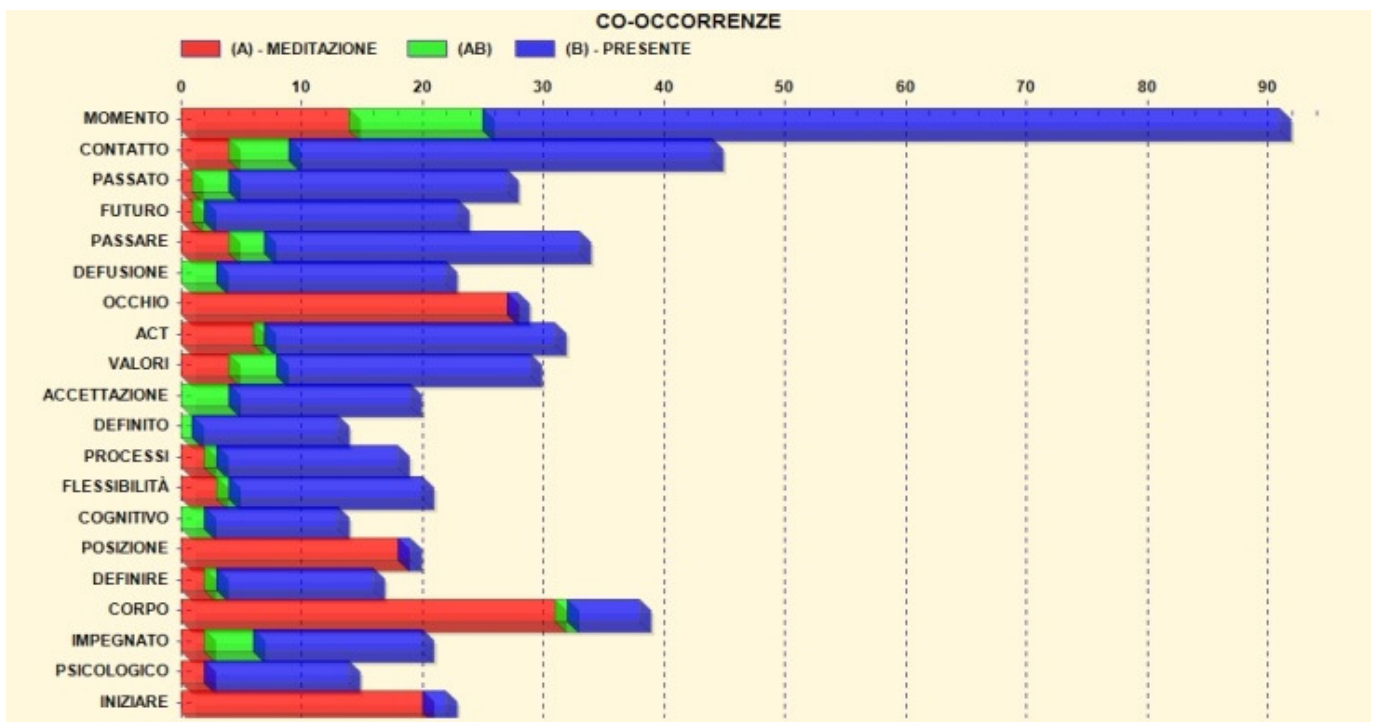
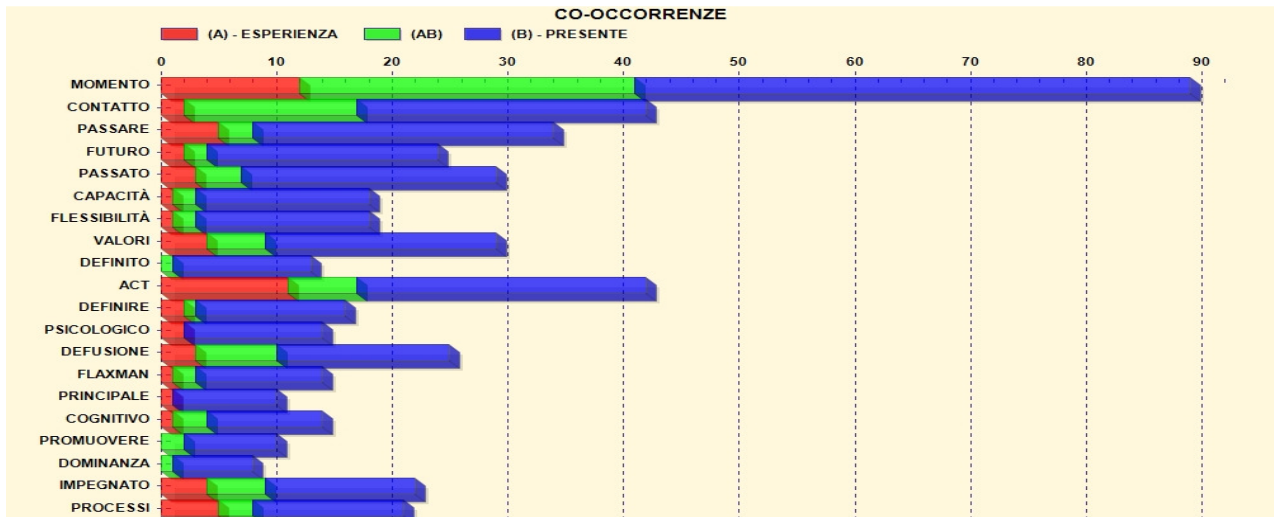
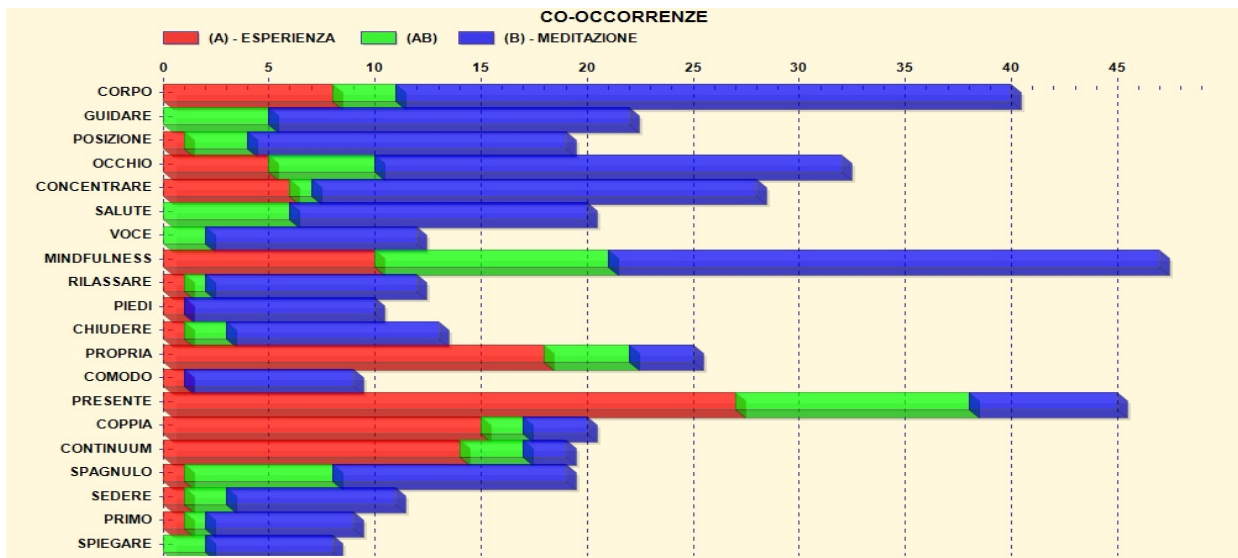
Figura 74: intersezioni occorrenti tra *meditazione e presente*Figura 75: intersezioni occorrenti tra *esperienza e presente*

Figura 76: intersezioni occorrenti tra *esperienza e meditazione*

Descrizione del terzo incontro del laboratorio di mindfulness: la defusione

Figura 77: descrizione del terzo incontro del laboratorio di mindfulness

1. La Defusione
2. Notare i pensieri piuttosto che restare intrappolati in essi
3. Dove identificare la fusione: ragioni, giudizio, passato, futuro
4. Pratiche: scriviamo due o tre giudizi negativi. Sto avendo il pensiero che...
5. Canto e voci sciocche
6. Lo schermo del computer
7. La Ripetizione di Titchener: Limoni,limoni,limoni
8. Le metafore del "lasciare andare". Permettiamo ai nostri pensieri di andare e venire come:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macchine che passano, procedendo oltre, fuori da casa nostra</li> <li>• Nuvole che si muovono lentamente attraverso il cielo</li> <li>• Persone che passeggiano sull'altro lato della strada</li> <li>• Valigie su un nastro trasportatore</li> <li>• Bolle che salgono sulla superficie di uno stagno</li> <li>• Onde che si infrangono gentilmente su una spiaggia</li> <li>• Uccelli che volano nel cielo</li> <li>• Treni che arrivano e partono da una stazione</li> <li>• Foglie che gentilmente si sollevano nel vento</li> </ul>
9. Non funziona! Mito dei pensieri che creano le nostre emozioni
10. La normalità del pensiero negativo: l'inevitabilità del confronto
11. L'illusione che i nostri pensieri controllino le nostre azioni
12. La metafora dei passeggeri sull'autobus
13. Fattibilità/pragmatismo: domande utili per pensieri inutili
14. Meditazione con musica: il Bolero di Ravel

### *Analisi fenomenologica dei diari di bordo*

Figura 78: analisi fenomenologica dei diari di bordo

<b>Etichetta categoriale</b>	<b>Descrizione della categoria</b>	<b>Unità di testo</b>
La Musica	<b>Il ruolo della musica nella pratica della meditazione</b>	<i>-Abbiamo concluso l'incontro con una meditazione con ascolto di musica della durata di un quarto d'ora circa. Il pezzo che ha fatto da sfondo alla meditazione è il "Bolero". Nonostante il ritmo sostenuto del pezzo sono riuscita a ritagliarmi un angolo di riflessione. Ad un certo punto, però, mi sono distratta a causa dei movimenti attorno a me e sono riuscita con molta difficoltà a riportare l'attenzione sui miei pensieri. Questa mia sensazione corporea è stata confermata quando, alla fine della meditazione, molti miei compagni di corso hanno detto di essersi sentiti infastiditi e turbati dalla musica per cui ho percepito correttamente quello che succedeva intorno a me e vi sono stata trascinata (Marta).</i>

		<p>- <i>La meditazione guidata dalla musica l'ho trovata fastidiosa perché non riuscivo a concentrarmi, la musica l'ho percepita come molto ripetitiva, nonostante il brano avesse un'interessante e portante dinamica. Non riuscivo a percepire questa ripetizione come qualcosa che mi conducesse, ma la trovavo qualcosa che spingeva via la mia libertà mentale (Manu).</i></p> <p>- <i>A qualche minuto dalla fine del laboratorio, abbiamo fatto una meditazione con la musica di sottofondo. Un'esperienza particolare che ha scatenato delle sensazioni e delle emozioni diverse in ciascuno di noi. Io, ad esempio, ho provato un senso di grandezza, austerità e potere, mentre altri hanno provato solo angoscia e ansia (Marco).</i></p> <p>- <i>Nuove emozioni colorano questo laboratorio: oggi è toccato all'angoscia. Ricordo di aver pensato per un attimo all' "impensabile angoscia" winnicottiana, sebbene sia un concetto sconnesso dal contesto, tant'è stato profondo il mio turbamento finale! "La mindfulness non è una tecnica per rilassarsi e sentirsi bene mentre la si fa": l'autore non poteva essere più chiaro! (Ines).</i></p>
<p><b>Il corpo</b></p>	<p><b>L'attenzione al corpo nella pratica mindfulness</b></p>	<p>-<i>Nel corso della meditazione iniziale la voce della dottoressa fungeva da stimolo per contattare sensazioni corporee, pensieri, emozioni. Dopo aver preso contatto con le sensazioni, i pensieri o le emozioni, tornavo a concentrarmi sul mio respiro (Ingrid).</i></p> <p>-<i>Mi facevo facilmente distrarre dalla voce che proveniva dall'esterno e soprattutto mi distraevano i miei pensieri interiori. Ero molto deconcentrata e non riuscivo a trovare la posizione adatta. Poi con il passar del tempo, è andata meglio, pian piano sono riuscita ad concentrarmi su quelle sensazioni corporee che provavo nel poter respirare. Mi sentivo stranamente rilassata ed è come se sentissi una calma dentro di me (Sveva).</i></p> <p>-<i>L'unico riferimento deve essere il "sé", che avverte sensazioni legate al proprio corpo, al proprio essere in quel posto, in quel preciso istante. Ogni qual volta un pensiero cercava di "coinvolgerci" e di "portarci con sé" nel suo viaggio attraverso i corridoi della mente (imponendosi, dunque, come "guida" esplicativa del "luogo"), avremmo dovuto riportare l'attenzione consapevole al nostro respiro, al nostro corpo, alla pletora di sensazioni che si provano inconsapevolmente nell'hic et nunc (Marco).</i></p> <p>-<i>È quindi probabile, come effettivamente è successo in aula, avvertire forti sensazioni di malessere, disagio e fastidio in relazione ad una posizione così inusuale, come è inusuale l'atteggiamento mentale che esprime e sottende ad essa. È una novità in tutto e per tutto questa inscindibilità, inseparabilità di mente e corpo. Ma, relativamente a queste difficoltà e problemi che si possono frapponere alla meditazione, cito Gunaratana : " La mente è simile ad una tazza contenente acqua torbida: tanto più sta ferma la tazza, tanto più le impurità si depositeranno sul fondo e l'acqua si rischiarerà. Allo stesso modo, se ti mantieni</i></p>

		calmo, senza muovere il corpo, anche la mente si stabilizzerà." (Antonio).
<b>Le sensazioni</b>	<b>La consapevolezza della processualità non solo dei pensieri ma anche delle sensazioni nella mindfulness</b>	<p>- Questa meditazione ha suscitato in me sensazioni discordanti, infatti, da un lato mi dava serenità, allo stesso tempo però questa sensazione si alternava con un senso di agitazione (Carla).</p> <p>- Parola del giorno: sorpresa. E' stato un incontro emotivamente carico quello di oggi, che come quelli precedenti nutre il perturbante che reca con sé quest'esperienza. Sentire il mio respiro, notare, senza guardare con gli occhi, il petto che si gonfia, il movimento respiratorio che si compie, mi ha fatto osservare con occhi da estranea il mio corpo, come se fossi un' affittuaria nella mia stessa casa. Sentire me, sentirmi in me ed averne consapevolezza, forse per la prima volta ,non ha prezzo né parole ; ho colto la mia esperienza in quel momento, un'esperienza mia , un'esperienza che ho vissuto, ANIMA E CORPO (Ingrid).</p> <p>- La dottoressa ci ha poi invitato a risvegliare quella parte di noi che ci osserva, che può divenire consapevole delle nostre sensazioni normalmente implicite e a considerare questo nostro esperire emozioni pensieri sensazioni nel qui ed ora come la rappresentazione di uno spettacolo teatrale sul palcoscenico: guardarli dall'esterno, lasciarli vivere ma senza farci sovrastare da essi (Rita).</p> <p>-Ognuno di noi ha avuto delle sensazioni diverse testimoniate da parole molto differenti, dalla pienezza all'agitazione, è come se ognuno mettesse nel calderone una parte di sé e la lasciasse cuocere (Maria).</p> <p>-Finalmente arriva il momento della tanto attesa meditazione con musica di sottofondo. La posizione da assumere è sempre la stessa... occhi chiusi... Parte il Boléro di Maurice Ravel. E' una musica leggera e vaporosa. Le dita delle mani si muovono ed anche leggermente la testa. Tento di restare immobile e di concentrarmi sulle sensazioni. I suoni acuti sono quelli che catturano i miei sensi, il basso non lo percepisco quasi...(Elisa).</p>
<b>Il riuscire</b>	<b>La difficoltà di fare esperienza delle tecniche meditative</b>	<p>-Ho trovato molto difficile spostare l'attenzione da una parte all'altra del corpo per poterle in qualche modo sincronizzare come i componenti di un'orchestra ed ho avvertito un po' di agitazione. Allo stesso tempo e, in modo inaspettato, qualcosa dentro di me ha cominciato ad attivarsi, una parte di me più creativa che in momenti della vita caratterizzati dall'appiattimento emotivo in direzione dell'impotenza e dell'auto-colpevolizzazione si assopisce. Ero completamente presa dal ritmo, l'agitazione si è placata, il mio respiro si è stabilizzato e la mia fantasia ha iniziato a camminare. Quando, infatti, ci ha chiesto di sintetizzare questa attività con una parola non ho avuto dubbi: creazione! E' stata una bella esperienza ma penso che il mio non riuscire ad armonizzare la varie parti del corpo sia comunque una forma di evitamento di conflitti che una volta</p>

		<p>attivati sembrano sovrastarmi (Anna).</p> <p>-Riuscire, con la musica, a mettere in moto l'immaginazione significa entrare nella dimensione del cambiamento." Questa meditazione è durata ben 15 minuti, durante i quali ho avuto un vissuto di irrequietudine e di ansia; e questo vissuto l'ho sperimentato in misura maggiore laddove la musica diventava più intensa. Ancora una volta mi è sembrato difficile mantenere gli occhi chiusi (Luisa).</p> <p>-All'inizio sono riuscita a concentrarmi, ma più la musica si alzava ed entravano sempre più strumenti, più mi sentivo inquieta e non riuscivo ad avere gli occhi chiusi, infatti li ho aperti prima dello scoccare della campanella (Eva).</p> <p>-Quando si è conclusa la meditazione ci è stato chiesto cosa era avvenuto, e io stesso ho domandato alla dottoressa come mai, nonostante avevo una forte preoccupazione che coinvolgeva molto i miei pensieri, ero riuscito ad entrare in uno stato di pace così facilmente, e inoltre mi sono chiesto se fosse facile per tutti fare una cosa del genere. Mi è stato risposto che avevo centrato perfettamente il senso della mindfulness, e che in realtà bisogna essere aperti all'esperienza per poter raggiungere questo tipo di equilibrio mentale, e che quindi non era facile per tutti. Usando di nuovo una citazione di Pietro Spagnuolo "il senso profondo della mindfulness è l'accoglimento della propria esperienza, qualsiasi essa sia, nel momento presente" (Fausto).</p>
<p><b>L' esercizio</b></p>	<p><b>L'importanza della pratica esperienziale</b></p>	<p>-La seconda meditazione è stata piuttosto simile alla prima. Con la pratica riesco però a trovare una maggior concentrazione: " Mi ci vuole tempo prima che acquisti una consapevolezza e un'attenzione privilegiata verso il presente" (Vittoria).</p> <p>-Per tutto il tempo ho cercato di mantenere l'attenzione sul respiro, sul qui ed ora della mia esperienza corporea, cercando di osservare i pensieri che si affacciavano alla mia mente, ma senza seguirli. Mi è sembrato di aver fatto dei progressi, nel senso che per poco tempo credo di essere riuscita a focalizzarmi su di me e a "sentirmi", ma poi tutto è stato complicato da un giramento di testa che ha continuato per la maggior parte del tempo e che credo sia dovuto ai respiri troppo profondi che ho fatto quasi inconsapevolmente. Inoltre si è verificato ciò che la dott.ssa De Simone aveva precedentemente definito una "resistenza" alla meditazione, cioè stavo per assopirmi e ho faticato molto a continuare. (...la mindfulness è semplice, ma difficile. Ciò significa che la comprensione intellettuale non è sufficiente, ma è richiesta pratica, disciplina, continuità, approfondimento (Giovanna).</p> <p>-E ancora, la pratica costante della mindfulness insegna a riconoscere la propria esperienza mentale in quanto tale, i pensieri in quanto pensieri, le emozioni in quanto emozioni. Quest'aspetto è molto importante per distinguere e quindi non confondere la propria esperienza interiore con la propria realtà (Marco).</p>

Dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi innanzitutto il ruolo della musica nella pratica della meditazione, l'attenzione al corpo e la consapevolezza della processualità non solo dei pensieri ma anche delle sensazioni nel coltivare la consapevolezza e l'importanza della pratica con la connessa paura di non riuscire dovuta alla difficoltà di fare esperienza delle tecniche meditative, nella maggioranza dei casi, per la prima volta.

La prima categoria riguarda la musica, il ruolo che ha avuto nella pratica meditativa. Meditare con la musica di solito non è previsto nelle pratiche meditative, soprattutto di tradizioni spirituali. In generale però dipende dalla soggettività del meditante. Per alcuni può non risultare utile, divenendo anzi una ulteriore fonte di distrazione: *Successivamente c'è stata la meditazione guidata con l'aiuto della musica. Purtroppo non sono rimasto molto coinvolto da questo tipo di meditazione. Anzi, verso metà ho aperto gli occhi perché la musica risultava quasi fastidiosa. Mi ha ricordato una frase di Leibniz: "La musica è il piacere che la mente umana prova quando conta senza essere conscia di contare". Ed è proprio per questo, credo, che non sono riuscito a meditare, perché il ritmo mi impediva di immergermi nella canzone, mi impediva di non contare (Emanuele)*. In altri casi meditare con una musica 'adatta' aiuta a coordinare il respiro nel modo giusto.

*Riflettendoci, sebbene sia solita avere sempre un sottofondo musicale quando lavoro al computer, preferisco non ascoltare nessun genere di musica quando scrivo questo diario di bordo, temendo che possa alterare lo stato emotivo in cui scrivo e quindi il ricordo dell'esperienza fatta in aula. Evidentemente, sono consapevole di quanto possa influenzarmi e quanto il mio stato possa influenzare, a sua volta, la mia scelta (Micol).*

Il coinvolgimento del corpo, fondamentale nelle pratiche esperienziali di mindfulness, è stato oggetto di numerose riflessioni da parte degli studenti: *L'ultima esperienza invece è stata una meditazione diversa da tutte le altre perché avevamo come sottofondo non la voce della Prof. De Simone, bensì il "Bolero" di Ravel. Lo scopo di questa meditazione era quello di concentrarci su tre punti focali del nostro corpo ossia testa, pancia e cuore secondo il ritmo della melodia. A fine meditazione la Professoressa ci ha chiesto di descrivere con una parola le sensazioni provate, la mia è stata una sensazione di gioia assoluta. Al riguardo ho fatto un approfondimento del rapporto tra musica e corpo dal punto di vista fisiologico. La musica produce effetti sul nostro corpo,*



*origina un'esperienza emozionale, coinvolge la mente, arricchisce ed eleva lo spirito, permettendo all'essere umano di cogliersi come unità inscindibile (Tony).*

*E ancora: Oggi non c'è stato un incontro di laboratorio, ma voglio comunque riportare qui una mia riflessione, maturata in serata, che credo sia in larga parte legata e dovuta alle attività che stiamo svolgendo. Dopo aver fatto ieri questa ricerca sul rapporto tra corpo umano e musica, infatti, stasera in palestra durante l'allenamento di fit boxe ho per la prima volta notato che, verso la fine dell'allenamento, per quanto possiamo tutti essere distrutti dalla stanchezza, nelle lezioni in cui l'istruttrice mette un certo tipo di musica, indubbiamente dal ritmo più veloce ed incalzante, tutti ritroviamo la forza per uno sprint finale prima della conclusione dell'allenamento. Alla luce della ricerca svolta, credo che questo sia strettamente legato proprio al tipo di musica che in qualche modo ci dà il tempo con i suoi bassi e ci porta a non arrenderci alla stanchezza e a tenere duro ancora per quelle faticose "ultime 3!" ripetizioni dell'intera coreografia del giorno (Walter).*

*Miriam ci descrive anche i 'benefici' a livello fisico dell'esperienza vissuta durante il laboratorio di mindfulness: E quando non c'è nulla da risolvere facciamo le cose pensando ad altro, immersi in un mondo virtuale di pianificazioni, anticipazioni del futuro, immaginazioni e, a volte, preoccupazioni e rimarginazioni sul passato" [tratto da Mindfulness La meditazione della salute], mentre invece oggi ho notato che, per la prima volta da quando mi alleno in palestra e frequento il corso di fit boxe, sono riuscita ad allenarmi per l'intera ora senza pensare a nulla, concentrandomi solo sull'allenamento e su ciò che esso comportava e richiedeva. Questo a mio parere ottimo risultato credo sia in larga parte legato alle attività svolte durante il laboratorio e alle competenze che sto via via acquisendo, in particolare quella di osservare i pensieri rimanendo però presenti nel qui-ed-ora invece di farmi travolgere da essi.*

*Per quanto riguarda la consapevolezza della processualità non solo dei pensieri ma anche delle sensazioni nella pratica mindfulness, così scrive Marisa nel suo diario di bordo: Questo esercizio mi è servito molto perché ha acceso i riflettori su un qualcosa che pur contribuendo al mio malessere, prima ignoravo. Sapere di non dare il giusto peso agli eventi piacevoli, di sottovalutare le sensazioni positive, se pur appartenenti alla quotidianità, dando ulteriore spazio a quelli negativi, sapere che tutto questo contribuisce a creare in me uno stato di agitazione e malessere mi sta aiutando davvero ad equilibrare l'importanza che attribuisco ad eventi positivi e negativi.*

Infine emerge dai diari di bordo l'importanza di coltivare la pratica mindfulness al di là degli incontri laboratoriali: *Alla fine della lezione, quando abbiamo detto tutti una parola spontaneamente ad alta voce che esprimesse lo stato d'animo che vivevamo io ho detto 'consapevolezza' perchè questo esercizio, anche se non riuscito al 100%, mi ha comunque portato all'obiettivo finale che è quello di essere presenti e consapevoli dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Questo è solo il primo passo di un grande lavoro interiore che vorrei portare avanti (Nives).*

Parallelamente alla consapevolezza della necessità di 'esercitarsi' nelle tecniche di mindfulness in maniera continuativa, emerge anche la paura di non riuscire, soprattutto data la 'novità' di questo tipo di approccio: *...positività che ha fatto sì che mi venissero in mente molte più cose di quante me ne sarebbero venute se non avessero parlato per prima le mie due amiche. Io stessa inizialmente non credevo di riuscire a parlare per due minuti consecutivi perché pensavo che fossero così poche le cose da dire da non far mancare neppure momenti di silenzio e, invece, in virtù di quanto ho appena detto e grazie anche a uno sforzo di memoria, nel quale ho cercato di pensare e concentrarmi per un attimo su di me, su tutto ciò che avevo vissuto in quella settimana, sono riuscita non solo a parlare per tutto il tempo, ma avrei continuato ancora per molto se solo il suono del campanello non mi avesse bloccata per poi cedere la parola. Questo esercizio mi ha fatto capire che dunque le cose belle da dire ci sono e sono presenti proprio in ognuno di noi, infatti, alla domanda della prof: "C'è stato qualcuno che ha fatto molta fatica a parlare e che addirittura non è riuscito a dire nulla?" nessuno ha risposto. E ancora, ciò mette in luce quanto sia vero il fatto che culturalmente siamo abituati a "cacciare fuori" solo il negativo; tendiamo cioè comunemente a dire prima le cose brutte o comunque spiacevoli e poi ad aggiungere, quando sono aggiunte, anche le cose positive, nonostante queste ultime siano presenti in ognuno, proprio come ha dimostrato questo esercizio. Infine, mi viene in mente a tal proposito il ruolo svolto dai memi e mi si apre una domanda: "Sarà questa tendenza il risultato di un meme?" o meglio, è l'uomo che, di generazione in generazione, seppur a scopi difensivi (come accennava la prof in aula), ha creato e trasmesso questa tendenza? (Mery).*

*L'analisi con il T-Lab.*

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab. In particolare, si è proceduto ad una prima fase di codifica e

“pulitura” del materiale testuale raccolto, al fine di facilitare i processi di decodifica testuale e di analisi del contenuto testuale.

Si è proceduto ad un’analisi delle occorrenze, al fine di individuare i lemmi e le parole “dense” (Carli, Paniccia, 2003), calcolando la frequenza e la ripetizione dei lemmi nel corpus testuale. L’analisi delle occorrenze effettua una funzione di primo filtro delle informazioni del materiale testuale, perché permette di riconoscere le parole significative, comuni e condivise, maggiormente adoperate nel testo prodotto.

Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione, grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze. Occorre precisare che anche questa fase di analisi testuale tramite software è stata condotta in una chiave comparativa, di confronto e di collegamento. Infatti anche in questa fase si è scelto di adottare un panel di tre giudici indipendenti<sup>20</sup>, che hanno discusso ed elaborato l’analisi dei dati di tipo testuale indipendentemente. I risultati così ottenuti sono stati confrontati tra di loro, sono stati rivisti alla luce della letteratura scientifica di riferimento e sono stati discussi e rivisti con l’intero gruppo di ricerca multidisciplinare.

Figura 79: lemmatizzazione e vocabolario analizzato del terzo incontro

<b>KEY-WORDS</b>		
1. Musica	27. prima	53. attività
2. Meditazione	28. attenzione	54. iniziare
3. Nostro	29. proprio	55. osservare
4. Esperienza	30. provare	56. parola
5. Pensiero	31. emozioni	57. vivere
6. Esercizio	32. persone	58. umano
7. Corpo	33. vita	59. posizione
8. Sentire	34. musicale	60. difficoltà
9. Sensazione	35. parlare	61. De Simone

<sup>20</sup>A tal proposito si ringrazia il lavoro attento e scrupoloso della professoressa Maria Rosaria Strollo e della dottoressa Alessandra Romano.

10. Momento	36. suono	62. voce
11. Riuscire	37. pensare	63. accadere
12. Incontro	38. presente	64. ricerca
13. Positivo	39. guidare	65. gruppi
14. Concentrare	40. ritmo	66. pancia
15. Mente	41. strumento	67. rendere
16. Settimana	42. precedente	68. difficile
17. Minuto	43. occhio	69. piccolo
18. Gruppo	44. tempo	70. brano
19. Lasciare	45. negativo	71. piccolo
20. Volta	46. laboratorio	72. brano
21. ascoltare	47. chiedere	73. entrare
22. bello	48. Bolero	74. aprire
23. trovare	49. particolare	75. mentale
24. respiro	50. mindfulness	76. consapevolezza
25. testa	51. cuore	77. propria
26. diverso	52. raccontare	78. concentrazione

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra la prima parola risultata più 'densa' è la parola 'musica' a cui segue la parola 'meditazione', sottolineando probabilmente la curiosità sperimentata dagli studenti di sperimentare una forma di meditazione con sottofondo musicale. Parallelamente le parole 'corpo', 'sentire' e 'sensazione' ci confermano l'importanza dell'attenzione al corpo, probabilmente amplificata dall'aver sperimentato la meditazione con musica, risultando quest'ultima, uno strumento fondamentale nei processi formativi, soprattutto dei giovani (Strollo, 2014).

Il processo di analisi testuale è un processo di tipo ricorsivo, in cui sussiste un riferimento e un ritorno al testo originario, in una circolarità tra teoria-prassi-teoria, tale che la selezione dei lemmi nasce dal testo, ma non è mai un processo considerato esaustivo. Per l'analisi delle co-occorrenze, il

software di analisi T-LAB consente di verificare come i contesti di co-occorrenza si presentano nel testo e determinano il significato locale delle parole-chiave.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  (tabella n. 4), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 80: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave		Indice di Associazione
modello	umanistico	1
Bordo	diario	1
flessibilità	psicologico	0,845
patrimonio	professionale	0,75
alternare	un_aspetto	0,75
Neurale	sistemi	0,75
Finalità	vita_quotidiana	0,75
Finalità	intervento	0,75
approfondito	un_aspetto	0,75
intervento	vita_quotidiana	0,75
alternare	approfondito	0,75
abbassare	incrementare	0,75
abbassare	rallentare	0,75
incrementare	rallentare	0,75
pressione	sanguigno	0,745
Aria	polmone	0,73
frequenza	respiratorio	0,722
Legare	legato	0,71
sanguigno	stress	0,707
approfondire	approfondito	0,707
cognitivo	intuitivo	0,707
frequenza	gastrica	0,707
muscolare	tensione	0,684
aumentare	diminuire	0,676
diminuire	veloce	0,676
intuitivo	un_aspetto	0,671
incrementare	sanguigno	0,671
alternare	attivazione	0,671
alternare	intuitivo	0,671
approfondito	attivazione	0,671
diffusione	ridurre	0,671
attivazione	un_aspetto	0,671

attivazione	corteccia	0,671
approfondito	intuitivo	0,671
culturale	professionale	0,671
concordare	molteplice	0,671
avvicinare	fenomeno	0,671
corteccia	intuitivo	0,671
rallentare	sanguigno	0,671
culturale	patrimonio	0,671
abbassare	sanguigno	0,671
cardiaco	gastrica	0,667
Pancia	testa	0,662
assumere	posizione	0,661
intuitivo	processi	0,645
Pietro	salute	0,64
Salute	Spagnulo	0,64
scegliere	scelta	0,632
Futuro	passato	0,632
incrementare	respiratorio	0,612
formazione	ipotizzare	0,612
corteccia	relativo	0,612
corteccia	emisfero	0,612
caratteristica	concordare	0,612
rallentare	respiratorio	0,612
approfondito	emisfero	0,612
approfondito	funzioni	0,612
approfondito	relativo	0,612
Relativo	un_aspetto	0,612
armonico	concordare	0,612
funzioni	un_aspetto	0,612
corteccia	funzioni	0,612
elaborazione	neurale	0,612
fenomeno	tratta	0,612
emisfero	un_aspetto	0,612
abbassare	respiratorio	0,612
abbassare	fatica	0,612
Fatica	rallentare	0,612
elaborazione	sistemi	0,612
diffusione	specifico	0,612
alternare	emisfero	0,612
alternare	funzioni	0,612
alternare	relativo	0,612
Fatica	incrementare	0,612
attivazione	intuitivo	0,6
Amore	cibo	0,6
Cuore	pancia	0,6
Gruppi	persone	0,597
armonico	processi	0,589
Dividere	gruppi	0,588

Chiuso	occhio	0,586
Fisico	rallentare	0,577
aumentare	veloce	0,571
ballerino	movimenti	0,571
alternare	utilizzo	0,567
Ambito	finalità	0,567
abbassare	stimoli	0,567
corteccia	utilizzo	0,567
rallentare	stimoli	0,567
Ambito	vita_quotidiana	0,567
concordare	punti	0,567
approfondito	utilizzo	0,567
Ambito	intervento	0,567
un_aspetto	utilizzo	0,567
incrementare	stimoli	0,567
Porre	posto	0,566
Gruppi	settimana	0,56
caratteristica	molteplice	0,548
avvicinare	tratta	0,548
chiudere	occhio	0,548
armonico	molteplice	0,548
respiratorio	sanguigno	0,548
intuitivo	relativo	0,548
funzioni	intuitivo	0,548
Fatica	sanguigno	0,548
attivazione	funzioni	0,548
Ridurre	specifico	0,548
attivazione	relativo	0,548
emisfero	intuitivo	0,548
attivazione	emisfero	0,548
cognitivo	processi	0,548
Posto	preciso	0,548
caratteristica	studi	0,544
Gastrica	riguardare	0,535
abbassare	frequenza	0,53
Pelle	recente	0,53
intervento	significativo	0,53
esercitare	professionale	0,53
alternare	approfondire	0,53
abbassare	soglia	0,53
significativo	vita_quotidiana	0,53
rallentare	soglia	0,53
incrementare	soglia	0,53
approfondire	corteccia	0,53
approfondire	un_aspetto	0,53
Finalità	significativo	0,53
fenomeno	soglia	0,53
esercitare	patrimonio	0,53

frequenza	incrementare	0,53
frequenza	rallentare	0,53
pressione	stress	0,527
Maurice	Ravel	0,524
cognitivo	funzioni	0,516
cognitivo	emisfero	0,516
Aria	uscire	0,516
sanguigno	stimoli	0,507
molteplice	punti	0,507
intuitivo	utilizzo	0,507
Ferma	irrequietezza	0,507
effettuare	nervoso	0,507
attivazione	utilizzo	0,507
produzione	stimolare	0,507
mindfulness	salute	0,504
influenza	patrimonio	0,5
corteccia	suonare	0,5
incrementare	pressione	0,5
alternare	suonare	0,5
abbassare	immaginazione	0,5
pressione	rallentare	0,5
concordare	studi	0,5
concordare	struttura	0,5
esistenza	intervento	0,5
abbassare	pressione	0,5
emisfero	funzioni	0,5
Fatica	respiratorio	0,5
immaginazione	rallentare	0,5
immaginazione	incrementare	0,5
armonico	caratteristica	0,5
suonare	un_aspetto	0,5
esistenza	vita_quotidiana	0,5
approfondito	suonare	0,5
esistenza	finalità	0,5
emisfero	relativo	0,5
funzioni	relativo	0,5
influenza	professionale	0,5

Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole, si osserva che tra le associazioni tematiche maggiormente reiterate c'è l'associazione *modello-umanistico*: gli studenti hanno raggiunto la consapevolezza della potenzialità di integrare le pratiche di consapevolezza mindfulness tra le tecniche e gli strumenti del modello umanistico-esistenziale, riconoscendone le finalità (associazione *flessibilità-psicologico*) e intuendone l'efficacia (associazione *patrimonio-professionale*).



Nell'ambito dell'analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'musica' (Figura n. 81), che occupa il primo posto nella lista di parole 'dense'.

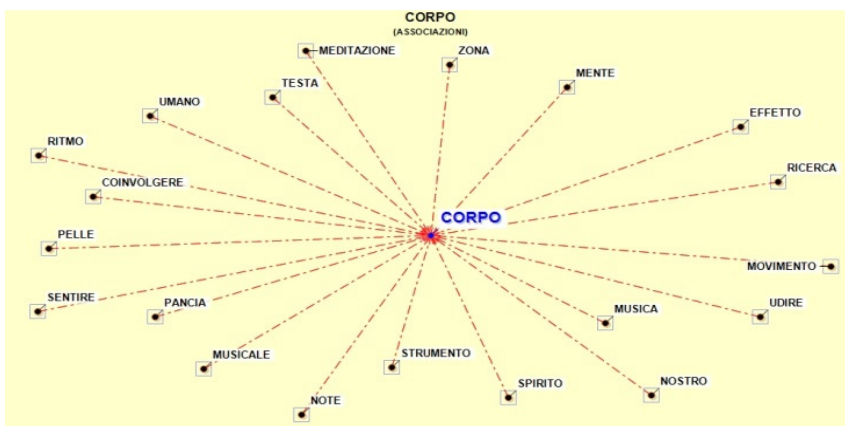
Figura 81: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "musica"



Dal diagramma emerge come la parola 'musica' sia strettamente connessa con la parola 'corpo' e la parola 'meditazione', a testimonianza del ruolo della musica quale potente strumento di apprendimento esperienziale (Strollo, 2014).

Per quanto riguarda il lemma 'corpo' (Figura n. 82) emerge una stretta connessione con la parola 'musica' e con la parola 'strumento': e infatti il corpo, inteso come consapevolezza corporea, cinestetica, interocettiva e propriocettiva, gioca un ruolo di strumento-chiave, come abbiamo visto, nelle pratiche contemplative.

Figura 82: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "corpo"

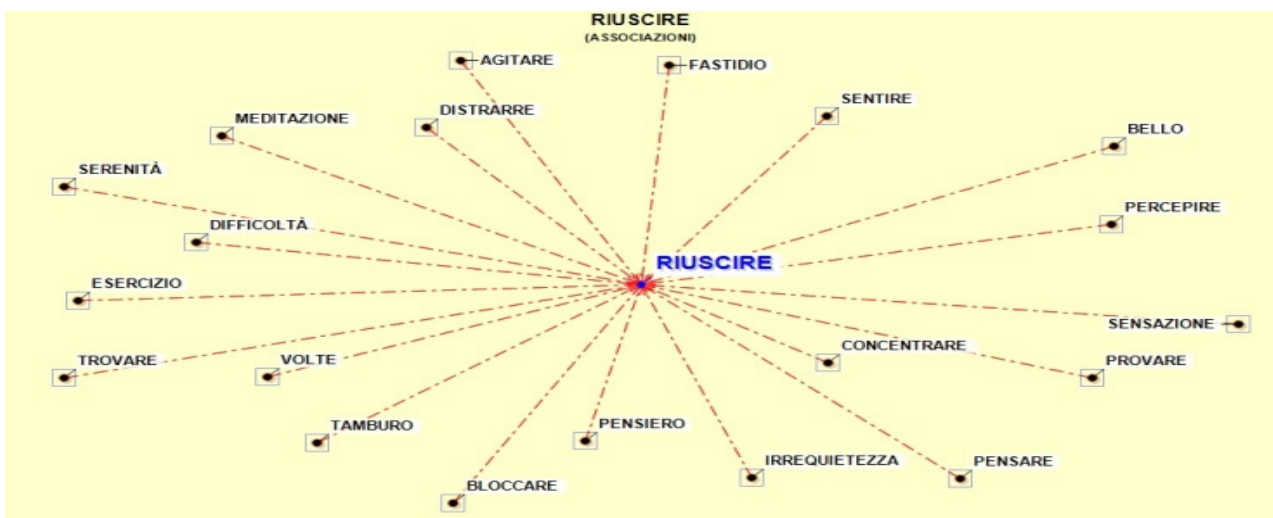


Il lemma ‘esercizio’ (Figura n. 83) è strettamente connesso al lemma ‘meditazione’ e al lemma ‘settimana’ e ‘volte’, a conferma dell’importanza di coltivare le pratiche contemplative nel tempo. In stretta connessione il lemma ‘riuscire’ (Figura n. 84) che si associa anch’esso al lemma ‘volte’ e soprattutto al lemma ‘concentrare’: gli studenti hanno, nei loro diari di bordo, riflettuto di come la concentrazione sia molto importante nella pratica meditativa. Infatti la concentrazione è considerata una forma particolare di ‘attenzione’, specificamente indirizzata, che richiede una messa a fuoco di tale da escludere ogni stimolo distraente e la coscienza dedicata completamente, e in maniera esclusiva, all’oggetto dell’attenzione. La concentrazione è dunque così fondamentale nella meditazione perché la mente ha modo d’avere esperienza di sé stessa solo quando è in uno stato di concentrazione. Da qui l’aver colto, da parte dei ragazzi l’importanza di allenarla per ‘riuscire’.

Figura 83: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “esercizio”

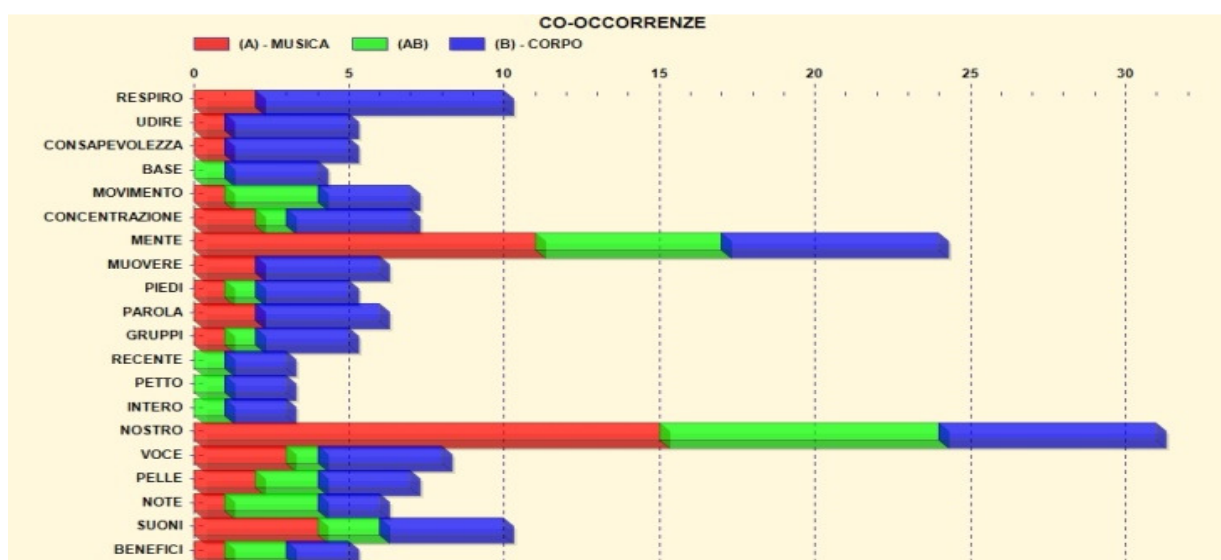


Figura 84: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “riuscire”



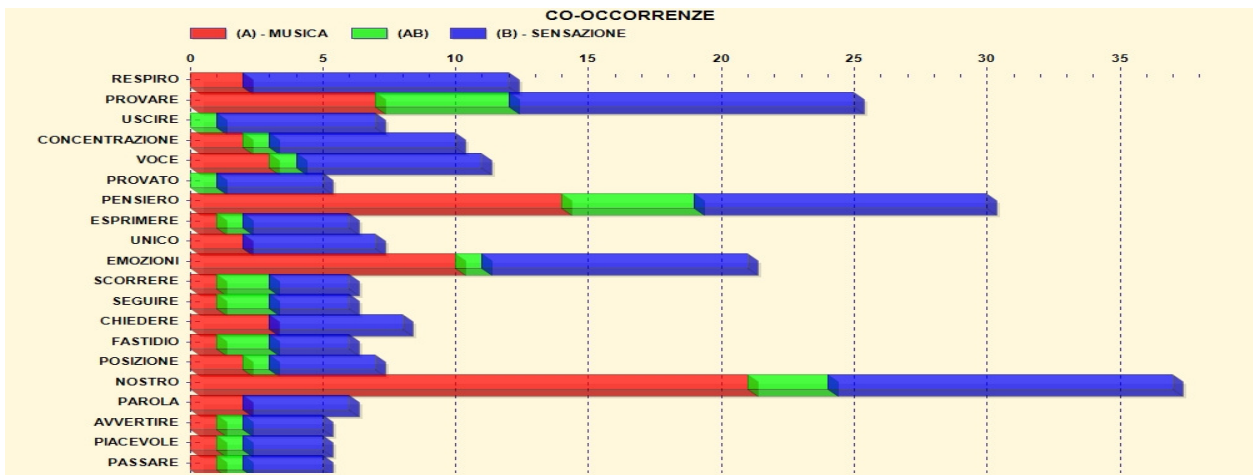
È stata in più svolta un'analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra il lemma *mindfulness* e quelli subito contigui per peso nell'elenco delle parole-chiavi emerse dall'analisi delle occorrenze. Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *musica* ed il lemma *corpo*, rappresentati graficamente dal diagramma a barre (Figura n. 85) riportato qui di seguito, dove emerge una intersezione con il lemma 'mente', ed il lemma 'nostro'. Per i ragazzi sembra chiaro sia la funzione importante svolta dalla musica, anche all'interno di questo contesto formativo, sia l'integrazione mente-corpo, particolarmente sviluppate nelle pratiche contemplative.

Figura 85: intersezioni occorrenti tra i lemmi *musica* e *corpo*



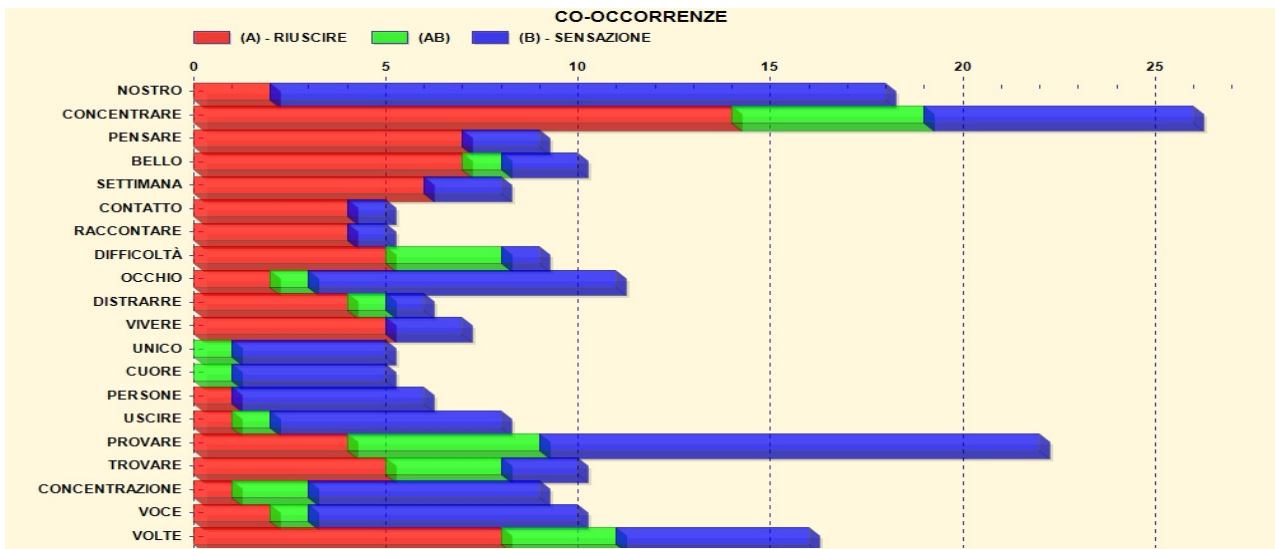
Ed il ruolo della musica emerge anche dall'analisi delle intersezioni tra lemmi messo in evidenza dalla congiunzione tra *musica* e *sensazione* riferita al lemma *provare*, ma anche ai lemmi *pensiero* e *nostro*. Emerge che la meditazione con musica risulta per, i ragazzi, particolarmente utile per lavorare sui livelli emotivi e senso-percettivo.

Figura 86: intersezioni occorrenti tra i lemmi *musica* e *sensazione*



Infine, un' altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *riuscire* e *sensazione* (Figura n. 87) che sembra mostrare una direzione ed una riflessione verso la difficoltà nel provare a concentrarsi, che evidentemente richiede il tentare più volte. Il livello delle sensazioni sembra essere quello meno 'noto' e quindi più difficile da contattare.

Figura 87: intersezioni occorrenti tra i lemmi *riuscire* e *sensazione*



*Descrizione del quarto incontro del laboratorio di mindfulness: accettazione e contatto con il momento presente*

Figura 88: descrizione del quarto incontro del laboratorio di mindfulness

1. L' Accettazione
2. ACT non riguarda accettare passivamente la nostra situazione di vita
3. Attenzione alla pseudoaccettazione
4. Metafora dell'attraversare la palude
5. Metafora dei demoni sulla barca
6. Metafora dell'interruttore della lotta
7. Un lungo esercizio di mindfulness sull'accettazione: osservare, respirare, espandere, consentire, oggettivare, normalizzare, manifestare auto-compassione (prendersi cura), espandere la consapevolezza
8. Essere qui e ora: il contatto con il momento presente
9. Esercizio: la consapevolezza della mano
10. La metafora della macchina del tempo
11. Esperienza: il continuum di consapevolezza

*Analisi fenomenologica dei diari di bordo*

Figura 89: analisi fenomenologica dei diari di bordo

<b>Etichetta categoriale</b>	<b>Descrizione della categoria</b>	<b>Unità di testo</b>
Accettazione	Riflessioni sull'accettazione così come intesa	- E l' accettazione e constatazione di una

	<p><b>dalla mindfulness: che cosa si intende? Che cos'è? Cosa ho sperimentato lavorando su questo aspetto?</b></p>	<p><i>semplice e banale realtà come questa consentirebbe un atteggiamento meno giudicante nei confronti di noi stessi e delle nostre sofferenze (Magda).</i></p> <p><i>-L' esercizio mi ha permesso di concentrarmi sull' emozione che vivo e sperimento più di frequente , per favorire l ' accettazione , perché è importante imparare a convivere con le sensazioni , senza farci ostacolare da esse (Sara).</i></p> <p><i>- Ricordo che faceva freddo, freddissimo. E lo so che può sembrare insensato, ma in questo corso ho imparato che il contesto entra – e neanche troppo in punta di piedi – nei miei processi di apprendimento, fa parte del “qui ed ora” che non posso assolutamente ignorare.</i></p> <p><i>Quindi faceva freddo, e io avevo bisogno di qualcosa che mi scaldasse, qualcosa per cui valesse la pena stare seduta lì...</i></p> <p><i>Cosa significa esattamente accettazione? Non è piegarsi passivi e impotenti davanti alla propria situazione di vita, ma accettare, appunto, i propri pensieri, sentimenti, ricordi, nella convinzione che evitarli non farebbe che amplificarli (Teresa) .</i></p> <p><i>-Per quanto riguarda il lasciar andare i pensieri è sempre stato molto difficile per una come me, che si preoccupa e dà spesso troppo peso a quel milione di “fantasmini” che girano nella testa. Proprio per questo la seconda meditazione mi ha aiutato a poterli materializzare e il gesto di porli con delicatezza sulle foglie mi ha donato consapevolezza e accettazione soprattutto di quelli negativi (Micole).</i></p>
<p><b>Metafora</b></p>	<p><b>Lo strumento della metafora nel contesto formativo del laboratorio di mindfulness</b></p>	<p><i>-La cosa che maggiormente mi ha colpito del corso è stata quella della metafora dei “pensieri come passeggeri dell'autobus”: il conducente può essere o meno importunato dai passeggeri ma sta a lui decidere quanto questi possano influire sul suo stato mentale e sul suo umore. In definitiva abbiamo noi il potere di controllare la nostra vita e per quanto questi “passeggeri” possano essere loschi e cattivi, hanno la stessa potenza e forza di quelli tanto gentili e piacevoli. Possiamo decidere di intrappolarli entrambi e di non farli scendere dall'autobus oppure possiamo pensare che sono semplicemente il frutto della nostra mente (Marco).</i></p> <p><i>-Tra le metafore che sono state lette mi ha colpito la metafora dei demoni sulla barca, penso che renda bene l'idea di come spesso ci lasciamo ostacolare da paure e pensieri che ci sembrano enormi ed insormontabili (Luca).</i></p> <p><i>-Successivamente, ci è stata letta una metafora molto densa e toccante il cui significato vorrei brevemente riportare. (Cristina)</i></p> <p><i>-“La metafora è un indicatore di una non-linearità locale nel testo o nel pensiero, è un indicatore di apertura del testo o del pensiero a diverse interpretazioni o re-interpretazioni e a ragionare con le idee personali di un lettore o di un interlocutore.” (Knyazeva-Kurdymov riportato da Nicola)</i></p> <p><i>-Invece il suggerimento che mi ha dato questa</i></p>

		<p>metafora è quello di portarli allo scoperto per poter constatare quanto poco di realtà è in loro e per guardarli nella loro interezza e separatezza dalla mia mente: defonderli. È per questo che le loro dimensioni sembravano più grandi del reale: finché questi pensieri sono fusi, si confondono con lo sfondo (con la nostra mente ed i suoi altri contenuti) dando l'idea di essere senza una fine ed insormontabili (Manuela).</p>
<p><b>Immaginare</b></p>	<p><b>Il ruolo dell'immaginazione nella pratica formativa laboratoriale.</b></p>	<p>-Successivamente, quando ci è stata spiegata la metafora dell'autobus, mi sono immaginato una scena simile ad un ipotetica situazione reale, qui a Napoli. Non sono riuscito però ad immaginare i teppisti come persone che non fossero in grado di farmi del male, ma ho immaginato una sorta di vetro che impedisse ai malintenzionati di avvicinarsi a me, mi separava completamente da loro e mi permetteva di guidare senza distrazioni Antonino).</p> <p>-Mi sono immedesimata molto in questa metafora e ho pensato che sarebbe davvero bello poter raggiungere i propri obiettivi senza lasciarsi fermare dai nostri "demoni", ma le parole le porta via il vento, quelli che contano sono i fatti e, la verità è che è tremendamente difficile non ascoltare i nostri "demoni" (Betty).</p> <p>-La dottoressa ci ha poi invitati e guidati nell'immaginare i nostri pensieri sotto forma di foglie che scorrono in un ruscello, affidando ad ogni foglia un pensiero e lasciandolo scorrere con leggerezza. Questo esercizio mi ha ricordato molto lo scenario che avevo evocato durante il secondo incontro (5 novembre) di cui ho inserito delle immagini nel diario. Stavolta il ruscello era più calmo e lento, i pensieri riuscivano a scorrere, seppur con velocità diverse. Laddove una foglia proprio non dava segni di voler scorrere perché troppo appesantita, o forse perché in attesa di accogliere su di sé pezzetti dello stesso pensiero un po' più titubanti che ancora non si erano "imbarcati" (un po' come i fantasmi che non possono sparire se hanno ancora qualche "questione in sospeso") lasciavo che questa foglia rimanesse lì, si prendesse il suo tempo. Intanto però non lasciavo che la mia mente si bloccasse con essa e spostavo l'attenzione su un'altra foglia che lasciavo scorrere. Così facendo quasi tutte le foglie che si erano in un primo momento fermate sono riuscite a scorrere via, fatta eccezione per due o tre di loro. Al termine di questa esperienza mi sono "risvegliata" con una sensazione di maggiore leggerezza e serenità (Mirta).</p>
<p><b>Emozioni</b></p>	<p><b>La dimensione emozionale su cui lavora la mindfulness tramite le pratiche di accettazione</b></p>	<p>-La riflessione che subito mi è sorta in mente è: è possibile riuscire ad osservare i nostri pensieri senza esserne influenzati? E' possibile che le nostre emozioni non vengano influenzate dai nostri pensieri? Durante tale riflessione non ho potuto fare a meno di pensare alle mie esperienze. Ciò di cui mi sono resa conto è che molto spesso le mie emozioni hanno influenzato i pensieri su persone e situazioni e viceversa. Ho avvertito</p>

		<p>una sensazione di controllo. Per la prima volta sono riuscita ad osservare un pensiero e lasciare che il ruscello porti via la foglia su cui l'ho appoggiato. Alcuni di questi resistevano un po' ad andare via, altri tornavano indietro. Ma ho sentito di poterli prendere, di poterli CONTROLLARE. Ciò che ho percepito di più, rispetto alle lezioni precedenti, è che la meditazione è stata caratterizzata da un'attività interna che comportasse concentrazione e attenzione ed è questa che mi ha permesso di riuscire a padroneggiare maggiormente il flusso di pensieri. Mi sono sentita ATTIVA (Simona).</p> <p>-L'ultima meditazione è stata penso quella che in assoluto, in tutto l'arco del laboratorio, mi ha dato emozioni positive.</p> <p>-Nuove emozioni colorano questo laboratorio: oggi è toccato all'angoscia. Ricordo di aver pensato per un attimo all' "impensabile angoscia" winnicottiana, sebbene sia un concetto sconnesso dal contesto, tant'è stato profondo il mio turbamento finale! "La mindfulness non è una tecnica per rilassarsi e sentirsi bene mentre la si fa": l'autore non poteva essere più chiaro! (Caterina).</p> <p>- è estremamente importante considerare i nostri pensieri in quanto tali, non evitarli, ma accettarli considerandoli però solo per quello che sono, cioè astratti e quindi bisogna lavorare sulla propria capacità di non lasciarsi influenzare e condizionare dai propri pensieri e dalle proprie emozioni negative, evitare che ci impediscano di agire. Questa cosa mi colpisce particolarmente, perchè spesso le persone si lasciano trasportare passivamente da eventi, pensieri, emozioni e situazioni senza pensare che possono controllarli (nei limiti ovviamente); non possiamo avere tutto sotto controllo, ma possiamo lavorare internamente su noi stessi, sulle nostre capacità di gestione dei pensieri (Serena).</p>
<p><b>Negativo</b></p>	<p><b>Accettare il versante negativo della nostra esperienza come trampolino di lancio per creare vite più ricche e significative</b></p>	<p>-Una volta chiusi gli occhi, dovevamo immaginare un ruscello davanti a noi e qualsiasi pensiero ci venisse in mente, sia positivo che negativo, dovevamo porlo su una foglia e farlo scivolare lungo il ruscello, senza andare né troppo veloci né troppo lenti, ma lasciandoci portare dal corso naturale dell'acqua. Lo scopo era quello di imparare ad osservare i nostri pensieri, senza rimanere fusi con essi (Ines).</p> <p>- Le tecniche che ho appreso oggi sono risultate utili, in particolare quella della ripetizione di titchener e del sto avendo il pensiero che... Nel caso della ripetizione, io veramente ho avuto la sensazione di prendere le distanze dal pensiero negativo, come se dalla mia bocca uscisse solo un suono, come se la mia mente in quel momento si fosse spenta ed io parlassi in maniera meccanica, senza badare al senso di ciò che stavo dicendo. Nel caso, invece, del sto avendo il pensiero che, ho riscontrato la sua utilità più a casa che in aula. Infatti una volta arrivata a casa, mi sono messa davanti lo specchio della mia camera ed ho ripetuto ad alta voce sto avendo il pensiero che sono timida per più di</p>



		<p><i>una volta. Il guardarmi allo specchio mi ha aiutata molto perché ho avuto ancor più la certezza che quello che stavo dicendo, lo stavo dicendo a me stessa ed ero io in prima persona a dirlo. Infatti pensavo: “Wow ma sono io cioè sono veramente io, dai dai dai ce la puoi fare!”</i></p> <p><i>Ciò mi ha reso più fiduciosa, ho accettato completamente il mio essere timida, e in un certo senso mi sono sentita al sicuro dentro di me. Ovviamente questo momento è durato giusto una manciata di secondi perché è arrivato mio fratello in camera e vedendomi ha esclamato: “Ora capisco perché fai psicologia!”. Ma io non mi sono per niente abbattuta anzi mi sono ripromessa di fare questo esercizio ogni qualvolta fossi insicura di qualcosa (Paola).</i></p> <p><i>-Personalmente ho trovato difficoltà nel ripetere il mio giudizio negativo quando dovevo aggiungere espressioni come “ho il pensiero che...” e “sto notando che ho il pensiero che...”, tendevo a concentrarmi maggiormente sul giudizio e sulla veridicità del giudizio senza nemmeno pensare che forse quel giudizio poteva essere sbagliato. Per me quel giudizio era vero e non poteva essere messo in discussione per cui non avrebbe avuto senso ripetere a me stessa quel giudizio insieme a delle espressioni aggiuntive che cercano di farmi allontanare da quella verità; credo sia un comportamento di tipo evitante, si evita di pensare che il giudizio possa essere falso perché è più comodo pensare che sia vero. Questa esperienza mi è servita perché a distanza di qualche ora mi rendo conto che quella tecnica, apparentemente inutile e fuorviante, è stata molto efficace nel farmi capire che non è detto che ciò che noi diamo per scontato sia vero e che anche pensare che sia vero non è la strategia di coping adatta per affrontare il problema (Melina).</i></p>
--	--	--

Dall’analisi dei diari di bordo emerge quindi la dimensione della riflessione sull’accettazione, sulle metafore utilizzate durante questo incontro laboratoriale, e quindi sul ruolo dell’immaginazione come strumento di autoriflessione, la dimensione emotiva, con il suo versante ‘negativo’, come ‘luogo’ da ‘abitare’ per poter lavorare sulla consapevolezza.

Innanzitutto adottando un atteggiamento di curiosità e accettazione, dunque, la pratica della Mindfulness porta le persone a ridurre il ricorso a strategie cognitive e comportamentali tese ad evitare certi aspetti dell’esperienza ritenuti indesiderabili, in modo disfunzionale, a causa dei condizionamenti socio-culturali appresi.

Anche se esperienzialmente è stato difficile: *L'accettazione è l'opposto dell'evitamento esperienziale che è alla base dell'inflessibilità psicologica. Il laboratorio è proseguito con una meditazione guidata, durante la quale abbiamo osservato il nostro corpo, respirato, abbiamo cercato di espandere il sentimento che ognuno di noi provava in quel momento, lo abbiamo*

*oggettivato, normalizzato e abbiamo coltivato l'autocompassione. La dott.ssa, infatti, durante la meditazione, ci ha detto di dare una forma e un colore al nostro sentimento, il mio era l'ansia e l'ho immaginata come una bolla grigia. Ci ha detto, poi, di collocarlo in una parte del corpo in cui lo sentivamo maggiormente e di mettere, sopra quella parte, una mano, quasi come se volessimo curarlo. Io l'ho collocato nella pancia, perché, spesso, quando ho l'ansia mi fa male la pancia. Alla fine della meditazione, abbiamo aperto gli occhi ed abbiamo potuto constatare che il sentimento che abbiamo provato e che, tenendo gli occhi chiusi, sembrava così grande e forte, era in realtà incredibilmente piccolo, di fronte a noi e a tutto ciò che ci circonda. La pratica costante della Mindfulness, insegna a riconoscere la propria esperienza mentale in quanto tale, i pensieri in quanto pensieri, le emozioni in quanto emozioni, le sensazioni fisiche in quanto sensazioni fisiche. La mia è stata: "Disagio", perché è così che mi sono sentita oggi in aula, mi sembrava tutto troppo difficile ed io, per la prima volta, mi sono sentita tremendamente fuori luogo (Sara).*

Un'altra 'area' di riflessione emersa dai diari di bordo è l'utilizzo della metafora che è stato fatto durante il laboratorio: *La metafora dei passeggeri sull'autobus mi ha fatto pensare a tutte le volte in cui, per evitare una situazione imbarazzante, sceglievo di restare a casa piuttosto che incontrare gli amici: evitamento esperienziale. I miei "passeggeri molesti" mi dirottavano verso l'isolamento. Oggi non mi sento più loro schiava, pur riconoscendo di non essermene liberata. Forse bisogna solo imparare a convivere con i passeggeri del proprio autobus, considerando che, anche se alcuni li si vorrebbe proprio scaraventare fuori dal mezzo in corsa, dopotutto ce ne sono diversi altri simpatici e di piacevole compagnia (Sveva).*

Anche le attività immaginative utilizzate sono state oggetto di riflessione da parte degli studenti: *Pensare in questi termini ai pensieri negativi ha suscitato in me un'altra immagine. Li ho paragonati ad Undertow, un personaggio della Disney. Undertow è un ferocissimo squalo tigre al servizio della strega del mare ne "La Sirenetta II", quest'ultimo però proprio all'inizio del film è stato reso inoffensivo da Re Tritone, il quale ne ha ridotto notevolmente le dimensioni. Ciò nonostante Undertow continua a suscitare terrore e mettere in fuga chi lo avvista da lontano, finché si vede di lui solo la squama che fuoriesce dall'acqua mentre il resto del suo corpo, dalle modeste dimensioni, è immerso (fuso) nell'acqua del mare (la nostra mente con i suoi molteplici pensieri indistinti). Questa immagine rappresenta Undertow nelle sue dimensioni originali, ma io la utilizzo per rappresentare come noi ci immaginiamo i nostri pensieri minacciosi. L'immagine seguente rappresenta Undertow nelle sue dimensioni effettive; sta per me quindi ad indicare come appaiono invece gli stessi pensieri una volta "defusi": se li lasciamo avvicinare a noi senza sottostare alla paura che essi ci suscitano possiamo scoprire che in realtà questi ferocissimi squali*

*tigre non sono altro che “squamette con la tosse” (espressione, a me cara, con cui la Strega del mare si rivolgeva beffarda ad Undertow).*

*Riguardo alle emozioni così scrive Laura: Ad un certo punto però, poggiando un pensiero in particolare, nella mia mente si è costruita questa scena: il ruscello si apriva e sfociava in un oceano (cosa che non può normalmente accadere) ed io mi chiedevo se la foglia si potesse ribaltare ed è come se una parte di me voleva che quella foglia si girasse sul dorso, si ribaltasse, anche se ciò significava che il pensiero ed in particolare una persona cadesse. È stata una sensazione bruttissima, sono stata presa da ansia e sentimenti negativi e di preoccupazione. Ricordo che addirittura tremavo un po'. Poi dopo un po' mi sono calmata, ma la sensazione brutta è rimasta per un po'. Fino ad ora questo è stato il momento più pregnante dal punto di vista emotivo. È stato un momento carico di emotività. Purtroppo di emozioni negative, però posso dire che da un lato mi è servito tantissimo. Per la prima volta ho affrontato un problema a cui magari pensavo quasi tutti i giorni, ma che non avevo mai sentito! In quei momenti meditativi, invece, ho sentito un bel po' dei sentimenti che nutro per quella persona ed ho esplorato una parte di me che ancora non conoscevo. All'inizio non mi è piaciuta per niente, ma poi ho capito che provare certe emozioni, anche se negative verso una persona che ci ha fatto del male fa parte dell'essere umano e dunque l'ho accettato in maniera defusa. Consiglierei a molte persone di seguire questo laboratorio, in quanto personalmente, forse anche inaspettatamente, mi ha svelato una parte di me che non conoscevo, mi ha aiutato ad accettare le emozioni ad essa legate ed a non fondermi con esse (Nicole).*

*Il modello di mindfulness ACT utilizzando durante il laboratorio è intrinsecamente 'ottimistico', in quanto presuppone che anche 'frequentando' l'aspetto negativo della nostra esperienzialità possiamo avere, con la giusta attitudine, l'opportunità di trovare significato, scopo e vitalità: Oggi ho scelto come giudizio negativo da ripetere in mente quello legato alla mia convinzione di essere una persona “troppo complicata”. Realmente, in alcune occasioni e in particolare in alcuni periodi sono fortemente convinta di ciò e cado in stati d'animo che mi fanno perdere l'energia e mi demotivano parecchio. Col tempo ho imparato a non credere troppo a ciò che quella voce perenne dentro di me racconta. E che le parole vanno pesate più volte prima di esser accettate come “verità” immutabili. L'esercizio non ha avuto un effetto particolarmente rilevante su di me; non ho percepito l'allontanarsi del pensiero grazie all'aggiunta di “sto notando che ho il pensiero di”, ma probabilmente come ho ripetuto già più volte nelle pagine del diario, non mi son posta con il giusto atteggiamento e con un'adeguata apertura. La parola che descrive la giornata di oggi è “impenetrabilità”. Mi sento come se avessi intorno una corazza che impedisce ad alcuni elementi*

*di toccarmi e di penetrare in me: chi sa quante esperienze in tal modo precludo a me stessa (Miriam).*

*L'analisi con il T-Lab.*

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab. In particolare, si è proceduto ad una prima fase di codifica e "pulitura" del materiale testuale raccolto, al fine di facilitare i processi di decodifica testuale e di analisi del contenuto testuale.

Si è proceduto ad un'analisi delle occorrenze, al fine di individuare i lemmi e le parole 'dense' (Carli, Paniccia, 2003), calcolando la frequenza e la ripetizione dei lemmi nel corpus testuale. L'analisi delle occorrenze effettua una funzione di primo filtro delle informazioni del materiale testuale, perché permette di riconoscere le parole significative, comuni e condivise, maggiormente adoperate nel testo prodotto.

Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione (Figura n. 90), grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze. Occorre precisare che anche questa fase di analisi testuale tramite software è stata condotta in una chiave comparativa, di confronto e di collegamento. Infatti anche in questa fase si è scelto di adottare un panel di tre giudici indipendenti<sup>21</sup>, che hanno discusso ed elaborato l'analisi dei dati di tipo testuale indipendentemente. I risultati così ottenuti sono stati confrontati tra di loro, sono stati rivisti alla luce della letteratura scientifica di riferimento e sono stati discussi e rivisti con l'intero gruppo di ricerca multidisciplinare.

Figura 90: lemmatizzazione e vocabolario analizzato del quarto incontro

<b>KEY-WORDS</b>		
1. nostro	27. demonio	53. Ascoltare
2. sensazione	28. paura	54. consapevolezza
3. meditazione	29. laboratorio	55. Presente

<sup>21</sup>A tal proposito si ringrazia il lavoro attento e scrupoloso della professoressa Maria Rosaria Strollo e della dottoressa Alessandra Romano.

4. pensiero	30. attenzione	56. Dottoressa
5. riuscire	31. negativo	57. Difficoltà
6. sentire	32. proprio	58. Guardare
7. emozioni	33. ansia	59. Forma
8. esperienza	34. parola	60. Credo
9. musica	35. vita	61. Riguardare
10. provare	36. prendere	62. Volta
11. mano	37. osservare	63. Percepire
12. corpo	38. vivere	64. Palude
13. momento	39. tempo	65. punto
14. metafora	40. sentimento	66. trovare
15. immaginare	41. emozione	67. difficile
16. accettare	42. chiedere	68. suono
17. esercizio	43. diverso	69. piccolo
18. accettazione	44. mente	70. scorrere
19. incontro	45. bello	71. lezione
20. pensare	46. forte	72. aprire
21. concentrare	47. grande	73. angoscia
22. lasciare	48. capire	74. barca
23. vedere	49. realtà	75. portare
24. cercare	50. guidare	76. emotivo
25. prima	51. rendere	77. nuovo
26. occhio	52. mettere	78. avvertire

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra le parole più 'dense', dopo la prima parola 'nostro', che sottolinea ancora una volta l'importanza del contesto grupppale nel quale si è svolto il laboratorio, compaiono la parola 'sensazione', la parola 'meditazione' e la parola 'pensiero', la parola 'riuscire', 'sentire' e la parola 'emozioni',

confermando le dimensioni emerse nella prima fase di analisi dei dati. Sono tutte parole che tracciano la trama di un aspetto della mindfulness che risulta particolarmente ‘ostico’ da comprendere: l'accettazione. E infatti la ragione dell'importanza particolare attribuita, in tale ambito, ai processi di accettazione è strettamente collegata al ruolo centrale della consapevolezza, in quanto ogni processo di rifiuto, critica o giudizio, non fa che restringerne il campo. E infatti, nelle pratiche contemplative, non è la manipolazione e l'attacco diretto ai pensieri/emozioni/sensazioni negativi quello che guida il processo di cambiamento: il paradosso centrale è che proprio abbandonando il desiderio di non sentire/provare/sperimentare qualcosa di negativo che si può sperimentare qualcosa di diverso, allargando il potenziale della nostra ‘esperienzialità’.

Il processi di analisi testuale è un processo di tipo ricorsivo, in cui sussiste un riferimento e un ritorno al testo originario, in una circolarità tra teoria-prassi-teoria, tale che la selezione dei lemmi nasce dal testo, ma non è mai un processo considerato esaustivo. Per l'analisi delle co-occorrenze, il software di analisi T-LAB consente di verificare come i contesti di co-occorrenza si presentano nel testo e determinano il significato locale delle parole-chiave.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  ( Figura n. 91), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 91: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave		Indice di associazione
Bordo	Diario	0,894
Ripetizione	Titchener	0,816
Significare	Significato	0,77
Funzioni	Sensibilità	0,75
Alterare	Funzioni	0,75
Alterare	Sensibilità	0,75
Cielo	Nuvola	0,73
Autobus	Passeggero	0,725
Oggetto	Soggetto	0,671
Brano	Musicale	0,645
Auguri	Cantare	0,645
Sedere	Seduta	0,639
Porre	Posto	0,626

Auguri	Ridere	0,612
Auguri	Melodia	0,612
Foglia	Ruscello	0,595
Barca	Demonio	0,577
Rilassamento	Totale	0,567
Conto	Rendere	0,557
Chiuso	Occhio	0,54
Convincere	Convinto	0,53
Campanella	Suono	0,527

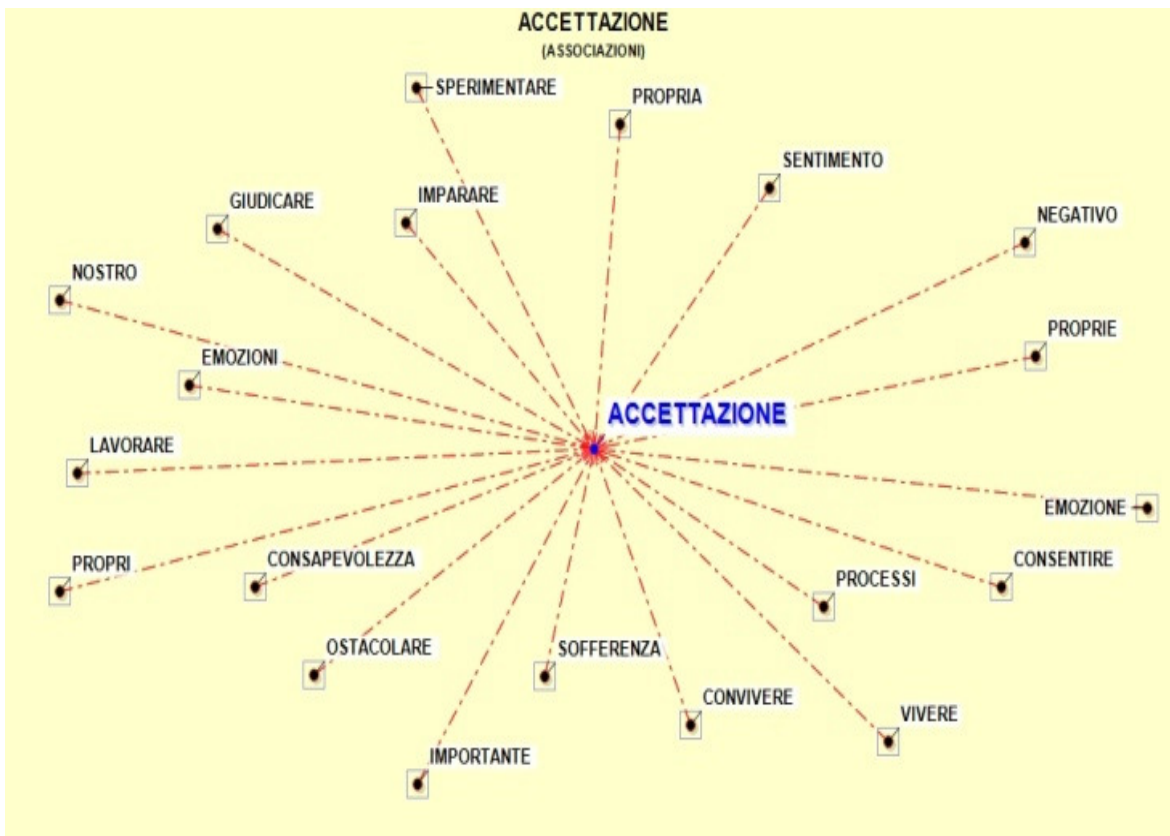
Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole si osserva che, tra le associazioni tematiche maggiormente reiterate, c'è l'associazione *significare-significato*. Questo tipo di associazione sembra confermare la consapevolezza, da parte degli studenti, del carattere 'formativo' del laboratorio di mindfulness come tipica delle cosiddette 'scienze dello spirito' «che utilizzano categorie assiologiche o teleologiche come quelle di *significato*, *scopo*, *valore* e, nell'esercizio della loro funzione ermeneutica, giungono ad una comprensione di significati che investe e trasforma l'oggetto studiato»<sup>22</sup>: «vivere è interpretare il proprio mondo interiore e le sue oggettivazioni codificate, cioè dare significato alle espressioni dello spirito»<sup>23</sup>. Inoltre le associazioni *funzioni-sensibilità*, *alterare-funzioni* e *alterare-sensibilità* evidenziano sicuramente il carattere 'modificante' che in questo incontro ha avuto il lavoro sull'accettazione: lo sperimentare sul versante emotivo ciò che è stato fatto in quello cognitivo quando si è lavorato sulla de-fusione, ha aiutato i ragazzi a 'espandere' la consapevolezza.

Nell'ambito dell'analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'accettazione' (Figura n. 92), che naturalmente occupa un posto principale, non solo per frequenza e ripetizioni, ma soprattutto per il 'peso tematico' che presenta nelle narrazioni. Qui di seguito è riportato il diagramma delle co-occorrenze per il lemma *accettazione*, che risulta strettamente associato con i lemmi *imparare*, *convivere*, *emozioni*, *processi* e *sofferenza*:

<sup>22</sup> Borrelli M. (a cura di)(1996), *La pedagogia italiana contemporanea*, Pellegrini Editore, Cosenza, p. 344

<sup>23</sup> M. Ferraris, *Storia dell'ermeneutica*, Bompiani, Milano 1988, p. 149

Figura 92: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "accettazione"



Il lemma 'metafora' risulta associato ai lemmi inerenti ai protagonisti e ai soggetti delle metafore che sono state raccontate durante l'incontro laboratoriale:

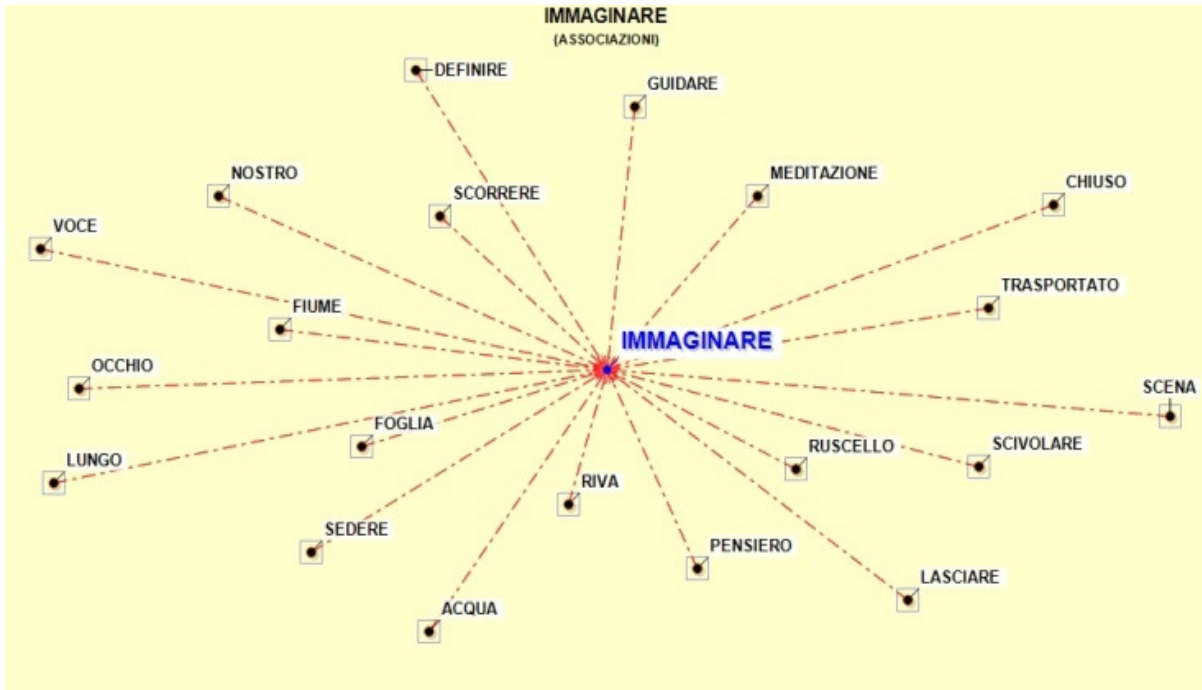
Figura 93: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "metafora"





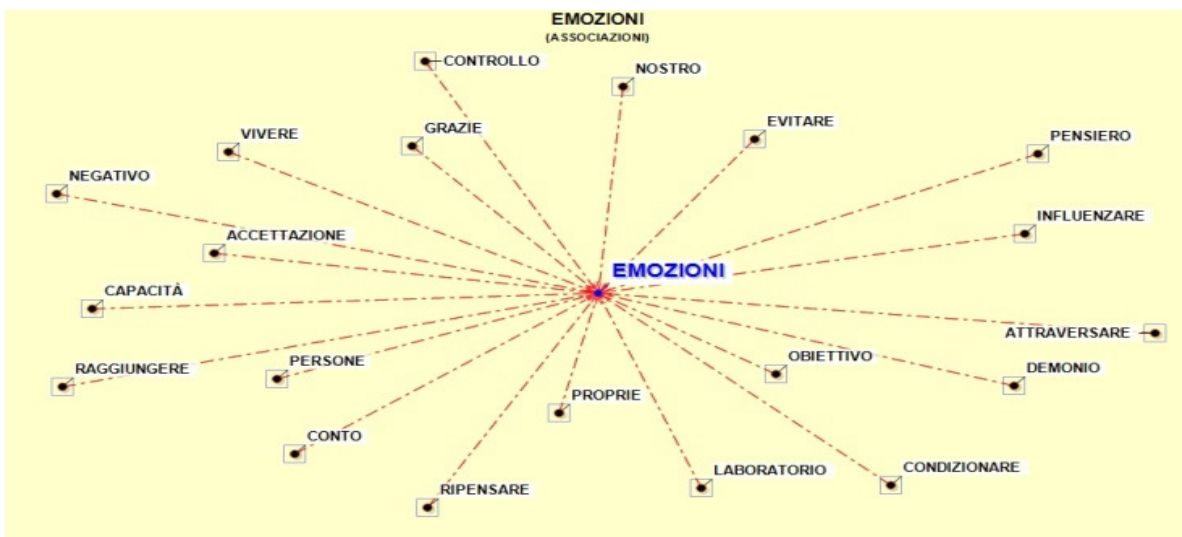
Per quanto riguarda il lemma ‘immaginare’ emerge una stretta associazione con le parole inerenti la descrizione della meditazione delle foglie sul ruscello fatta durante l’incontro:

Figura 94: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “immaginare”



Il lemma ‘emozioni’ mostra strette connessioni con il lemma *proprie*, il lemma *obiettivo*, il lemma *grazie* ed il lemma *evitare*: i ragazzi hanno colto appieno l’obiettivo del lavoro sulle emozioni tramite l’accettazione, ovvero l’ ‘evitare l’evitamento’.

Figura 95: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “emozioni”



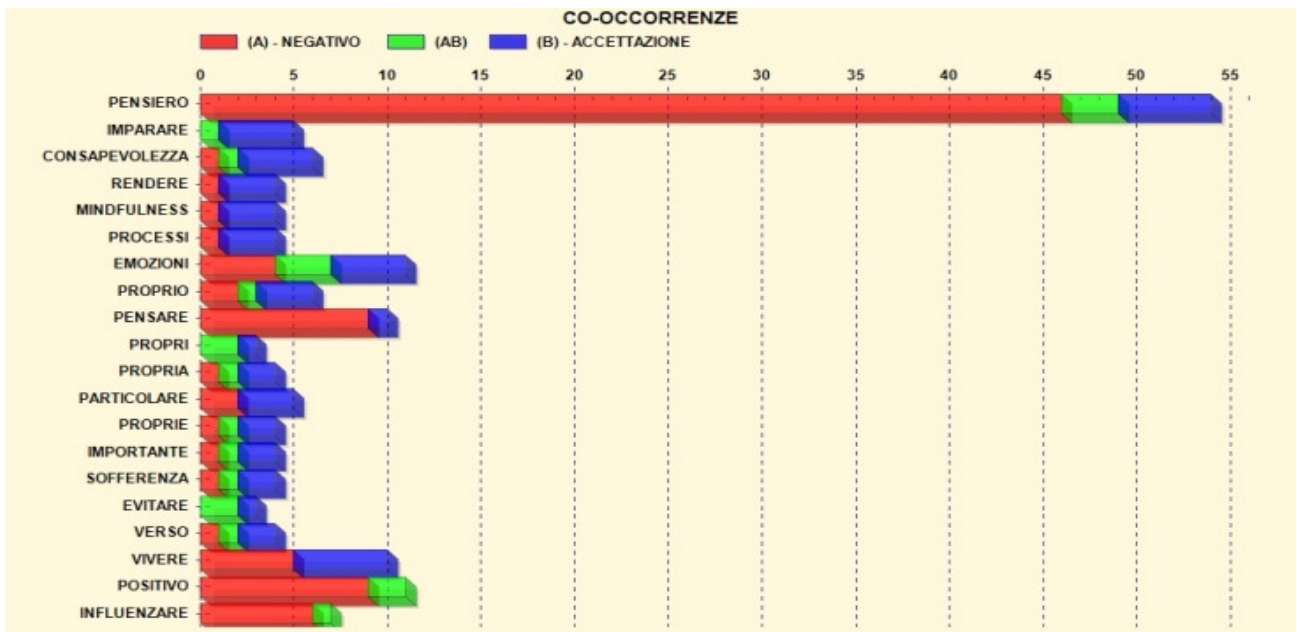
Infine il lemma ‘negativo’ co-occorre con i lemmi *giudizio*, *pensiero*, *scrivere*, *positivo*, *nostro* e *significato*: è infatti l’identificarsi con la caratteristica di giudizio dei nostri processi di pensiero che crea ‘sofferenza’.

Figura 96: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “negativo”



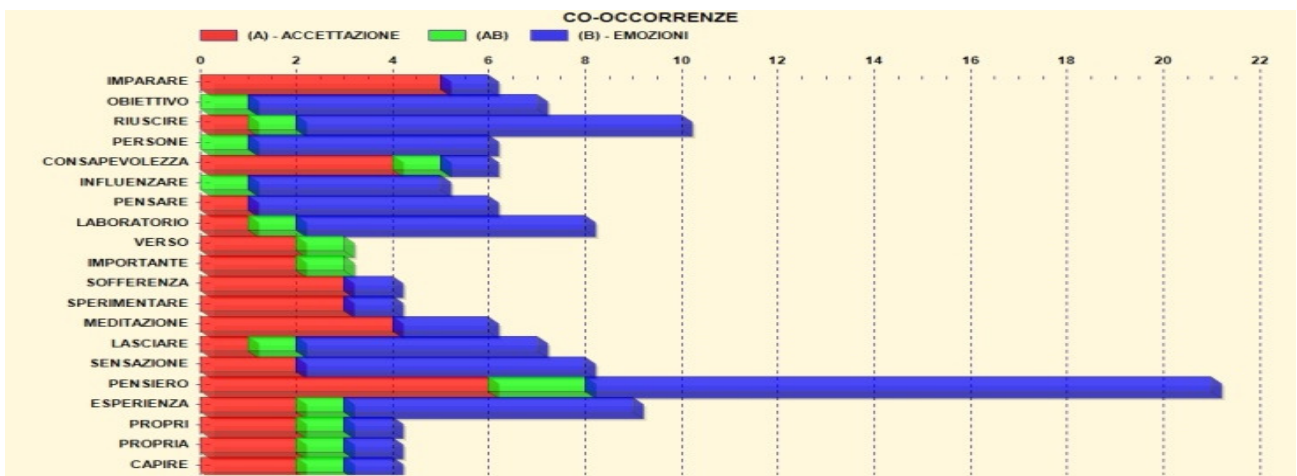
È stata in più svolta un’analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra il lemma mindfulness e quelli subito contigui per peso nell’elenco delle parole-chiavi emerse dall’analisi delle occorrenze. Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *accettazione* ed il lemma *negativo*, rappresentati graficamente dal diagramma a barre (Figura n. 97) riportato qui di seguito mostra una co-occorrenza con il lemma *pensiero* ed *emozioni*, in linea con la processualità esperienziale su cui si lavora nelle pratiche mindfulness quando si coltiva la dimensione dell’accettazione:

Figura 97: intersezioni occorrenti tra i lemmi *accettazione* e *negativo*



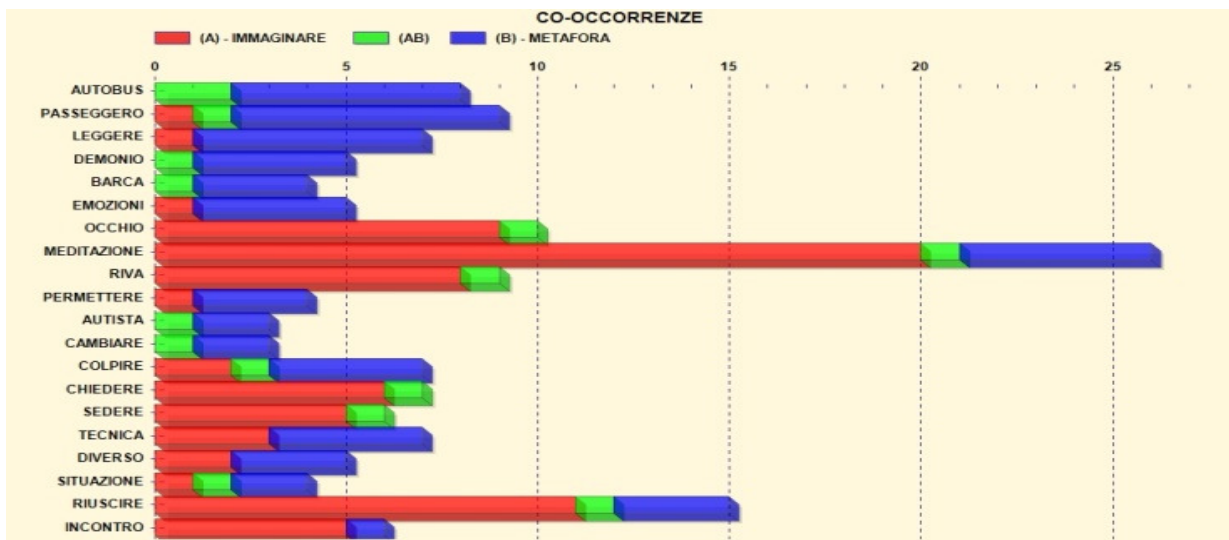
L'analisi delle intersezioni tra lemmi ha messo in evidenza la congiunzione tra *accettazione* ed *emozioni* riferita al lemma *consapevolezza*, ma anche i lemmi *capire*, *esperienza*, *propria*, *pensiero* e *lasciare*. Emerge quindi l'importanza di lavorare sull'accettazione attraverso la consapevolezza dei propri processi di pensiero.

Figura 98: intersezioni occorrenti tra i lemmi *accettazione* ed *emozioni*



Un' altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *metafora* e *immaginare* (Figura n. 99) che sembra mostrare il luogo della meditazione, nello specifico soprattutto quella guidata da immagini usata durante questo incontro laboratoriale, come spazio privilegiato di autoriflessione.

Figura 99: intersezioni occorrenti tra i lemmi *immaginare* e *metafora*



*Descrizione del quinto incontro del laboratorio di mindfulness: il sé come contesto*

Figura 100: descrizione del quinto incontro del laboratorio di mindfulness

1. Pura consapevolezza: il sé come contesto
2. Il sé pensante e il sé osservante
3. Caratteristiche del sé osservante
4. Metafora del cielo e del tempo
5. Metafora della scacchiera
6. La consapevolezza della mano

7. Esercizi esperienziali: ecco dove sono i tuoi pensieri
8. Osserva il palcoscenico
9. Nota chi sta notando
10. Parlare e ascoltare
11. L'esercizio dell'osservatore di Hayes
12. Lascia andare il tuo sé: esercizio del sé buono/sé cattivo
13. Auto-accettazione vs auto-stima
14. Auto-accettazione: accrescere il sé osservante versus il sé concettualizzato per una maggiore defusione
15. Tecniche meditative: foglie sul ruscello
16. Camminata Zen

### *Analisi fenomenologica dei diari di bordo*

Figura 101: analisi fenomenologica dei diari di bordo

<b>Etichetta categoriale</b>	<b>Descrizione della categoria</b>	<b>Unità di testo</b>
Osservare	Osservare la processualità del nostro funzionamento esperienziale come strumento di consapevolezza	<p><i>-Si tratta, piuttosto, di osservare e accettare l'esistenza di emozioni tanto positive quanto negative: provare a controllare i nostri sentimenti innesca un circolo vizioso che incrementa la loro potenza e la loro capacità di sovrastarci (Maria).</i></p> <p><i>-L'incontro è iniziato con l'osservazione delle nostre mani. Osservare le mie mani è qualcosa che già avevo fatto in passato, senza un vero e proprio scopo. È stato strano perché nonostante l'avessi fatto già molte volte, ho notato che non lo</i></p>

		<p><i>facevo da tempo, e che dei dettagli che pensavo di conoscere bene, erano oramai cambiati.</i></p> <p><i>In più è stato particolare perché questa azione così semplice, mi ha distratto un po' dai vari problemi che mi assillavano in questo periodo (Nives).</i></p> <p><i>-Tuttavia, principalmente mi sono sentita molto angosciata e intrappolata nei miei stessi pensieri, che ancora una volta, sono riusciti a sopraffarmi e a distrarmi dal compito, e che non sono riuscita a osservare, ad accettare pienamente. (“Noi tendiamo naturalmente a osservare ciò che accade e a regolare i nostri comportamenti in base ai nostri obiettivi. Assumiamo regolarmente un atteggiamento orientato a risolvere problemi e rimuovere ostacoli nel nostro cammino (Rosaria).</i></p> <p><i>- Ho immaginato questa emozione come una sostanza liquida e trasparente, dove potevo osservare lo scorrere del tempo e le cose che avrei dovuto fare dopo la lezione e ho immaginato di poterla toccare, come se fosse stata liquida, una specie di acqua che poteva riflettere le mie giornate piene di impegni (Margerita).</i></p>
<p><b>Mente</b></p>	<p><b>Il ruolo della mente come luogo per sviluppare la capacità di osservare</b></p>	<p><i>-Poi, abbiamo scelto un'emozione che prevaleva in quel momento e ci siamo focalizzati su di essa. Io ho scelto la gelosia. Seguendo le istruzioni, sentivo come se questo sentimento volesse sfuggirmi, la mia mente lo rifiutava ed io non riuscivo a focalizzarlo bene (Emanuela).</i></p> <p><i>- Nel momento del brain storming la prima parola che mi è venuta in mente è stata “consapevolezza” e la seconda “immergersi”.Infatti mi sono sentita immersa nel flusso e mi sono sentita consapevole di alcune sensazioni durante il continuum di consapevolezza.</i></p> <p><i>Quando è arrivato il mio turno,mi sono venuti in mente piccoli piaceri quotidiani come un caffè con un'amica o un buon dolce,poi dal mio discorso sono venuti fuori i</i></p>

		<p><i>valori che mi accompagnano in questo periodo della mia vita, in particolar modo l'importanza che hanno per me l'amicizia, la famiglia e il desiderio di realizzarmi dal punto di vista lavorativo. Alla fine quando ne abbiamo discusso all'interno del gruppo ci siamo accorte che effettivamente la maggior parte di questi valori ci accomunano (Mirta).</i></p> <p><i>-La nostra mente è come una barca. Siamo noi che portiamo il timone. I nostri pensieri sono come dei demoni che ci minacciano e ci indicano quale direzione prendere. Se sottostiamo alla minaccia la barca va senza una meta, non ne abbiamo il controllo. Se invece non crediamo alle minacce dei demoni, prendiamo in mano il timone, riusciamo a condurre la barca dove più desideriamo e alla fine vediamo che i demoni non erano tanto grandi e minacciosi come sembravano (Antonio).</i></p>
Scorrere	<p><b>Coltivare il lasciar andare attraverso l'attenzione alla processualità del nostro funzionamento esperienziale</b></p>	<p><i>- Il tipo di emozione che mi ha suscitato la meditazione è stato una serie di brividi di freddo su tutto il corpo, mi ha dato l'immagine dello scorrere del tempo ed il suo ritmo incalzante, ho pensato anche a diverse cose in modo confusionario che venivano e se ne andavano in modo che mi era impossibile coglierle (Minni).</i></p> <p><i>-La voce limpida ma più remota, ci chiedeva di individuare la consistenza, la forma, la superficie, la temperatura di questa sensazione. Ci induceva a lasciar scorrere i pensieri senza fermarli, senza dar loro peso, e porre tutta la nostra attenzione sull'emozione (Antonella).</i></p> <p><i>-Nel corso della meditazione la dottoressa ha con la sua voce guidato la nostra attenzione, facendo sì che ci concentrassimo dapprima sul nostro respiro, poi sull'osservazione dei nostri pensieri che dovevamo lasciar scorrere liberamente senza addentrarci in essi per poterci dunque dedicare alla piena percezione del nostro corpo. L'inizio e la fine della meditazione sono stati sanciti dal suono di una campanella che la dottoressa ha fatto suonare</i></p>

		<p><i>una volta per dichiarare l'inizio dell'attività e tre volte per "richiamarci in aula" al termine di essa (Patrizia).</i></p> <p><i>-Con l'espressione "osservare i nostri pensieri" ci veniva chiesto di separarci da essi, di guardarli da una distanza diversa da quella usuale, che ci consentisse di non essere "risucchiati" da essi, incastrati in essi. Mi è risultato molto difficile farli scorrere liberamente. La cosa che mi ha colpito particolarmente è stata la percezione fisica di questo affaticamento; questa fase è stata quella in cui ho maggiormente accusato l'insofferenza fisica per la posizione statica e inusuale (Matilde).</i></p> <p><i>-Nel tentativo di lasciar scorrere i miei pensieri ho provato ad immaginarli come l'acqua di un fiume (non so se questa immagine è stata generata da me o ci è stata suggerita dalla voce-guida della dottoressa), ma nel momento in cui mi bloccavo in uno di essi (pensieri) era come se la mia attenzione si spostasse dall'acqua che scorreva ad un piccolo masso che fuoriusciva dall'acqua (Magda).</i></p>
<p><b>Diverso</b></p>	<p><b>Confrontarsi con l'esperienza laboratorio come opportunità riflessiva</b></p>	<p><i>-Ho svolto l'ultima meditazione con facilità, senza interruzioni di sorta, come se quell'esperienza fosse veramente l'abito che in quel momento calzava a pennello, a differenza dei compiti precedenti e della parte teorica, su cui ho fatto sinceramente fatica a concentrarmi. Può accadere che differenti stili di meditazione abbiano un impatto diverso sul soggetto a seconda dei giorni. Ovviamente qui l'esercizio era diverso, era più sul concentrarsi sulle sensazioni provate nel camminare. Purtroppo credo che la presenza di altre persone che mi osservavano, situazione diversa in classe dato che tutti guardano verso la cattedra, mi ha distratto molto da quelle che potevano essere le mie percezioni (Francesca).</i></p> <p><i>-La meditazione con la musica è sicuramente quella che preferisco, che riesco a vivere in modo intenso,</i></p>



		<p><i>probabilmente per il rapporto che ho con essa.</i></p> <p><i>Forse chi vive di e con la musica prova una fusione, un coinvolgimento diverso, una vera e propria simbiosi del tutto diversa e particolare da chi non ne ha mai fatto esperienza.</i></p> <p><i>Un ballerino non ha altra ispiratrice che la musica, perché è lei che porta in superficie le nostre emozioni più profonde.</i></p> <p><i>Inoltre, un danzatore è costantemente a contatto con la musica, dopo anni di studio e di esercizio, impara a lasciarsi guidare da essa e a trasmettere quello che è, e ad interpretare le note a cui sta dando vita (Valentina).</i></p>
<p><b>Attenzione</b></p>	<p><b>La disciplina dell'attenzione come pratica di consapevolezza</b></p>	<p><i>-Riesco abbastanza in questo processo solo prendendomi del tempo e riflettendo sull'esperienza fatta. Perciò, alcune volte, preferisco restare in silenzio e non dare feedback alle esortazioni della dott.ssa, per poi riorganizzare i pensieri e trascriverli tra le righe del diario di bordo (Micol).</i></p> <p><i>-Essendo la musica capace di farci essere consapevoli delle nostre emozioni, essa ci aiuta anche ad accettarle, a prenderne atto.</i></p> <p><i>La musica amplifica l'attenzione durante la meditazione ho sperimentato una forte tensione e una spinta irresistibile ad aprire gli occhi, quindi durante il corso della stessa ho spesso combattuto per riportare la mia attenzione alla meditazione poiché ero disturbata da questa strana sensazione agli occhi. Alla fine della meditazione la dottoressa ci ha chiesto che emozioni avevamo provato ed io ho subito pensato al fastidio (Miriam).</i></p> <p><i>-Su invito della dott.ssa De Simone, che ci ha guidati in questa esperienza, ho centrato tutta la mia attenzione su questo stimolo somatico. L'ho riconosciuto e gli ho dato una forma: è un corpo solido, ispido e ferreo; simile ad una ganascia che si chiude, tagliente, ogni volta che chiudo gli occhi (Paola).</i></p> <p><i>-Dopo la meditazione, l'attenzione si è focalizzata sul concetto di</i></p>

		<p><i>“accettazione“, un concetto che ho pienamente compreso mediante l'esposizione di alcune metafore (Alessandra).</i></p> <p><i>-Esercizio sul passo --&gt; un esercizio che ha consistito nel camminare e concentrare l'attenzione sul passo. E' stato un pò complicato prestare attenzione al mio stesso passo poichè la mia mente si affollava di tanti altri pensieri che sembravano non avere nulla a che fare con i miei passi, per cui ho dovuto più volte riportare l'attenzione sul momento presente. Inoltre, mi sono accorta che nel momento in cui focalizzavo la mia attenzione sul passo, tendevo inevitabilmente a “criticare” i miei passi (“non mi piace il mio modo di camminare!”) e a modificarli in funzione del mio obiettivo (camminare in quello che per me era il modo adeguato). Prestare attenzione al qui e ora è fondamentale ma è anche importante evitare di avere un atteggiamento critico sul momento presente per avere la possibilità di dare una risposta immediata ed adeguata alle stimolazioni che riceviamo dal contesto (Davide).</i></p>
--	--	---

Le principali categorie emerse da questo quinto incontro laboratoriale hanno riguardato il ruolo dell'*osservazione* e della *mente* come luogo di osservazione dove praticare la consapevolezza, lo *scorrere* ovvero il coltivare ‘il lasciar andare’ attraverso l’attenzione alla processualità del nostro funzionamento esperienziale, il confrontarsi con l’esperienza laboratoriale come opportunità riflessiva cogliendone la *diversità* rispetto ai percorsi formativi ‘usuali’ soprattutto nei contesti di apprendimento formali e, infine, l’importanza della disciplina dell’*attenzione* come via regia delle pratiche contemplative.

Per quanto riguarda *l’osservare* la pratica della mindfulness allena al porsi deliberatamente in una condizione completamente diversa rispetto a quella in cui abitualmente siamo: osservare la propria esperienza, nel momento presente, qualsiasi essa sia, senza intervenire, senza giudicare senza attendersi nulla, senza volere o non volere: *Era come se qualcosa che ho immaginato come una piccola pallina ruvida e bianca (simile a quella di un biliardino), che fino a quel momento era lì fissa, immobile, scivolasse ora lentamente dal petto alla testa e si aggiungesse al mio naturale*

*flusso di pensieri, diventando proprio parte di esso; uno tra i tanti che ho potuto osservare e finalmente lasciare andare via. Mi chiedo a questo punto: forse ho preso consapevolezza di qualcosa, in questo caso della sensazione, che prima ignoravo e che per questo non potevo lasciare andar via? E' stata, dunque, questa consapevolezza ad aiutarmi a lasciarla andare via? Se così fosse, penso allora di aver capito quanto essa sia indispensabile e fondamentale per una vita vissuta non più in balia delle nostre sensazioni ed emozioni, ma libera... Libera da esse! (Nives).*

La mente come luogo dove sviluppare la 'Pura consapevolezza' è stata oggetto di numerose riflessioni nei diari di bordo degli studenti: *Con quest'ultima meditazione sono riuscito per la prima volta a concentrarmi più sul mio corpo che sulla mia mente. La mia ansia veniva somatizzata per lo più attraverso un profondo battere del cuore, e non ho mai provato ad intervenire sul mio corpo piuttosto che sulla mia mente per risolvere un problema. Però quando stavolta è stato davvero bello, ho posato la mia mano sul petto in corrispondenza del cuore, e mi sono reso conto che tutto era connesso, e che se riuscivo a calmare o semplicemente a capire una parte del mio corpo, anche la mia mente riusciva a calmarsi con essa. È stato davvero incredibile, forse l'esperienza più forte di tutto il laboratorio. Ho sentito come se il mio cuore fosse avvolto dalla pietra, e la mano, che faceva scorrere attraverso il cuore un vento immaginario, lasciava cadere la pietra, molto lentamente, pezzo per pezzo. Da questo è nata l'ispirazione per la scelta della parola finale dell'incontro, "curare". Ho capito quanto fosse importante avere cura per ogni parte di me stesso, e che ho anche la capacità di curarla (Ippolito).*

Il lasciar andare il sé, nel senso di identificazione con la propria processualità esperienziale ha fatto scrivere così ad Andrea: *Al termine della meditazione ha avuto luogo un confronto con il docente e tra di noi, durante il quale siamo stati esortati ad esprimerci riguardo la nostra esperienza facendo emergere riflessioni, emozioni e difficoltà. Durante tale fase ho espresso questa mia difficoltà nel lasciar scorrere i pensieri legata alla tendenza a ragionare e rimuginare, trovando che molti miei compagni dividevano lo stesso problema.*

Il confrontarsi con l'esperienza laboratorio come opportunità riflessiva cogliendone la diversità rispetto ai percorsi formativi 'usuali' soprattutto nei contesti di apprendimento formali ha fatto così scrivere a Marco: *A mio parere, apprendere partendo da un'esperienza vissuta in prima persona ha un valore diverso, rispetto alla normale abitudine di far seguire la prassi alla teoria. Partire dalle proprie emozioni aiuta a comprendere nel profondo l'argomento trattato. Con l'esercizio ci è*

*permesso di sperimentare e di toccare con mano quello di cui stiamo parlando e solo così riusciamo ad acquisire realmente quella teoria, perché, in primis, l'abbiamo fatta nostra. Questa tipologia di apprendimento meta cognitivo, credo sia significativa, poiché riesce a riscontrare importanti risultati, mostrandosi come la migliore.*

Infine, l'importanza della disciplina dell'*attenzione* come via regia delle pratiche contemplative sembra essere stata colta appieno dagli studenti: *...Io l'ho appoggiata sulla pancia ed è strano e meraviglioso allo stesso tempo la sensazione che si prova nel sentire il calore della propria mano irradiarsi in quel punto del corpo. Si tratta della fase dell'autocura (momento di auto compassione che favorisce l'accettazione). L'ultimo elemento che è emerso è che ponendo l'attenzione su un solo elemento non si riesce a porre attenzione sugli altri. Lo scopo della mindfulness è SPEGNERE IL RIFLETTORE E ACCENDERE TUTTE LE LUCI! (Elisa).*

#### *L'analisi con il T-Lab*

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab. In particolare, si è proceduto ad una prima fase di codifica e "pulitura" del materiale testuale raccolto, al fine di facilitare i processi di decodifica testuale e di analisi del contenuto testuale.

Si è proceduto ad un'analisi delle occorrenze, al fine di individuare i lemmi e le parole 'dense' (Carli, Paniccia, 2003), calcolando la frequenza e la ripetizione dei lemmi nel corpus testuale. L'analisi delle occorrenze effettua una funzione di primo filtro delle informazioni del materiale testuale, perché permette di riconoscere le parole significative, comuni e condivise, maggiormente adoperate nel testo prodotto.

Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione (Figura n. 102), grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze. Occorre precisare che anche questa fase di analisi testuale tramite software è stata condotta in una chiave comparativa, di confronto e di collegamento. Infatti anche in questa fase si è scelto di adottare un panel di tre giudici indipendenti<sup>24</sup>, che hanno discusso ed elaborato l'analisi dei dati di tipo testuale indipendentemente. I risultati così ottenuti

---

<sup>24</sup>A tal proposito si ringrazia il lavoro attento e scrupoloso della professoressa Maria Rosaria Strollo e della dottoressa Alessandra Romano.

sono stati confrontati tra di loro, sono stati rivisti alla luce della letteratura scientifica di riferimento e sono stati discussi e rivisti con l'intero gruppo di ricerca multidisciplinare.

Figura 102: lemmatizzazione e vocabolario analizzato del quinto incontro

<b>KEY-WORDS</b>		
1. Pensiero	27. concentrare	53. attività
2. Nostro	28. osservare	54. iniziare
3. Riuscire	29. trovare	55. osservare
4. Meditazione	30. emozioni	56. aiutare
5. Sentire	31. parola	57. credo
6. Esperienza	32. proprio	58. musica
7. Pensare	33. mettere	59. corpo
8. Foglia	34. cercare	60. attenzione
9. Lasciare	35. fiume	61. rendere
10. Negativo	36. difficoltà	62. aula
11. Esercizio	37. scorrere	63. realtà
12. Sensazione	38. mano	64. mindfulness
13. Incontro	39. scrivere	65. permettere
14. Momento	40. vivere	66. capire
15. Immaginare	41. prendere	67. frase
16. Provare	42. volta	68. persona
17. Occhio	43. metafora	69. voce
18. Giudizio	44. ripetere	70. seguire
19. Laboratorio	45. vita	71. allontanare
20. Mente	46. guardare	72. forte
21. Tecnica	47. nuovo	73. rimanere
22. Vedere	48. tempo	74. piccolo

23. Chiedere	49. difficile	75. persone
24. Prima	50. diverso	76. minuto
25. Defusione	51. ansia	77. Portare
26. Ruscello	52. dottoressa	78. riconoscere

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra le parole più 'dense', quale la parola 'nostro' in cui è evidente l'importanza del contesto gruppale nel quale si è svolto il laboratorio, compaiono la parola 'pensiero', la parola 'riuscire' e la parola 'meditazione', la parola 'sentire' e la parola 'esperienza', confermando le dimensioni emerse nella prima fase di analisi dei dati. Tutti lemmi che illustrano appieno la natura esperienziale ed 'integrata' che caratterizza la formazione attraverso le pratiche contemplative.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  (Figura n. 103), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 103: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave		Indice di associazione
Lingua	Vicenda	1
Pungere	Punto	0,878
Hopi	Uccidere	0,845
Lingua	Uccidere	0,845
Uccidere	Vicenda	0,845
Amerinda	Uccidere	0,845
Auto	Compassione	0,816
Bordo	Diario	0,816
Colorato	Soldato	0,8
Evocare	Mistero	0,775
Chiudere	Chiuso	0,752
Foglia	Ruscello	0,739
Montagna	Scalare	0,674
Accendere	Riflettore	0,671
Interruttore	Lotta	0,668
Barca	Demonio	0,617
Controllo	Volontà	0,615

Conto	rendere	0,614
Sfociare	volontà	0,612
Amicizia	amore	0,612
Ballerino	fretta	0,612
Luce	spegnere	0,598
Gruppo	raccontare	0,596
Attraversare	palude	0,596
Lingua	significare	0,577
Consistenza	individuare	0,577
Assumere	atteggiamento	0,577
Significare	vicenda	0,577
Morte	soldato	0,548
Guerra	soldato	0,548
Colorato	morte	0,548
Incalzare	ritmo	0,533
Battere	cuore	0,52
Esperienziale	evitamento	0,516
Auto compassione	coltivare	0,507
Bianco	vestito	0,507
Alzare	braccio	0,504
Mare	Riva	0,503
Raccontare	settimana	0,503
Chiudere	Occhio	0,503
Impedire	spiacevole	0,5

Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole, si osserva che tra le associazioni tematiche emergono prevalentemente associazioni di tipo 'pragmatico', che descrivono un po' le tecniche utilizzate durante questo quinto incontro, e che si caratterizza maggiormente, rispetto agli altri incontri, per la varietà di strumenti ed il lavoro a più livelli. Si può dire che comunque la natura degli incontri si è andata complessificando, anche, e soprattutto, grazie ai feedback degli studenti, che si sono mostrati rispondenti e curiosi di approfondire quello che via via andavano apprendendo.

Nell'ambito dell'analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'osservare' (Figura n. 104), che naturalmente occupa un posto principale, non solo per frequenza e ripetizioni, ma soprattutto per il 'peso tematico' che presenta nelle narrazioni. Qui di seguito è riportato il diagramma delle co-occorrenze per il lemma 'osservare', che risulta co-occorrere con il lemma 'respirare': infatti Kabat-Zinn<sup>25</sup> (2006) suggerisce che il modo più facile ed

<sup>25</sup> Kabat Zinn J.(2006) "Riprendere i sensi", Milano, Corbaccio Editore.

efficace per iniziare la pratica di meditazione è quello di osservare il respiro, concentrare su di esso la nostra attenzione e vedere che cosa succede mentre cerchiamo di conservarla.

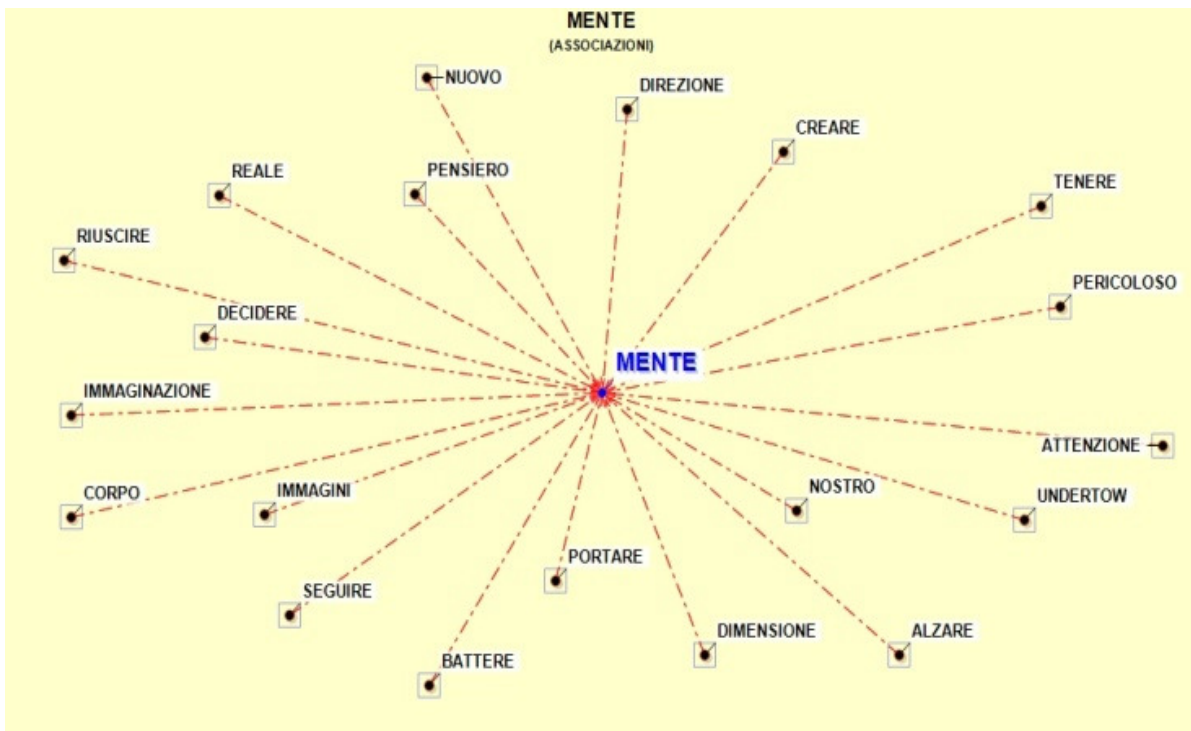
Figura 104: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "osservare"



Le analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'mente' (Figura n. 105) fanno emergere una co-occorrenza del lemma con la parola 'portare': infatti nella maggior parte del nostro tempo, come esseri umani, ci muoviamo nel mondo meccanicamente e, mentre il 'pilota automatico' è inserito, tutto il resto di noi è perso in pensieri, storie, immagini, ricordi e quant'altro la nostra mente è in grado di produrre.

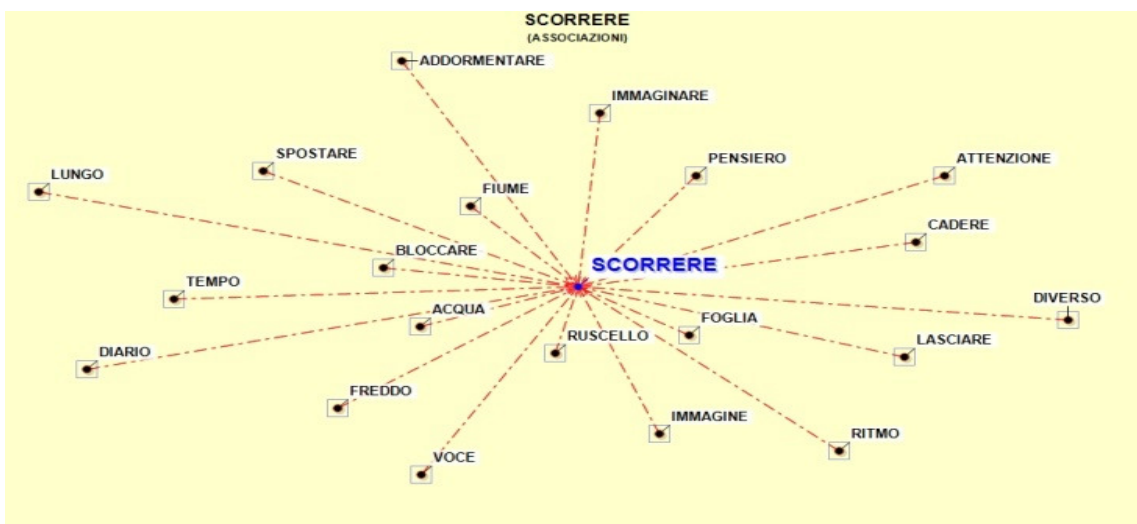


Figura 105: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "mente"



Invece le analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma 'scorrere' (Figura n. 106) fanno emergere una co-occorrenza del lemma con le parole che descrivono la meditazione fatta durante questo incontro, che è stata particolarmente gradita dagli studenti, la cosiddetta meditazione delle foglie sul ruscello.

Figura 106: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "scorrere"



In rapporto al lemma 'diverso' (Figura n. 107) emergono co-occorrenze con i lemmi 'vissuto' e 'seguire': è evidente la 'novità' per gli studenti di un approccio in qualche modo 'contro-culturale'

rispetto al mondo occidentale, dove il ‘controllo’, anche delle proprie esperienze interne ed intime, la fa da padrone.

Figura 107: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “diverso”



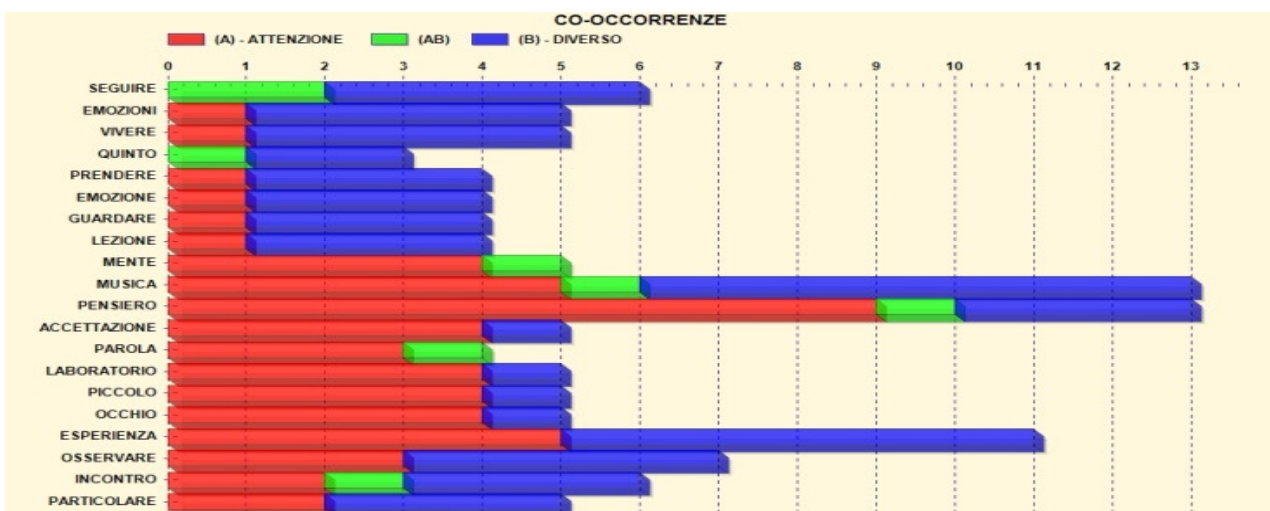
Infine le analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma ‘attenzione’ fanno emergere una co-occorrenza del lemma con le parole ‘prestare’, ‘focalizzare’, ‘spostare’: infatti basta poco per rendersi conto di come, per gran parte della nostra giornata, i pensieri appaiono e ci catturano senza che noi lo determiniamo, e vi ci immergiamo dentro fino a dimenticare che sono solo pensieri. E la pratica di mindfulness consiste proprio nel rieducare pazientemente la mente a stare sveglia e presente a quello che sta accadendo momento per momento, disciplinando l’attenzione affinché non si faccia coinvolgere nelle storie che continuamente ci raccontiamo.

Figura 108: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "attenzione"



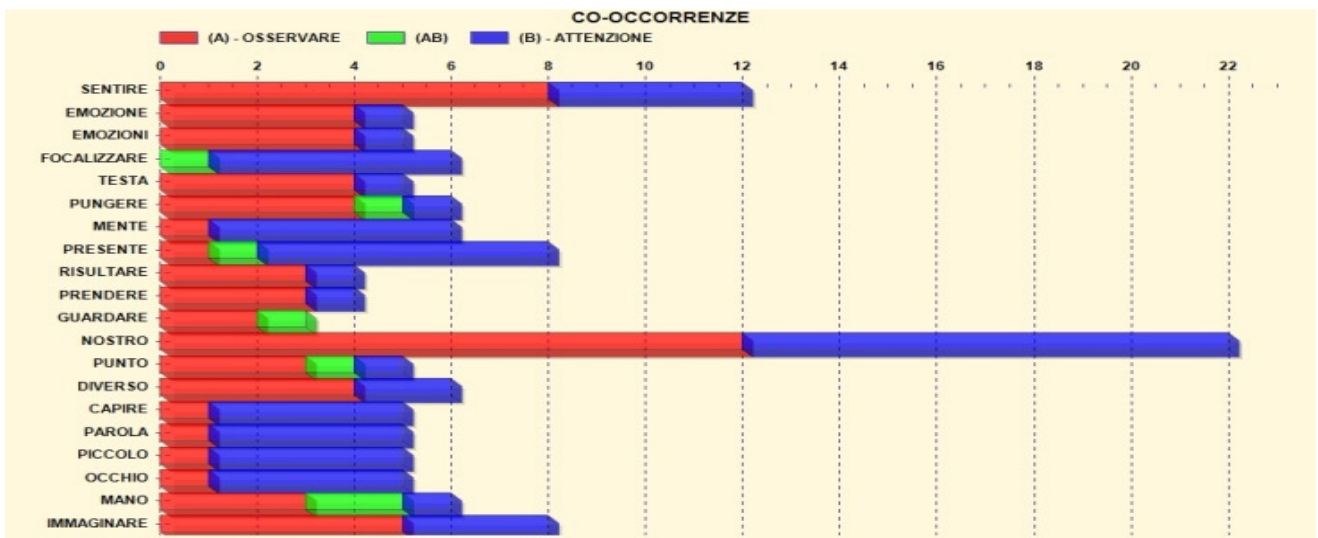
È stata in più svolta un'analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra il lemma mindfulness e quelli subito contigui per peso nell'elenco delle parole-chiavi emerse dall'analisi delle occorrenze. Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *attenzione* ed il lemma *diverso*, rappresentati graficamente dal diagramma a barre riportato qui di seguito, ci mostrano l'importanza dell' 'incontro' dei 'pensieri' con la 'musica': la pratica meditativa con la musica è stata particolarmente apprezzata, anche se ha rappresentato una ulteriore 'sfida', data dalla complessificazione, aggiunta proprio dall'elemento musicale.

Figura 109: intersezioni occorrenti tra i lemmi *attenzione* e *diverso*



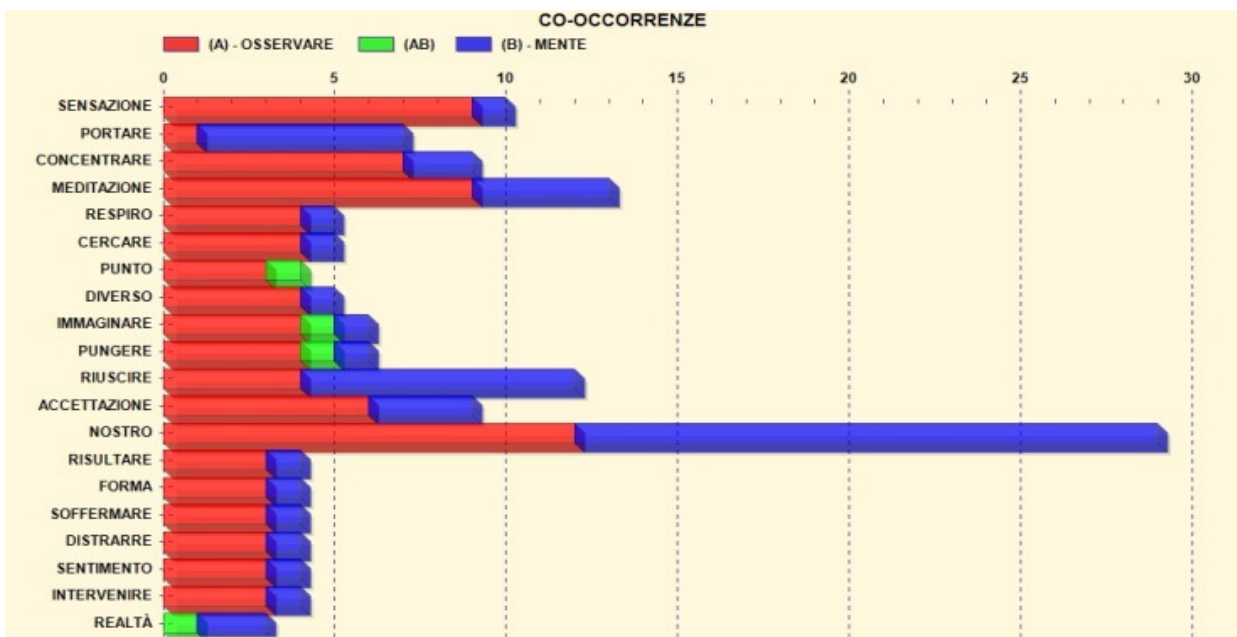
L'analisi delle intersezioni tra lemmi ha messo in evidenza la congiunzione tra *attenzione* e *osservare* riferita al lemma *mano*, ma anche al lemma *punto*. Emerge quindi l'importanza delle pratiche meditative di attenzione focalizzata proposte durante questo incontro laboratoriale:

Figura 110: intersezioni occorrenti tra i lemmi *attenzione* e *osservare*



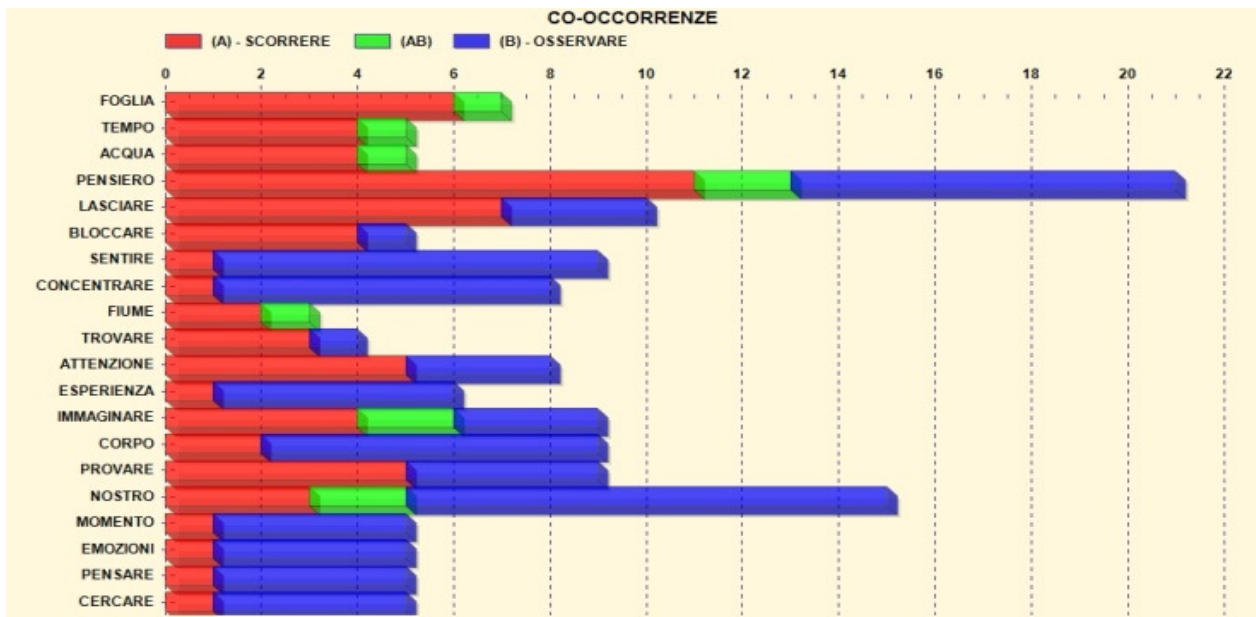
Un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *osservare* e *mente* (Figura n. 111) che sembra mostrare l'importanza delle tecniche 'immaginative' come strumento di lavoro nel disciplinare l'attenzione.

Figura 111: intersezioni occorrenti tra i lemmi *osservare* e *mente*



Infine l'analisi delle intersezioni tra i lemmi *osservare* e *scorrere* (Figura n. 112) mostra un'intersezione con il lemma *pensiero* e *immaginare*. In effetti è risultato più facile, per gli studenti, lavorare sulla processualità a livello cognitivo, probabilmente grazie alla maggiore dimestichezza, culturalmente rafforzata, con i contenuti immaginativi.

Figura 112: intersezioni occorrenti tra i lemmi *osservare* e *scorrere*



*Descrizione del sesto incontro del laboratorio di mindfulness: il contatto con i propri valori e l'azione impegnata*

Innanzitutto occorre precisare che tutto il laboratorio è stato strutturato da un lato grazie ad una formazione adeguata della sottoscritta al protocollo ACT, dall'altro ispirandosi al manuale di Russ Harris (2011). Nella Figura n. 113 è riportato lo schema degli argomenti affrontati e delle attività effettuate in aula: la prima parte dell'incontro è stata volta a descrivere il concetto di valore, in base a come esso viene inteso in ACT. Sono state utilizzate varie metafore utili a spiegare tale concetto. È stata inoltre eseguita una fantasia guidata ed infine è stato spiegato il modo in cui, secondo l'ACT, si possono approntare azioni impegnate una volta individuati i propri valori. E come compito a casa è stato chiesto di provare ad agire in tale direzione.

Figura 113: descrizione del sesto incontro del laboratorio di mindfulness

1. Definizione teorica dei valori
2. Un esempio di vita: Victor Frankl
3. Cosa sono e cosa non sono i valori: valori vs obiettivi
4. la metafora della bussola , la metafora dello sciare
5. Cosa sono e cosa non sono i valori: valori vs volontà, bisogni, desideri
6. La non raggiungibilità dei valori
7. La collocazione nel tempo dei valori: hic et nunc
8. I valori sono il frutto di una scelta non sottoposta ad una valutazione, indipendente dalle giustificazioni: l'esempio del leone
9. I valori non hanno a che fare con virtù, morale ed etica
10. Non si possono confondere con emozioni e sentimenti
11. Hanno a che fare con la fattibilità, non con una carenza: esempio del voler essere felici
12. Scelta ed impegno: esempio dell'amore; metafora del Giardinaggio
13. Cinque punti chiave sui valori
14. La bacchetta magica: piacere agli altri
15. La bacchetta magica: quando l'obiettivo è quello di cambiare gli altri
16. Domande utili per individuare i propri valori

17. Fantasia guidata: immagina il tuo 80° compleanno
18. Individuare il centro del bersaglio: a che punto sto.
19. Fare quello che serve: l'azione impegnata
20. I tre passi da compiere per intraprendere un'azione impegnata
21. Ostacoli all'azione e come approntarli: l'antidoto alla F.I.F.A. è il D.A.R.E.

*I diari di bordo degli studenti: analisi del materiale narrativo*

Figura 114: analisi fenomenologica dei diari di bordo

<b>Etichetta categoriale</b>	<b>Descrizione della categoria</b>	<b>Unità di testo</b>
Cosa sono i valori?	Riflessioni sul significato da attribuire alla parola 'valori', molte volte confusi con i nostri desideri, bisogni, oppure con la morale vigente, l'etica, le virtù:	<p>- Quando abbiamo parlato dei valori è stato inevitabile domandarsi quali erano i miei valori. Ma non solo questo, ma anche cosa volevo, e non dovevo, fare nella mia vita per rispettare quelli che potrebbero essere considerati metaforicamente i "motori" della mia vita (Lidia)<sup>26</sup></p> <p>- La volontà di potenza non si afferma dunque come desiderio concreto di uno o più oggetti specifici, ma come il meccanismo del desiderio nel suo stesso funzionamento incessante: esso vuole, continuamente, senza sosta, il suo stesso accrescimento, ovvero è pulsione infinita di rinnovamento. (Marco, citando Nietzsche)</p> <p>-Le scelte particolarmente significative per la</p>

<sup>26</sup> I nomi riportati sono fittizi, per cui non corrispondono a quelli reali

		<p>nostra vita, spesso vengono fatte proprio lasciandoci guidare dai nostri valori, valori che siamo noi stessi a scegliere. Chi non viaggia in armonia coi propri valori, finisce con l'optare per una gratificazione a breve termine che dà 'l' illusoria impressione di gestire le emozioni difficili', e questa illusione non fa altro che arrecare danno e nutrire il senso di onnipotenza che lacera l'animo umano (Luisa)</p> <p>-mi sono chiesta: "Che cosa vorresti che gli altri ti dicessero in questa occasione? Che cosa di te ritieni più importante che gli altri riconoscano?". Credo che questi siano i miei valori, cioè le cose in cui credo, cioè proprio quelle che vorrei che gli altri riconoscessero, quelle dimensioni che costituiscono il mio "vero sè" e che danno un orientamento alle mie azioni (Emma)</p> <p>-Se è vero che i valori guidano il nostro agire, è vero anche che essi sono responsabili, almeno in parte, della nostra realizzazione personale. Cosa vogliamo, cioè, realizzare nella nostra vita, che sia coerente con i valori in cui crediamo? Probabilmente è difficile rispondere a questa domanda così, su due piedi. Per questo, la dottoressa ci ha aiutato a farlo con una sorta di fantasia guidata. Ci ha invitato a chiudere gli occhi e ci ha chiesto di immaginare il nostro ottantesimo compleanno. Non era importante che fosse una scena realistica (potevamo rappresentarci anche persone che oggettivamente non potranno esserci, come i nostri genitori, e persone che ancora non esistono, come i nostri figli), ma che illustrasse la nostra festa ideale. Il momento centrale della fantasia era quello in cui tre invitati a nostra scelta si alzavano in piedi e tenevano un discorso per elogiarci. Cosa avrebbero detto di noi? (James)</p> <p>- La lezione sui valori mi è molto piaciuta. Effettivamente sono loro che ci guidano tutti i giorni e che guidano le nostre azioni. Ho riflettuto molto anche su come questo si adatta alla mia esperienza ed effettivamente anche per me è così: se mi soffermo a pensare alle mie azioni noto come queste effettivamente seguono i miei valori, ciò in cui credo (Marta)</p>
<p><b>Dare un senso ai propri valori: cosa è importante per me?</b></p>	<p><b>L'importanza dell' individuare i propri valori, ovvero le asserzioni su ciò che</b></p>	<p>-Ho visto me stessa come figlia, come sorella e come compagna e ho prodotto i discorsi che</p>



	<p><b>vogliamo fare con la nostra vita, per cosa ci vogliamo impegnare e come ci vogliamo comportare in modo continuativo, emerge chiaramente</b></p>	<p><i>vorrei che l'altro facesse su di me. Da questa esperienza il valore che è emerso è la determinazione, per questo motivo l'obiettivo che mi sono prefissata è cercare di essere quanto più determinata possibile per affrontare questo periodo di grande studio (Miriam)</i></p> <p><i>Nel costruire i tre discorsi ho notato come in effetti siano emersi i miei valori. Ho tracciato un profilo della persona che sono ora e che vorrei essere a 80 anni, attraverso le parole che vorrei sentirmi dire dalle persone che ho scelto per i discorsi. In questo modo, ho individuato alcuni dei valori che guidano il mio agire. E' stata un'esperienza molto forte, carica d'emozione e fortemente autoriflessiva (Elisa)</i></p> <p><i>Nell'ultimo esercizio la mia immaginazione è andata a ruota libera: il luogo dove mi trovavo è il luogo dove mi piacerebbe stare perché mi dà sollievo, mi fa sentire me stessa e soprattutto è un luogo che è stato significativo x me. Le persone che ho scelto erano altrettanto significative: mio marito, mia figlia e mio fratello. Loro hanno nominato tutte le qualità positive che penso di avere e spero che qualcuno possa notare, anche se ammetto che è difficile notarle! Quali: la forza di volontà, l'impegno, la perseverazione. Quando ho immaginato queste qualità mi sono sentita stranamente "a casa", mi sarebbe piaciuta essere ricordata così! Mi sentivo serena ed nulla mi preoccupava perché ero riuscita a far capire agli altri quali erano le qualità a cui tenevo di più (Eva)</i></p> <p><i>Penso che il valore principale che è emerso è quello del legame familiare e sulla base di tale valore è stato piuttosto facile compiere un gesto conforme ad esso e infatti ho aspettato solo il tempo di tornare a casa per stare con le persone a me più care e aiutarle con il sorriso sulle labbra dato dalla consapevolezza che sono una delle cose più importanti della mia vita (Carmen)</i></p>
<p><b>Il laboratorio mindfulness: una esperienza di apprendimento</b></p>	<p><b>La dimensione esperienziale del processo laboratoriale è stata oggetto di numerose riflessioni nei diari di bordo, rappresentando quasi "una novità",</b></p>	<p><i>Ho provato la sensazione "brutta" di quando si è anziani e si ha la paura di perdere tutte le persone di più care che ci sono intorno. Gran bell' esercizio che ha sfidato la mia emotività!! Con una parola, l' esperienza, mi è sembrata</i></p>

	<p><b>soprattutto in contesti di apprendimento formale quale quello universitario nei quali si trovano immersi gli studenti.</b></p>	<p><i>molto toccante. Sono tornata a casa ricca di conoscenze su me stessa e con dei buoni propositi da realizzare (Maria)</i></p> <p><i>Oggi si è concluso questo laboratorio, grazie ad esso ho scoperto che la mindfulness è un'esperienza che consente di vivere il presente come un'opportunità di scoperta e di crescita, in questo modo possiamo cercare di aprirci a un nuovo modo di sentire e di interagire con il mondo, è stata un'esperienza che ho molto apprezzato, mi ha insegnato delle tecniche che non conoscevo, a volte mi ha angosciata e intristita, ma mi ha resa sicuramente più consapevole (Teresa)</i></p> <p><i>...posso dire che il laboratorio è "capitato a pennello" perché, mi servivano delle ore settimanali per pensare a me stessa, concentrarmi solo su di me e sui miei pensieri e fondermi con tutta me stessa. È un'esperienza che consigliereei a chiunque perché, integra in tutte le parti, come è successo a me e poi, apre un mondo davanti che prima non conoscevo! (Benny)</i></p> <p><i>Il treno che ci ha condotto lungo il percorso di questa eccitante avventura è ormai giunto al capolinea. Quello di oggi è stato un incontro in cui si è dato preminentemente spazio all'esperienza, alla sperimentazione, come per lasciarci in carico un'eredità fatta di ricordi vissuti piuttosto che di teorie o parole che presto cadrebbero nel dimenticatoio (Michele)</i></p> <p><i>Quello che esperienze di tal fatta svelano, è che c'è un disperato bisogno di partire alla volta dell'esplorazione, l'esplorazione dei propri valori (Mirko)</i></p> <p><i>E' questa l'ultima esperienza che la dottoressa ci ha proposto di intraprendere, un'esperienza che trascende il laboratorio e che entra nel vissuto quotidiano, un'esperienza che è il prodomo della continuità. Questa volta, gli applausi entrano in scena al posto delle parole: tante emozioni si sprigionano e qualche lacrima viene fortemente trattenuta (Sara).</i></p> <p><i>Non riesco davvero a credere che quest'esperienza sia finita, in realtà ho paura di non riuscire a continuare da sola, di perdermi nuovamente nella foresta nera dei pensieri e di non trovare via d'uscita. Eppure so di poterlo fare, questo laboratorio ha nutrito positivamente il mio senso di</i></p>
--	--	--

		<p><i>autostima, mi sento capace di riuscire, di comprendere e conoscere, di vivere la vita che vorrei e che ancora non ho. So che il mio veliero naviga ancora in balia della tempesta, so che ci sono vuoti d'aria e onde grosse che lo attendono lungo il cammino, so che gli si romperà un fianco o un braccio maestro, ma soprattutto so che le difficoltà non lo spaventano più, vedo lentamente i demoni cadere in mare... Scorgo la luce tra le nubi minacciose, sento la forza nel vento che soffia, respiro, vivo e cerco la mia vittoria. GRAZIE DI TUTTO (Francesca)</i></p> <p><i>Il laboratorio è stato per me un'esperienza unica e coinvolgente. Mi è piaciuto il modo in cui la Dottoressa l'ha condotto: teoria e pratica come scissione indivisibile (Audry)</i></p> <p><i>La prima reazione avuta nel rendermi conto che si trattava dell'ultimo incontro si può esprimere con un "Ma come? È già finito?". Questa reazione è attribuibile a due elementi: la curiosità ed il sentirmi come se aspettassi ancora (infantilmente) delle risposte. Questo perché ogni incontro, oltre a fornirci strumenti e soddisfazione per le nuove conquiste che ci consentiva di attuare, suscitava sempre quel po' di curiosità e di "non esaustività" che faceva sì che il martedì durante tutti i momenti di spacco non si facesse altro che parlare e confrontarsi sull'accaduto (Micole)</i></p>
<p><b>Responsabilità e azione impegnata: quali obiettivi voglio pormi?</b></p>	<p><b>Il ruolo circa la propria responsabilità nell'impegnarsi ad agire, cercando di fare quello che serve per vivere secondo i propri valori, cosa che ha portato alla definizione, da parte degli studenti, di numerosi schemi di 'azione impegnata'</b></p>	<p><i>- Mi piacerebbe, diversamente da come agisco abitualmente, essere meno intransigente con me stessa e riuscire, anche nei periodi in cui sono molto impegnata, a "mettere in stand-by" gli impegni e a concedermi momenti di relax. L'area di vita su cui scelgo di lavorare è quella dei rapporti interpersonali, principalmente con amici e parenti ma anche con i conoscenti. Gli obiettivi SMART potrebbero essere: cercare di cooperare con le persone con cui entro in relazione, qualora ce ne sia bisogno; essere generosa e cordiale con le persone con cui ho a che fare, a meno che io non abbia un valido e reale motivo per non esserlo; stare vicino agli amici che mi chiedono una mano o che so avere bisogno di aiuto in questo periodo; assumermi le mie responsabilità ed impegnarmi al massimo nelle relazioni che intrattengo così come nei vari impegni universitari. Questi obiettivi sono</i></p>

		<p><i>immediati, ma anche a medio e lungo termine, poiché sono cose che già cerco di fare e che spero di continuare a fare nel prossimo periodo così come in un futuro più remoto (Giusy)</i></p> <p><i>-In base ai miei valori il mio obiettivo è quello di organizzare il mio tempo con le persone che mi circondano, a partire dai miei fratelli, che ultimamente sto trascurando molto (Benny)</i></p> <p><i>- È una sensazione strana ... immaginare quello che vorremmo sentirci dire ... da un lato questo fantasticare ha una funzione rassicurante dall'altro spaventa ... si ha paura che quelle parole non saranno mai dette e magari neanche pensate. Dei vari discorsi mi ha colpito il mio bisogno di avere delle conferme, ad esempio di non aver deluso o ferito quelle persone durante gli anni trascorsi insieme. Quando successivamente ci è stato chiesto di fare un' AZIONE IMPEGNATA, ovvero quello che serve ho avuto qualche attimo di esitazione. Però dopo qualche minuto sono riuscita a dire ad alta voce " mi impegno pubblicamente". Affermare questo, soprattutto dinanzi ad una platea, ha un significato speciale. È come se si assumesse una responsabilità pubblicamente e questo è una motivazione per impegnarsi realmente in quell'azione (Nicole)</i></p> <p><i>Una vita ricca e significativa si crea attraverso l'azione. Ma non un'azione qualsiasi. Ci vuole un'azione efficace, guidata e motivata dai propri valori. E, in particolare, si crea attraverso un'azione impegnata: un'azione che ripeti e ripeti, senza badare a quante volte sbagli o vai fuori strada. Molti individui non sono disposti ad agire in modo non coerente con quanto sentono e ritengono di dover superare le proprie debolezze prima di impegnarsi in qualsivoglia cambiamento, come se l'eliminazione delle emozioni negative fosse condizione preliminare per potersi impegnare nell'azione. Il restringimento del repertorio comportamentale si verifica quando gli individui, nel tentativo di non entrare in contatto con esperienze interne negative, rinunciano a impegnarsi in azioni finalizzate a perseguire i valori e gli obiettivi personali (Nando)</i></p> <p><i>L'esperienza sui valori e la connessione con essi è ancora incorso. Posso quindi definirlo</i></p>
--	--	--

		<p><i>un obiettivo a lungo termine. L'area su cui ho deciso di lavorare è il rapporto con il mio compagno. L'obiettivo connesso con i miei valori è l'essere meno polemica e non pretendere che l'altro capisca i miei stati d'animo senza che io mi esprima in merito. In questo modo sto curando le ferite che da sola mi sono procurata rendendo complice in questa esperienza di ricostruzione il mio compagno stesso. Fin ora ho incontrato varie difficoltà, dalla defusione, che ho combattuto con l'accettazione, all' irrealizzabilità di alcuni degli obiettivi. Spero di giungere ad una sana conclusione. In toto queste esperienze mi hanno dato molto, rendendomi partecipe di me stessa e aiutandomi nell'accettazione di me (Marianna)</i></p> <p><i>Per renderci conto se stiamo vivendo secondo i nostri valori e se il nostro comportamento funziona o no, dobbiamo essere consapevoli di cosa stiamo facendo e accorgerci delle conseguenze delle nostre azioni . Occorre compiere azioni qui ed ora bisogna essere connessi con il presente essere presente e consapevoli della direzione da prendere (Lisa)</i></p> <p><i>Ho deciso di lavorare sul mio modo di porsi alle situazioni ,valore, la responsabilità Sono triste perché non avrò più una guida, ma sono felice perché comincio un nuovo percorso da sola. Vorrei esprimere ciò che sento ,alla fine di questo percorso, con una parola : IMPAZIENTE. Sono impaziente di cominciare ad applicare alla mia vita quotidiana tutto quello che ho imparato in queste lezioni. Voglio riuscire a vivere sempre a contatto con il presente, con le mie emozioni e con tutto il mio mondo interiore, bello o brutto che sia. Ho intenzione di praticare la meditazione ogni volta che posso, magari accompagnandola con brani musicali che solitamente mi emozionano (Vittoria).</i></p> <p><i>Perciò durante il mio ottantesimo compleanno mi sono commossa, ho riso di cuore e ho visto persone che non vedevo da tempo. Ma il blocco di condivisione c'è ancora, per oggi. Ho avuto difficoltà ad impegnarmi pubblicamente e anche a scrivere queste ultime pagine e in particolare le ultime righe. Ho ricordato con più fatica del solito, vorrei solo tenere stretta l'ultima esperienza e trovare il coraggio di portare a termine il mio impegno, quindi</i></p>
--	--	--

		<i>finisco qui (Silvia)</i>
<p><b>Riflettere: il ruolo dei pensieri</b></p>	<p><b>Ed infine il ruolo dei pensieri nell'agire riflessivo, emersa come una dimensione spesso trascurata ma fondamentale</b></p>	<p><i>Ho riflettuto sul fatto che bisogna fare qualcosa per fare in modo che le cose accadano, bisogna agire, cadere e rialzarsi e sulla base dei propri valori costruire il proprio futuro (Nella)</i></p> <p><i>Ho potuto riflettere sul mio carattere, su quello che penso di essere e quello che gli altri pensano che io sia, perché non sempre l'immagine che noi abbiamo di noi stessi è la stessa che gli altri hanno di noi, perciò bisogna focalizzarsi sui propri valori e sulle azioni da mettere in atto per rimediare, eventualmente, ai nostri errori e percorrere la strada che vogliamo (Valeria)</i></p> <p><i>L'azione impegnata che posso mettere in atto in base ai valori emersi è: cercare di praticare la defusione, considerare emozioni e pensieri in quanto tali e non lasciarmi più influenzare al punto tale da compromettere, oltre al mio benessere, anche il mio rapporto con gli altri (Giuseppe)</i></p> <p><i>Ad una riflessione più accurata fa seguito invece la consapevolezza di quanto questi incontri mi abbiano dato, sia lasciando accesa la mia curiosità (e quindi lasciando la mia mente aperta e attiva nella ricerca e acquisizione di nuove conoscenze sull'argomento) sia fornendomi gli strumenti e non le soluzioni. Forse non è corretto neanche dire che mi sono stati "forniti" gli strumenti, in realtà gli strumenti li avevo già. Piuttosto ho preso consapevolezza della presenza e delle capacità di tali strumenti, delle mie capacità. E sono stata guidata a guardare da vicino i miei pensieri negativi, le mie paure ed angosce, come una bambina che viene portata per mano dal genitore davanti alla gabbia della velenosissima vipera, per scoprire poi che essa non è altro che una viscida e innocuissima biscia (Paola)</i></p> <p><i>L'ultima meditazione è stata penso quella che in assoluto, in tutto l'arco del laboratorio, mi ha dato emozioni positive. Riuscire ad immaginare le persone più importanti della mia vita che dicono di me tutto quello che vorrei sentirmi dire da tanto tempo è stato incredibile, non solo perché in quei 5 minuti ho sentito la mia autostima crescere come non mai, ma soprattutto perchè mi sono talmente</i></p>

		<p><i>immersa in quella fantasia, che ho provato la commozione e la gioia di vivere davvero un'emozione simile , quasi come se fosse davvero reale.</i></p> <p><i>Nonostante la difficoltà a svolgere questo laboratorio in un'aula universitaria con 50 persone all'interno, affrontare un'esperienza così nuova, credo che mi abbia arricchito. Non so ancora bene specificare in cosa, ma credo che mi abbia mostrato un mondo completamente nuovo, dove percepisco l'importanza della riflessione e di comprendere che si può acquisire con il tempo e con tale esperienza, il potere di non farsi trascinare dai propri pensieri, di osservarli e soprattutto il potere di non limitare le proprie esperienze (Flora)</i></p> <p><i>E quando abbiamo ripetuto l'esercizio di chiudere gli occhi e osservare i nostri pensieri, ho riflettuto con maggiore padronanza sulle mie capacità di autoriflessione. Proprio in quel momento mi sono resa conto di quanto fossi cambiata nel corso delle settimane; di quanto fosse aumentata la mia capacità di prendere le distanze dai miei pensieri, di guardarli e lasciarli esistere; di quanto mi sentissi molto più rilassata durante la meditazione e non mi lasciassi distrarre dalla realtà esterna; di quanto avessi imparato ad accettare ed accogliere anche i pensieri negativi, quelli che mi mettono ansia e che prima cercavo a tutti i costi di scacciare, ottenendo quasi sempre l'effetto opposto (Caterina)</i></p> <p><i>Di conseguenza l'ultima meditazione, invece, molto personale ho la sensazione mi abbia dato la possibilità di affrontare e non mettere da parte i pensieri e le sensazioni che emergevano in me in maniera invadente e prioritaria. Ho svolto l'ultima meditazione con facilità, senza interruzioni di sorta, come se quell'esperienza fosse veramente l'abito che in quel momento calzava a pennello, a differenza dei compiti precedenti e della parte teorica, su cui ho fatto sinceramente fatica a concentrarmi (Stefano)</i></p>
--	--	--

Dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi innanzitutto la dimensione della riflessione sul significato dei valori, quella sull'individuazione dei propri valori, la dimensione esperienziale del processo laboratoriale, il ruolo della propria responsabilità nell'impegnarsi ad agire, ed infine il ruolo dei pensieri nell'agire riflessivo.

La prima categoria riguarda quindi la riflessione sul significato dei valori, molte volte confusi con i nostri desideri, bisogni, oppure con la morale vigente, l'etica, le virtù: *Prendere atto dei valori che sentiamo nostri e privati equivale a pretendere coscienza delle infinite direzioni che la vita può prendere. E' rispondere alle seguente domanda: "Cosa ha fatto in modo che le cose andassero così, nonostante potessero andare in un'altra pletera di modi?". Dobbiamo avere il coraggio di responsabilizzare i nostri valori, assecondandoli ed ascoltandoli in maniera sincera ed attiva (Serena).*

L'importanza dell'individuare i propri valori, ovvero le asserzioni su ciò che vogliamo fare con la nostra vita, per cosa ci vogliamo impegnare e come ci vogliamo comportare in modo continuativo, emerge chiaramente: *Durante la lezione mi sono chiesta quali fossero i valori sui quali la mia vita è basata. L'amore è sicuramente al primo posto, in quanto è una mia priorità in tutto quello che faccio, lo coltivo costantemente e liberamente, anche se credo che a volte sono troppo fusa con esso. Poi c'è l'amicizia, seguita dalla lealtà e dall'ambizione. Tuttavia spesso mi trovo in difficoltà con altri valori, quali fiducia, autostima ed integrità in quanto vorrei perseguirli ma capita che non ci riesco. Per questo motivo, mi sono aiutata con le domande proposte dalla dottoressa De Simone (Mariavittoria)*

La dimensione esperienziale del processo laboratoriale è stata oggetto di numerose riflessioni nei diari di bordo: *Nonostante i compiti sembrassero di una facilità disarmante in realtà nessun compito mi è parso facile, ognuno richiedeva un contatto con il proprio mondo interno fatto di emozioni, esperienze e sensazioni al quale non ero abituato nonostante pensassi di sì (Nicola).* Evidentemente un approccio formativo di natura esperienziale risulta ancora quasi 'una novità', soprattutto in contesti di apprendimento formale quale quello universitario: *Il laboratorio è stata per me un'esperienza molto particolare. Sono partito prevenuto pensando che non sarei mai riuscito a lasciarmi andare a determinate esperienze che poco si conformavano alla mia idea di laboratorio universitario. Nonostante tutto l'ho cominciato perché mi è sembrato interessante la sperimentazione personale e mi ha incuriosito la richiesta di mettermi in gioco con tutto me stesso.*



*Se dovessi modificare questa esperienza cambierei l'aula, troppo fredda e "universitaria" e il numero dei partecipanti, troppo numeroso, consigliereei la divisione in piccoli gruppi in zone dell'università diverse (Davide).*

Il ruolo circa la propria responsabilità nell'impegnarsi ad agire, cercando di fare quello che serve per vivere secondo i propri valori, ha portato alla definizione di numerosi schemi di 'azione impegnata': *Le sensazioni che ho provato questa volta sono state più profonde rispetto a quelle provate in precedenza. Credo di aver capito che ciò che davvero conta per me sia la famiglia e non ne ero consapevole così come adesso. L'ho capito dal fatto che tutte le persone che ho immaginato al mio compleanno fossero i membri della mia famiglia attuale e di una futura e ipotetica. Tutte le parole erano perfette e sentite. Nonostante fossero il frutto della mia immaginazione ho pensato che in realtà ho sempre capito ciò che queste persone mi hanno voluto trasmettere ma per vari motivi ho preferito credere che così non fosse. L'ho fatto perché Immagino i miei pensieri andare e venire senza soffermarmi troppo sul loro aspetto. Se sono positivi o negativi, li osservo e li lascio andare con un respiro. Anche a casa, dato che mi sono impegnata pubblicamente a compiere un'azione impegnata, ho cercato di riflettere su ciò che sarebbe cambiato se avessi mutato atteggiamento nei confronti della mia famiglia e, nonostante sia stato difficile mettere in pratica qualche comportamento differente da quello mio solito senza suscitare stupore degli altri, ho cercato di fare del mio meglio. Ovviamente sono consapevole anche del fatto che non sempre le cose mi sono riuscite così come le avevo previste ma le ho accettate comunque senza timore. Mi sono accorta di come, finora, sia stata suscettibile agli eventi e di come questi condizionassero inevitabilmente il mio umore o il mio stato d'animo. Non riesco ad evitarlo. Sebbene ancora mi capitò, noto la differenza che adesso c'è in me. Quando succede, mi fermo un attimo, rifletto, respiro e vado avanti (Floriana)*

Ed infine il ruolo dei pensieri nell'agire riflessivo è emersa come dimensione spesso trascurata ma fondamentale: *...Ciò mi ha permesso di guardare le cose da un'altra prospettiva e di essere più aperto mentalmente verso gli altri e verso il mio comportamento. Esso però è solo un piccolo passo di un cammino più lungo e più profondo che penso di poter cominciare ( Mirko).*

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab.

Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione (Figura n.115), grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze.

Figura 115: lemmatizzazione e vocabolario analizzato

<b>KEY-WORDS</b>		
1. NOSTRO	27. IMPEGNATO	53. DEFINIRE
2. VALORI	28. DISCORSO	54. CIELO
3. ESPERIENZA	29. METAFORA	55. AZIONI
4. PENSIERO	30. PROPRIO	56. CHIEDERE
5. NOI	31. ULTIMO	57. VIVERE
6. OBIETTIVO	32. ATTENZIONE	58. SENTIMENTO
7. CAMMINARE	33. AGIRE	59. PARTICOLARE
8. VITA	34. CONCENTRARE	60. PRENDERE
9. IMMAGINARE	35. SCEGLIERE	61. LASCIARE
10. MANO	36. RIUSCIRE	62. CORPO
11. MEDITAZIONE	37. PERSONA	63. GUARDARE
12. PERSONE	38. SENSAZIONE	64. PARLARE
13. OSSERVARE	39. PASSO	65. CONTATTO
14. DOTTORESSA	40. PRIMA	66. CONCETTO
15. MOMENTO	41. IMPEGNO	67. MUSICA
16. ACT	42. INCONTRO	68. AFFRONTARE
17. ESERCIZIO	43. COMPLEANNO	69. AIUTARE
18. AZIONE	44. VALORE	70. VEDERE
19. SENTIRE	45. FUTURO	71. RAPPRESENTARE
20. PRESENTE	46. CERCARE	72. COMPORTAMENTO

21. CONTESTO	47. EMOZIONI	73. TROVARE
22. PENSARE	48. GUIDARE	74. CONSAPEVOLE
23. CONSAPEVOLEZZA	49. IO	75. SCACCHIERA
24. LABORATORIO	50. MINDFULNESS	76. DIVENTARE
25. IMPORTANTE	51. DIVERSO	77. PER_ME
26. TEMPO	52. METTERE	78. SIGNIFICATIVO

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra le parole più 'dense', dopo la prima parola 'nostro' in cui è evidente l'importanza del contesto gruppale nel quale si è svolto il laboratorio, compaiono la parola 'valori', la parola 'esperienza' e la parola 'pensiero', confermando le dimensioni emerse nella prima fase di analisi dei dati.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  (Figura n. 116), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 116: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave	Indice di Associazione
Area                      Lavorare	0,772
Fluttuare                Transitorio	0,761
Giustificare             Priorità	0,757
Azione                   Impegnare	0,754
Concreta                Orientato	0,75
Indossare                Maschera	0,75
Contrastare             Facilitare	0,75
Orientato                Pianificare	0,75
Concreta                Pianificare	0,75
Necessitare             Priorità	0,748
Stabile                    Transitorio	0,741
Finalizzare             Raggiungimento	0,73
Bordo                     Diario	0,73

Adattivo	Inquadrare	0,696
Fissare	SMART	0,694
Compleanno	Ottantesimo	0,691
Etica	Morale	0,689
Allontanamento	Disagio	0,679
Disagio	Fuga	0,679
Disagio	Irrealizzabile	0,679
Inquadrare	Realistico	0,678
Produrre	Sostanza	0,674
Caratteristica	Distintivo	0,674
Essenza	Sostanza	0,674
Gustare	Respirare	0,671
Compleanno	Immaginare	0,64
Automatico	Pilota	0,632
Fluttuare	Ricordi	0,632
Facilitare	Strategia	0,632
Cielo	Metafora	0,631
Continuativo	Qualità	0,629
Contenuto	Equivalente	0,624
Disagio	Realismo	0,62
Condotto	Condurre	0,62
Area	Sintonia	0,62
Negativo	Positivo	0,619
Aspettativa	Fuga	0,615
Aspettativa	Irrealizzabile	0,615
Allontanamento	Aspettativa	0,615
Adottare	Esperire	0,612
Dipendere	Influenza	0,612
Chiudere	Occhio	0,61
Camminare	Zen	0,608
Globale	Qualità	0,605
Mangiare	Pane	0,603
Latte	Mangiare	0,603
Correre	Gustare	0,6
Legare	Legato	0,598
Piede	Tallone	0,598
Metafora	Scacchiera	0,598

Giustificare	Necessitare	0,596
Adattivo	Specifico	0,596
Chiave	Punti	0,596
Fallire	Rinunciare	0,596
Intraprendere	Pista	0,589
Capacità	Osservativa	0,585
Esperire	Sentimento	0,582
Fissare	Sintonia	0,58
Accettazione	Realismo	0,559
Conto	Rendere	0,558
Etica	Virtù	0,556
Ricordi	Stabile	0,555
Inquadrare	Specifico	0,553
Dito	Nocche	0,553
Bianco	Scacchiera	0,55
Attendere	Intervenire	0,548
Irrealizzabile	Realismo	0,548
Nocche	Palmo	0,548
Perfetto	Successo	0,548
Fallimento	Pista	0,548
Allontanamento	Realismo	0,548
Fallimento	Tirare	0,548
Cielo	Tempo	0,548
Fuga	Realismo	0,548
Affermazione	Verbale	0,546
Cielo	Nuvola	0,545
Gamba	Muscolo	0,544
Alto	Impegno	0,541
Bisogno	Desideri	0,54
Diventare	Priorità	0,539
Basare	Immediato	0,528
Impronta	Unghia	0,527
Conto	Funzionare	0,527
Angelo	Distintivo	0,527
Amica	Migliore	0,526
Palmo	Pelle	0,522
Fluttuare	Percepire	0,52

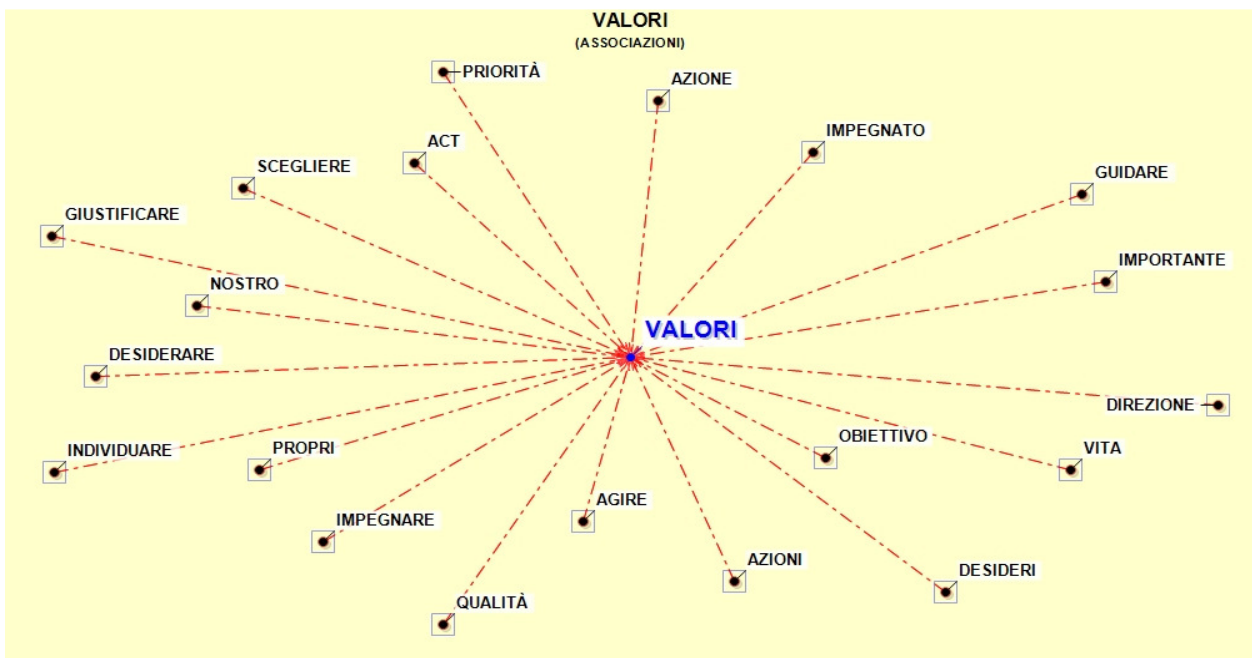
Globale	Hayes	0,519
Immaginare	Persone	0,518
Modello	Pista	0,516
Morale	Virtù	0,516
Risultato	Variabile	0,516
Esito	Risultato	0,516
Defusione	Realismo	0,513
Contorno	Linea	0,512
Allontanamento	Fusione	0,51
Fusione	Irrealizzabile	0,51
Fuga	Fusione	0,51
Aumentare	Intensità	0,507
Perfetto	Promessa	0,507
Colazione	Fretta	0,507
Tallone	Toccare	0,507
Fretta	Preoccupazione	0,507
Fallimento	Modelli	0,507
Dito	Palmo	0,505
Dorso	Unghia	0,504
Modelli	Rinunciare	0,504
Aspettativa	Disagio	0,502
Domanda	Utile	0,501
Figlia	Madre	0,501
Respirazione	Rilassamento	0,5
Leccare	Rinunciare	0,5
Ambito	Pienezza	0,5
Allargare	Ristretto	0,5
Maschera	Storia	0,5
Contrastare	Fusione	0,5

Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole, si osserva che tra le associazioni tematiche maggiormente reiterate c'è l'associazione *area-lavorare*, a conferma della dimensione 'pragmatica' su cui ci si è focalizzati nel laboratorio di mindfulness. Infatti uno degli errori più comuni di chi è nuovo ad esperienze di tal genere è cercare di spiegare e descrivere, impantanandosi in discorsi prolissi e sprecare un sacco di tempo a discutere su un punto di vista intellettuale, invece di fare qualcosa di utile e pratico sperimentandolo in prima persona con tutto il corpo. Infatti nel libro di

Harris (2011) viene citato a tal proposito il vecchio detto angolassone che recita ‘La prova del budino è nell’assaggio’: si può parlare quanto si vuole, cercando di descrivere il budino che si vuol fare assaggiare, ma fino a che non lo si mette concretamente in bocca non si saprà che gusto ha. E la prima associazione è direttamente collegata alla seconda, *fluttuare-transitorio*, caratteristica fondamentale di un apprendimento mindfulness circa la natura dei pensieri con i quali il più delle volte ci identifichiamo perdendoci l’opportunità di essere presenti in maniera flessibile nel qui-ed-ora. Presenza che ci permette di individuare i valori importanti per noi, ed ecco la terza associazione, *giustificare-priorità*, impegnandosi per agire in tale direzione, confermata dalla successiva associazione di parole, *azione-impegnare*.

Nell’ambito dell’analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze in rapporto al lemma ‘valori’ (Figura n. 117), che naturalmente occupa un posto principale, non solo per frequenza e ripetizioni, ma soprattutto per il ‘peso tematico’ che presenta nelle narrazioni. Qui di seguito è riportato il diagramma delle co-occorrenze per il lemma Valori:

Figura 117: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “Valori”

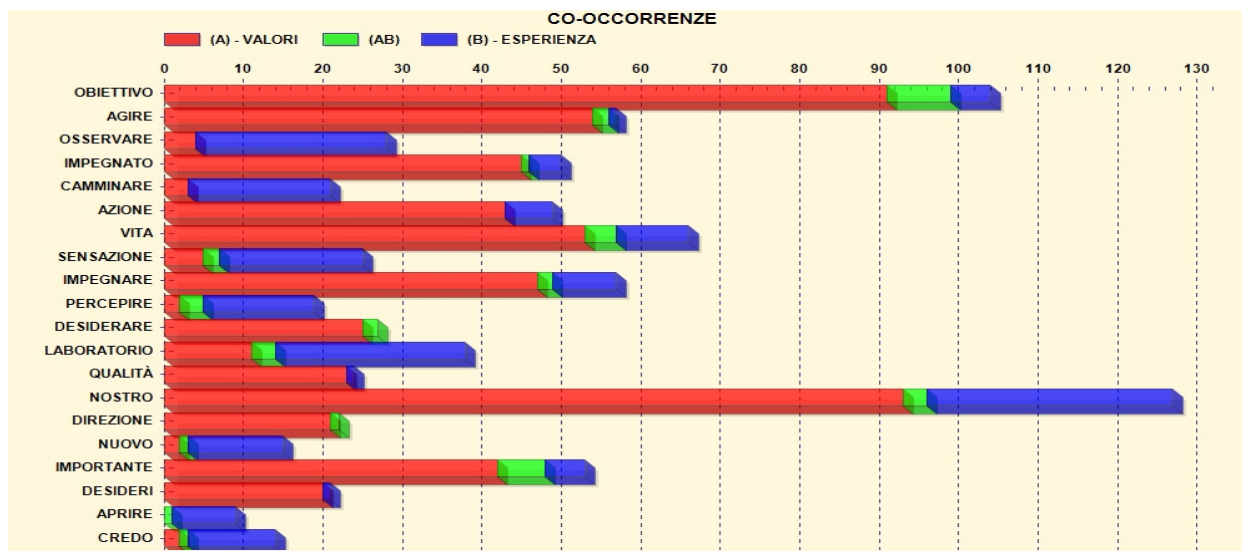


La visualizzazione del diagramma non porta che ad una conferma del principale livello di analisi emerso dei diari di bordo, connesso all’importanza di impegnarsi ed agire secondo ciò che risulta importante per noi.

È stata in più svolta un'analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra il lemma *valori* e quelli subito seguenti per peso nell'elenco delle parole-chiavi emerse dall'analisi delle occorrenze.

Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *valori* ed il lemma *esperienza*, rappresentati graficamente dal diagramma a barre (Figura n. 118) riportato qui di seguito:

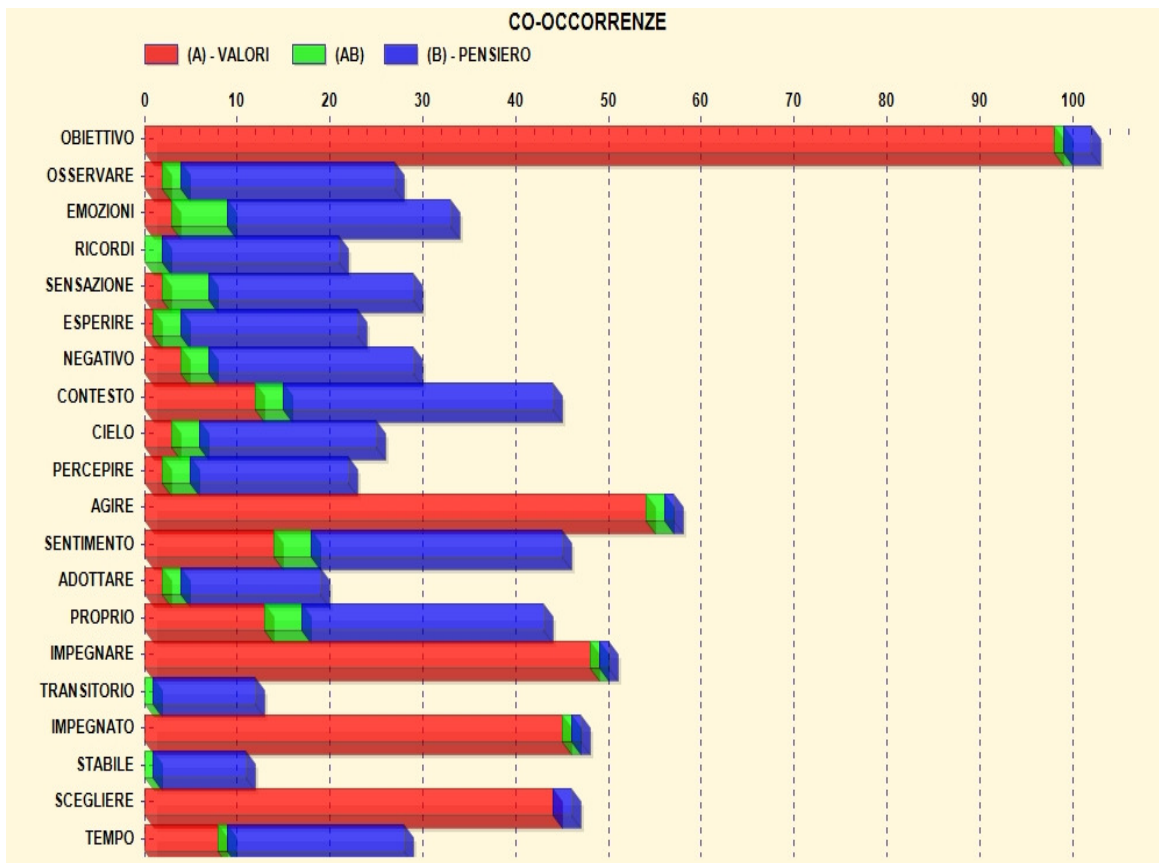
Figura 118: intersezioni occorrenti tra i lemmi *valori* e *esperienza*



L'analisi delle intersezioni tra lemmi ha messo in evidenza la congiunzione tra *valori* ed *esperienza* riferita al lemma *obiettivo*, ma anche al lemma *importanza*. Emerge quindi l'importanza di porsi obiettivi in linea con i propri valori.

Un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *valori* e *pensieri* (Figura n. 119) che sembra mostrare una direzione ed una riflessione verso i valori che riguarda l'importanza di imparare ad osservare i propri pensieri rimanendo in contatto con le proprie sensazioni ed emozioni, caratteristica fondamentale se si vuole agire in linea con quello che è importante per noi:



Figura 119: intersezioni occorrenti tra i lemmi *valori* e *pensieri*

### 3.6 Discussione dei dati qualitativi

Numerose sono le categorie interessanti emerse dall'analisi qualitativa di questo studio pilota.

Primo incontro: dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi innanzitutto la riflessione sul significato da attribuire al termine *mindfulness*, su che cosa si intende per *mindfulness*, la gestione del *processo di pensiero* attraverso la pratica *mindfulness*, l'essere presenti nel *qui-ed-ora* ovvero la dimensione della presenza. Gli studenti hanno anche riflettuto sulla *pratica della meditazione*, esperienza che, per quasi la maggioranza di essi, si sono trovati a vivere per la prima volta, e anche sulla *dimensione esperienziale* del processo laboratoriale.

Secondo incontro: dall'analisi dei diari di bordo emerge innanzitutto la dimensione della *processualità dei pensieri*, l'importanza del *qui-ed-ora*, la dimensione *esperienziale* del laboratorio,

il ruolo del gruppo nel processo formativo, *il lasciare andare* piuttosto che tentare di controllare i propri pensieri.

Terzo incontro: dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi innanzitutto *il ruolo della musica nella pratica della meditazione, l'attenzione al corpo* e la *consapevolezza* della processualità non solo dei pensieri ma anche *delle sensazioni* nella pratica mindfulness e l'importanza della *pratica* con la connessa paura di *non riuscire* dovuta alla difficoltà di fare esperienza delle tecniche meditative, nella maggioranza dei casi, praticamente per la prima volta.

Quarto incontro: dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi la dimensione della riflessione sull'*accettazione*, sulle *metafore* utilizzate durante questo incontro laboratoriale, e quindi sul *ruolo dell'immaginazione* come strumento di autoriflessione, la dimensione *emotiva*, con il suo versante '*negativo*' come 'luogo' da 'abitare' per poter lavorare sulla consapevolezza.

Quinto incontro: le principali categorie emerse da questo quinto incontro laboratoriale hanno riguardato il ruolo dell'*osservazione* e della *mente* come luogo di osservazione dove praticare la consapevolezza, lo *scorrere* ovvero il coltivare il lasciar andare attraverso l'attenzione alla processualità del nostro funzionamento esperienziale, il confrontarsi con l'esperienza laboratoriale come opportunità riflessiva cogliendone la *diversità* rispetto ai percorsi formativi 'usuali' soprattutto nei contesti di apprendimento formali e, infine, l'importanza della disciplina dell'*attenzione* come via regia delle pratiche contemplative.

Sesto incontro: dall'analisi dei diari di bordo emerge quindi innanzitutto la dimensione della riflessione sul significato dei *valori*, quella sull'individuazione dei *propri valori*, la *dimensione esperienziale* del processo laboratoriale, il ruolo della propria *responsabilità* nell'impegnarsi ad agire, ed infine il ruolo dei *pensieri* nell'agire riflessivo.

Tali categorie risultano in linea con il processo che viene descritto come caratteristico della pratica mindfulness (Kabat-Zinn<sup>27</sup>, 2003).

In primo luogo, la mindfulness riguarda il praticare in maniera intenzionale una disciplina dell'attenzione. In secondo luogo questo avviene nell'esperienza del momento presente, nel qui-ed-ora. In terzo luogo, un elemento importante della consapevolezza è il coltivare un atteggiamento di accettazione nei confronti ciò che viene sperimentato nella processualità esperienziale del porre l'attenzione al qui-ed-ora che, indipendentemente dal livello emotivo, motivazione, cognitivo,

---

<sup>27</sup> “awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment” (Kabat-Zinn J., 2003, Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156., p. 145).

corporeo che viene esplorato, richiede, dimensione ritenuta molto difficoltosa da parte degli studenti, un atteggiamento di apertura e curiosità (Brown & Ryan, 2003<sup>28</sup>).

Vorrei concludere dando la parola ai ragazzi che hanno partecipato al laboratorio:

*Oggi si è concluso un percorso che ha provocato in me un senso di turbamento e tante domande. Non posso dire che “mi ha cambiata”, perché penso che occorra del tempo perché si inneschi un processo di cambiamento. Sicuramente mi ha consentito di venire a contatto con alcuni aspetti di me stessa che non avevo mai portato in superficie e di acquisire degli strumenti per non lasciarmi sopraffare da questi aspetti. Ho osservato, scrutato, soffermato alcuni stati del mio essere di cui talvolta negavo anche l’esistenza. E mi sono sentita Viva (Silvana)*

*Se ripenso a quando tutto è cominciato, ai miei timori, ai miei blocchi, alle mie insicurezze, sorrido. Non rido di me, non potrei mai. Sorrido di meraviglia, come un bambino, di fronte alle conquiste inaspettate che la vita sa ancora regalarmi, di gratitudine verso un percorso – e chi lo ha curato – che mi ha cambiata, per quanto io non sia stata immediatamente pronta e disposta ad ammetterlo (Tania).*

*..Ed infatti quando a fine lezione la Dott.ssa De Simone ci ha invitato, qualora ne avessimo voglia, a dire ad alta voce ‘mi impegno pubblicamente’ ho preso coraggio e l’ho detto. E’ una promessa che mi sono fatta, e voglio mantenerla. “Mi impegno pubblicamente”: non avevo pensato di dirlo; quando è stato il momento, è partito da solo. Questa cosa mi ha lasciata molto perplessa. Mi ha fatto tornare in mente quell’esperimento secondo cui è stata rilevata attivazione cerebrale alcuni millisecondi prima della consapevolezza di voler compiere un gesto con la mano. Mi sono sentita “agita” da qualcosa; quella dichiarazione non è stata espressa dopo averlo consapevolmente deciso e questa cosa mi ha lasciata interdetta. (Cristina).*

*Passeggiavo a un'ora tarda in quel viale alberato, quando mi cadde davanti ai piedi una castagna. Il rumore che fece spaccandosi, l'eco che tale rumore suscitò in me, e un trasalimento sproporzionato rispetto a quell'incidente infimo, mi immersero nel miracolo, nell'ebbrezza del definitivo, come se non ci fossero più interrogativi ma solo risposte. Ero stordito da mille evidenze inattese, di cui non sapevo che fare... Così per poco non attinsi il supremo. Ma giudicai preferibile continuare la passeggiata.” ( Marialuisa, citando Emil Cioran)*

---

<sup>28</sup> Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

*Concluderei scrivendo una parola che per me descriva l'intero laboratorio: perturbante (Stefania).*

### 3.7 Conclusioni dello studio pilota

Abbiamo visto quindi che, come si evince dalle tabelle riassuntive di seguito riportate, per quanto riguarda i dati di tipo quantitativo sono state riscontrate differenze significative in quasi tutte le aree indagate:

Figura 120 Strumenti per la valutazione di tipo quantitativo (prima domanda di ricerca) e risultati statisticamente significativi

Questionario	Significatività $p > 0,005$
Per i valori: Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)	
Per la valutazione della mindfulness in generale: Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)	Punteggio totale Osservare Descrivere Agire con consapevolezza Non giudicare l'esperienza interiore Non reagire all'esperienza interiore
Per la spiritualità: TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (240 item)	Dipendenza dalla ricompensa: sottoscala dell'attaccamento Autodirezionalità: sottoscala dell'illuminazione
Per la valutazione della qualità della vita: Questionario per la Valutazione della Qualità della Vita di Goracci, Martinucci,	Punteggio totale

## Castrogiovanni (71 item)

Figura 121 Strumenti per la valutazione di tipo quantitativo (prima domanda di ricerca) e risultati statisticamente significativi

Questionario	Significatività $p > 0,005$
<b>Per la compassione di Sé: Self- Compassion Scale di Neff (12 item)</b>	Sottoscale: Gentilezza verso di sé Giudizio verso di sé Temi generali Senso di isolamento Capacità di mindfulness Sovra-identificazione
<b>Per il decentramento: Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)</b>	Punteggio totale Punteggio decentramento
<b>Per la flessibilità psicologica: Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)</b>	Punteggio totale
<b>Per la regolazione emotionale: scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)</b>	Punteggio totale Difficoltà nella distrazione Mancanza di fiducia Mancanza di controllo Difficoltà nel riconoscimento

Rispetto ai limiti di questa fase della ricerca possiamo affermare che ci sono un certo numero di fattori che limitano la generalizzabilità dei risultati. Il limite principale di questo studio è che sono state utilizzate misure che richiedono una ulteriore convalida empirica. Inoltre, anche se non è un problema significativo in ricerche in ambito formativo, non è stato utilizzato alcun gruppo di controllo né una randomizzazione, essendosi trattato di un campione opportunistico. Non c'è stata infine un follow-up a lungo termine, per cui rimane sconosciuta la permanenza degli effetti della formazione. Occorrerebbero quindi follow-up a sei e 12 mesi per esaminare la ritenzione delle abilità acquisite e l'utilizzo delle pratiche mindfulness nella futura pratica come psicologo.

A questo punto si è cercato di capire la valenza pedagogica di tali risultati, risultati nati da un background teorico di matrice essenzialmente 'clinica'.

L'intento di utilizzare uno strumento narrativo dell'esperienza della ricerca quale un diario di bordo è nell'ottica di considerare la narrazione come dispositivo per 'fare significato' (Bruner, 2002), fornendo ai soggetti uno strumento in più di auto-consapevolezza, rafforzando ulteriormente l'intento educativo-formativo del progetto. Possiamo considerare la ricerca proposta in linea con i nuovi paradigmi scientifici, nell'ottica della complessità (Orefice, 2010), che prevede pluralità di metodi (triangolazione metodologica) e di linguaggi, secondo una logica ermeneutica, problematicizzante e riflessiva (Dewey, 1949).

Per quanto riguarda le riflessioni scaturite dallo studio dei diari di bordo tengo a precisare che la validità dei risultati riportati è da considerarsi *contingente* al luogo ed al momento in cui l'intervento è stato condotto, ed è l'esito dell'analisi discussa con due giudici esterni, Maria Rosaria Strollo, Professore Straordinario di Pedagogia Generale e Storia della Pedagogia presso l'Università degli Studi di Napoli *Federico II* e Alessandra Romano, Ph.d Student in Scienze psicologiche e pedagogiche presso l'Università degli Studi di Napoli *Federico II*, a cui va un sentito ringraziamento.

Una prima analisi è stata quindi condotta secondo il metodo fenomenologico, e ha permesso di individuare delle categorie emergenti all'interno delle narrazioni.

E' stata poi effettuata un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab.

Da tale analisi integrata sono emerse dimensioni (quali ad esempio la riflessione, il cambiamento, la flessibilità, l'esperienza, l'importanza del gruppo, il pensiero) che sembrano essere in linea con il processo che viene descritto come caratteristico della pratica mindfulness (Kabat-Zinn, 2003).

In primo luogo, la mindfulness riguarda il praticare in maniera intenzionale una disciplina dell'attenzione. In secondo luogo questo avviene nell'esperienza del momento presente, nel qui-ed-ora. In terzo luogo, un elemento importante della consapevolezza è il coltivare un atteggiamento di accettazione nei confronti ciò che viene sperimentato nella processualità esperienziale del porre l'attenzione al qui-ed-ora che, indipendentemente dal livello emotivo, motivazione, cognitivo, corporeo che viene esplorato, richiede, dimensione ritenuta molto difficoltosa da parte degli studenti, un atteggiamento di apertura e curiosità (Brown & Ryan, 2003).

## Capitolo 4. Il secondo studio

### 4.1 Premessa

In questa seconda fase di studio si è scelto di dare maggiore risalto ai diari di bordo e quindi ai dati di natura qualitativa: passaggio da una prospettiva empirico-analitica a una prospettiva ermeneutico-fenomenologica

Approfondimento sulla seconda e terza domanda di ricerca:

2) Quale esperienza? Come avviene il cambiamento? La pratica mindfulness può essere considerata un apprendimento trasformativo?

3) Quali ricadute, dirette ed indirette, potrebbe avere in chiave pedagogica un percorso di mindfulness nell'ambito della formazione di giovani adulti?

Nello specifico: le tecniche di mindfulness possono considerarsi strumenti di promozione delle competenze meta-cognitive e meta-emozionali nei contesti educativi?

Si è scelto di proporre il laboratorio di mindfulness sia ai ragazzi della triennale che hanno frequentato il corso di pedagogia dei processi di apprendimento sia ai ragazzi della magistrale che hanno frequentato il corso di pedagogia sociale.

Per quanto riguarda un ulteriore approfondimento della prima domanda di ricerca (prospettiva empirico analitica) ai test di natura quantitativa si è aggiunta una serie di domande di natura socio-demografica ed è stato eliminato il test sulla qualità della vita, troppo generico, per inserire il Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach, che indaga stress e burnout negli studenti, e la Scala per lo Stress Percepito di Cohen, per la valutazione dello stress percepito

E questo per approfondire ulteriormente le ricadute del programma di formazione mindfulness: questo tipo di formazione può avere come esito il raggiungimento di competenze accettabili tali da poter aiutare i futuri psicologi nella loro pratica clinica? E, in più, può portare ad un miglioramento sul senso del benessere, fondamentale da preservare come pratica di 'cura di sé' in un ambito lavorativo che, a partire dagli anni stessi di formazione, è portatore di notevole fonte di stress e rischio di burn-out?

Per quanto riguarda la seconda e la terza domanda di ricerca si è proceduto alla costruzione di un questionario ad hoc basato sia dai dati emersi dai diari di bordo dello studio pilota, sia sulla



letteratura scientifica di riferimento, in particolare di natura pedagogica, a cui tralaltro si riferiscono la seconda e la terza domanda di ricerca.

In particolare per quanto riguarda la dimensione metacognitiva, per la costruzione delle domande, è stato tratto un forte spunto da un questionario di frequente utilizzo nel laboratorio LEPE<sup>29</sup>.

Per indagare la dimensione dell'apprendimento trasformativo è stato fatto riferimento essenzialmente alla letteratura scientifica di riferimento (Mezirow 1991/2003).

Da una ricerca di McKenzie et al. (2012) sono state tratte le domande che hanno indagato le ricadute di un intervento di mindfulness in studenti di medicina e di psicologia.

Riproponiamo di seguito la sintesi delle fasi di ricerca:

Figura 122 Le fasi della ricerca

<b>Studio pilota</b>	<b>Per rispondere alla prima e seconda domanda di ricerca</b>	<b>Laboratorio con studenti del corso di laurea triennale</b>	<b>Per la prima domanda di ricerca: valutazione di dati quantitativi con batteria di questionari di autovalutazione (facoltativo per gli studenti)</b>  <b>Per la seconda domanda di ricerca: analisi qualitativa dei diari di bordo</b>
Fase intermedia	Valutazione dei dati emersi dalla fase pilota per perfezionare la valutazione della prima domanda di ricerca (dati quantitativi), e per costruire un questionario inerente alla terza domanda di ricerca, sulla base delle categorie emerse dall'analisi dei diari di bordo e della letteratura di riferimento (dati qualitativi)		
Seconda fase della ricerca	Per confermare la prima domanda di ricerca, approfondire la seconda domanda di ricerca e rispondere alla terza domanda di ricerca	Laboratorio (replicato) sia con studenti del corso di laurea triennale che magistrale	Per la prima domanda di ricerca: valutazione di dati quantitativi con batteria di questionari di autovalutazione (facoltativo per gli studenti)  Per la seconda domanda di

<sup>29</sup> Questionario di rilevazione sull'Autobiografia Musicale (Strollo, 2014); Griglia Metacognitiva (Strollo, 2014)

			<p>ricerca: analisi qualitativa dei diari di bordo</p> <p>Per la terza domanda di ricerca: questionario di approfondimento approntato ad hoc</p>
--	--	--	--

### *Partecipanti*

Di tutti i partecipanti al laboratorio, di età media 21.28 anni (SD=1.116), 38 studenti, 31 femmine (81,6 %) e 7 maschi (18,4%), hanno completato la valutazione al pre-test ed al post-test. Dei ragazzi dei differenti corsi di laurea 34 studenti appartenevano al corso di laurea triennale e quattro della magistrale, per cui, data la notevole differenza di numerosità tra i due gruppi, si è scelto di analizzarli come un unico gruppo, al pre-test ed al post-test.

Inoltre di tutti i partecipanti al laboratorio, del corso di laurea magistrale 61 studenti, 51 femmine e 10 maschi hanno dato il consenso a scrivere il su descritto diario di bordo, mentre per il corso di laurea triennali sono stati raccolti 127 diari di bordo, 98 di studenti di sesso femminile e 29 maschile. Si è deciso di riportare l'analisi non per singolo incontro ma complessiva, e senza distinguere tra i due corsi di laurea, poiché non si sono riscontrate differenze significative tra le categorie descrittive emerse, che sono risultate simili a quelle della fase pilota.

Infine hanno completato il questionario 50 studenti del corso di laurea magistrale e 109 studenti del corso di laurea triennale

### *Le variabili socio- demografiche dei soggetti che hanno completato la fase di valutazione al pre-test ed al post-test*

I ragazzi che hanno completato la fase di pre-test e post-test hanno riportato di studiare per una media di 35 ore settimanale (Figura n. 123), di essere, per il 75,7 %, rispetto al 24,3%, coinvolti in una relazione stabile (Figura n. 124), di non avere figli, e di lavorare soltanto nel 17,6% dei casi, contro l'82,4% (Figura n.125):

Figura 123 Report ore studio a settimana

pre-post	Media	Deviazione std.
Pre	36,8462	18,98828
Post	35,0286	16,57866
Totale	35,9865	17,79140

Figura 124 Attualmente ti trovi in una relazione stabile?

		Frequenza	Percentuale valida
Validi	No	9	24,3
	Si	23	75,7
	Totale	74	100,0
Mancanti	Mancante di sistema	6	
Totale		38	

Figura 125 situazione sentimentale

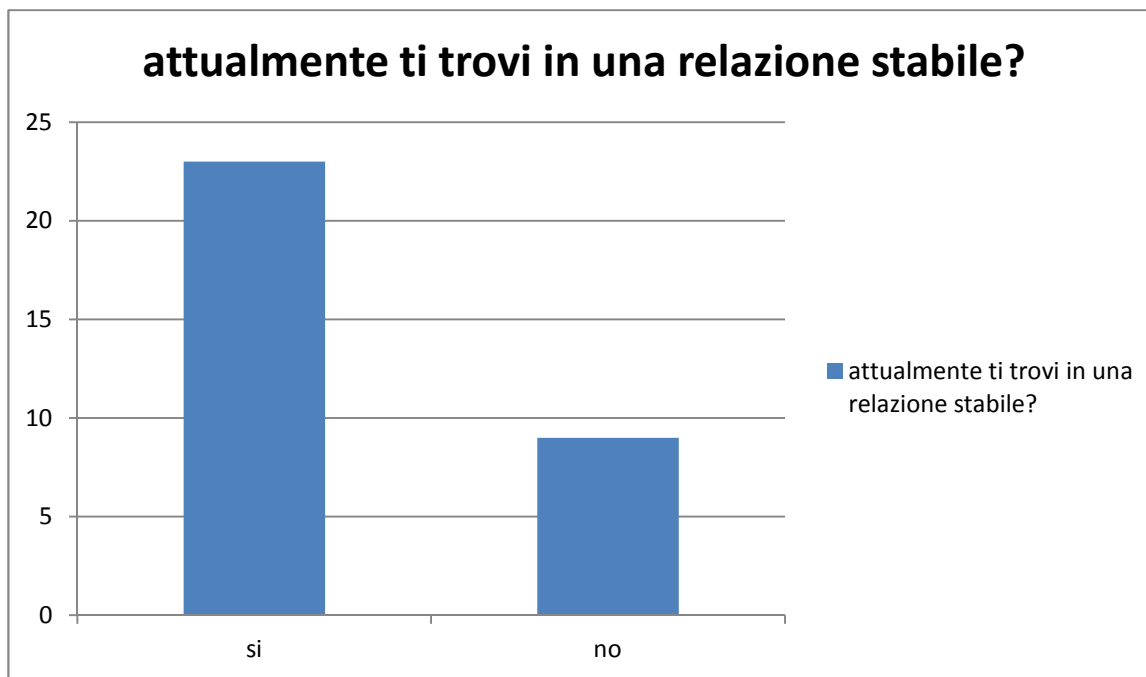
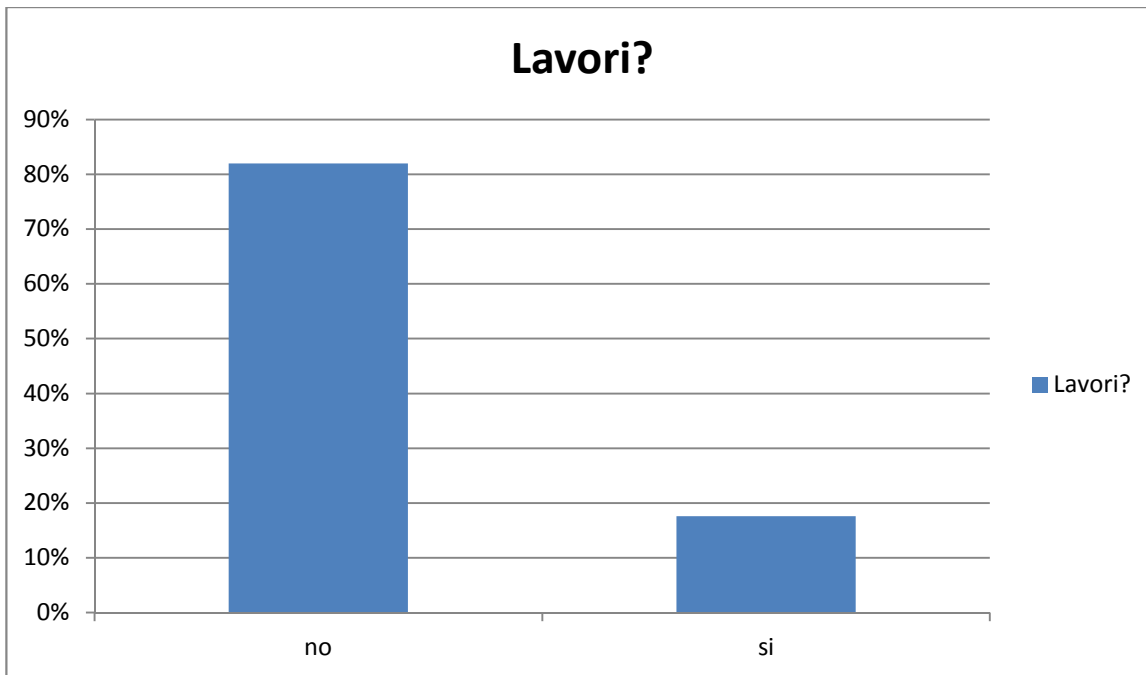


Figura 126 Lavori?

		Percentuale
Validi	No	82,4
	Si	17,6
	Totale	100,0

Figura 127 situazione lavorativa



#### 4.2 I dati quantitativi: dallo studio pilota alla seconda fase della ricerca

Lo studio esplorativo, si ricorderà, si è posto l'obiettivo di valutare, in studenti di psicologia, l'effetto delle pratiche meditative sul benessere e sui fattori psicologici individuati come i principali processi attraverso i quali operano i protocolli di mindfulness: decentramento, flessibilità psicologica, valori, regolazione emozionale, compassione di sé, spiritualità, tenendo come riferimento teorico principalmente gli studi di Baer e di Cloninger su citati.

Per quanto riguarda lo studio pilota, come riportato in precedenza, di tutti i partecipanti al laboratorio, di età media 21 anni, 31 studenti hanno completato la valutazione al pre-test e al post-test e 49 studenti, 45 femmine e 4 maschi, hanno dato il consenso a scrivere un diario di bordo che narrasse l'esperienza laboratoriale vissuta. Come si ricorderà lo studio pilota ha voluto valutare l'impatto di un training di mindfulness rivolto a studenti di psicologia, ispirato principalmente al protocollo dell'Acceptance and Commitment Therapy di Hayes, su misure sia relative ad aspetti di funzionamento cognitivo ed emotivo che la ricerca (Baer 2012;2010) indica come coinvolte nel processo di cambiamento ad opera di un siffatto addestramento, sia relativamente al benessere, indagato attraverso il costrutto multidimensionale di Qualità della Vita.

Sono state riscontrate, come abbiamo visto, differenze significative in quasi tutte le aree indagate. Ci sono un certo numero di fattori che limitano la generalizzabilità dei risultati. Il limite principale di questo studio pilota è che sono state utilizzate misure che richiedono una ulteriore convalida empirica. Inoltre, anche se non è un problema significativo in ricerche in ambito formativo, non è stato utilizzato alcun gruppo di controllo né una randomizzazione, essendosi trattato di un campione opportunistico. A tal proposito, per cercare di aumentare il grado di generalizzabilità dei risultati, nella seconda fase si è scelto di proporre il laboratorio di mindfulness sia ai ragazzi della triennale che hanno frequentato il corso di pedagogia dei processi di apprendimento sia ai ragazzi della magistrale che hanno frequentato il corso di pedagogia sociale.

Inoltre, per quanto riguarda un ulteriore approfondimento della prima domanda di ricerca (prospettiva empirico analitica) ai test di natura quantitativa si è aggiunta una serie di domande di natura socio-demografica ed è stato eliminato il test sulla qualità della vita, troppo generico, per inserire il Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach, che indaga appunto lo stress ed il burnout negli studenti, e la Scala per lo Stress Percepito di Cohen, la Perceived Stress Scale (PSS; Scala per lo Stress Percito).

E questo per approfondire ulteriormente le ricadute del programma di formazione mindfulness: questo tipo di formazione può avere come esito il raggiungimento di competenze accettabili tali da poter aiutare i futuri psicologi nella loro pratica clinica? E, in più, può portare ad un miglioramento sul senso del benessere, fondamentale da preservare come pratica di 'cura di sé' in un ambito lavorativo che, a partire dagli anni stessi di formazione, è portatore di notevole fonte di stress e rischio di burn-out?

Durante l'anno accademico 2014/2015 si è svolto il secondo laboratorio di mindfulness con gli studenti partecipanti sia al corso di pedagogia dei processi di apprendimento all'interno del corso di laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche che al corso di pedagogia sociale della laurea magistrale in Psicologia Dinamica, Clinica e di Comunità, all'Università di Napoli "Federico II". Sono stati svolti quindi due laboratori identici, sia per i ragazzi della triennale sia per quelli della magistrale. Tale laboratorio è rientrato all'interno dell'attività del LEPE, Laboratorio di Epistemologia e Pratiche Educative, un organismo universitario interdisciplinare, si ricorderà, i cui obiettivi sono di modellare un campo, appunto interdisciplinare, di indagine e cercare temi di ricerca innovativi legati all'istruzione, la memoria, le emozioni, le pratiche educative, la cognizione.

Di tutti i partecipanti al laboratorio, di età media 21.28 anni (SD=1.116), 38 studenti, 31 femmine (81,6 %) e 7 maschi (18,4%), hanno completato la valutazione al pre-test ed al post-test. Dei

ragazzi dei differenti corsi di laurea 34 studenti appartenevano al corso di laurea triennale e quattro della magistrale, per cui, data la notevole differenza di numerosità tra i due gruppi, si è scelto di analizzarli come un unico gruppo, al pre-test ed al post-test.

Il disegno di ricerca utilizzato per la valutazione del training di mindfulness è stato per prove ripetute, con un confronto entro i soggetti dei dati prima e dopo il laboratorio.

I questionari di auto-valutazione che si è scelto di utilizzare sono 9. Ci sono i cinque questionari riportati da Ruth Baer nella sua meta-analisi, come sopra descritto, che indagano 5 dei sei processi psicologici individuati come mediatori dall'autrice: l'Experience Questionnaire (EQ) di Teasdale per indagare il decentramento, l'Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) di Bond et al. per la flessibilità psicologica, il Valued Living Questionnaire II (VLQ-II) di Wilsom et al. per i valori The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) di Gratz et al. per la regolazione emotiva, Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF) di Neff per l'auto-compassione. Inoltre vi è il test ideato dalla stessa Ruth Baer che indaga il processo di Mindfulness in generale, il Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), il Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach, che indaga lo stress ed il burnout negli studenti, e la Scala per lo Stress Percepito di Cohen. Infine è stato utilizzato il famoso TCI, Il Temperament and Character Inventory di Cloninger.

Figura 128 Schema complessivo dei questionari utilizzati nella seconda fase della ricerca

Questionari di autovalutazione con scala likert per la risposta:

- Per la compassione di Sé: Self- Compassion Scale di Neff (12 item)
- Per il decentramento: Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)
- Per la flessibilità psicologica: Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)
- Per la regolazione emozionale: scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)
- Per i valori: Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)
- Per la valutazione della mindfulness in generale: Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)
- Per la spiritualità: TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (quest'ultimo doppiamente utile per la valutazione dell'auto-trascendenza da considerarsi a tutti gli effetti una misurazione della spiritualità) (240 item)
- Per la valutazione dello stress percepito: Scala per lo Stress Percepito di Cohen (10 item)

- Per la valutazione dello stress e del burnout negli studenti: il Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach (15 item).

Di seguito viene riportata la descrizione e gli studi di validazione dei due singoli questionari utilizzati in più, rispetto agli strumenti utilizzati nella fase pilota ( a cui si rimanda per la descrizione degli strumenti e dei relativi studi di validazione al momento presenti in ambito scientifico):

#### *Scala per lo Stress Percepito di Cohen*

La Scala per lo Stress Percepito di Cohen, *Perceived Stress Scale* (PSS; Scala per lo Stress Percepito) è lo strumento psicologico più utilizzato per misurare la percezione dello stress. È una misura del grado in cui le situazioni nella vita di una persona vengono valutate come stressanti. Gli item sono stati costruiti per intercettare il livello in cui le persone che rispondono al test trovano le loro vite imprevedibili, incontrollabili o sovraccariche. La scala contiene anche una serie di domande dirette sui livelli attuali di stress percepito. La PSS è stata pensata per l'utilizzo in campioni di popolazione generale con un livello scolastico pari almeno alla scuola media inferiore. Gli item sono di facile comprensione e le alternative per la risposta sono facili da capire. Inoltre, le domande sono di natura generale e quindi sono esenti da contenuti specifici di una qualche sottopopolazione. Le domande della PSS riguardano i sentimenti e i pensieri relativi all'ultimo mese. Per ciascun item, alle persone viene chiesto di indicare con che frequenza si sono sentite in un certo modo.

Cohen e coll. (1988) hanno dimostrato che la PSS correla con: Misure di Stress, misure autosomministrate relative alla salute e ai servizi per la salute, misure sui comportamenti salutari, condizione relativa al fumo, comportamento di ricerca d'aiuto. La traduzione in italiano è ad opera di Andrea Fossati, Vita-Salute San Raffaele di Milano, versione che non è stata pre-testata nel laboratorio dell'autore del questionario.

#### *Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach*

È una versione adattata del Maslach Burnout Inventory per gli studenti, che indaga, attraverso sottoscale, oltre al burnout appunto, anche l'esaurimento emotivo, il cinismo e un ridotto senso di



efficacia personale. Vi sono numerosi studi che indagano sulla validità dello strumento attraverso analisi fattoriali confermate (Schaufeli et al., 2002), come pure riguardo alla validazione di versioni turche (Yavuz , Dogan, 2014), portoghesi-brasiliane ( Campos, Maroco, 2014), ungheresi (Anikò, János, Szilvia, 2010) e coreane (Shin et al., 2011). Pisanti e collaboratori (2013) hanno testato la struttura fattoriale di una versione italiana del Maslach Burnout Inventory per infermieri, esaminando l'attendibilità e validità della scala. L'analisi fattoriale ha fornito il supporto per una versione a 20-item del questionario che identifica le tre dimensioni originali. Il modello è risultato essere fattorialmente invariante tra uomini e donne. L'affidabilità è stata sostenuta da indici alfa di Cronbach accettabili.

### *Considerazioni etiche*

Tutti i partecipanti, essendo l'adesione al programma di ricerca completamente volontaria, sono stati informati circa i loro diritti riguardanti la piena libertà di concedere o di rifiutare il consenso, ovvero di ritirare in qualunque momento il consenso già prestato senza che ciò possa arrecare loro alcun danno.

#### *4.2.1 L'analisi quantitativa*

I dati quantitativi sono stati analizzati utilizzando il programma statistico SPSS, acronimo di Statistical Package for Social Science, un software di statistica appunto utilizzato nelle scienze sociali

Per l'analisi dei dati è stato utilizzato un confronto fra medie utilizzando la 't' di Student, per campioni appaiati. Questo tipo di statistica è stata supportata dall'assunzione di normalità, con asimmetria e range di curtosi con un limite accettabile ( $< 2$ ). Tale assunzione è stata supportata dall'analisi visuale degli istogrammi, rappresentando un tipo di verifica volta ad indagare la distribuzione 'normale' dei dati, pre-requisito fondamentale per poter utilizzare la t di student che è un confronto tra medie. Il livello di probabilità è stato mantenuto allo 0,05 per le analisi multiple, e ciò essenzialmente a causa della natura aprioristica delle ipotesi di studio.

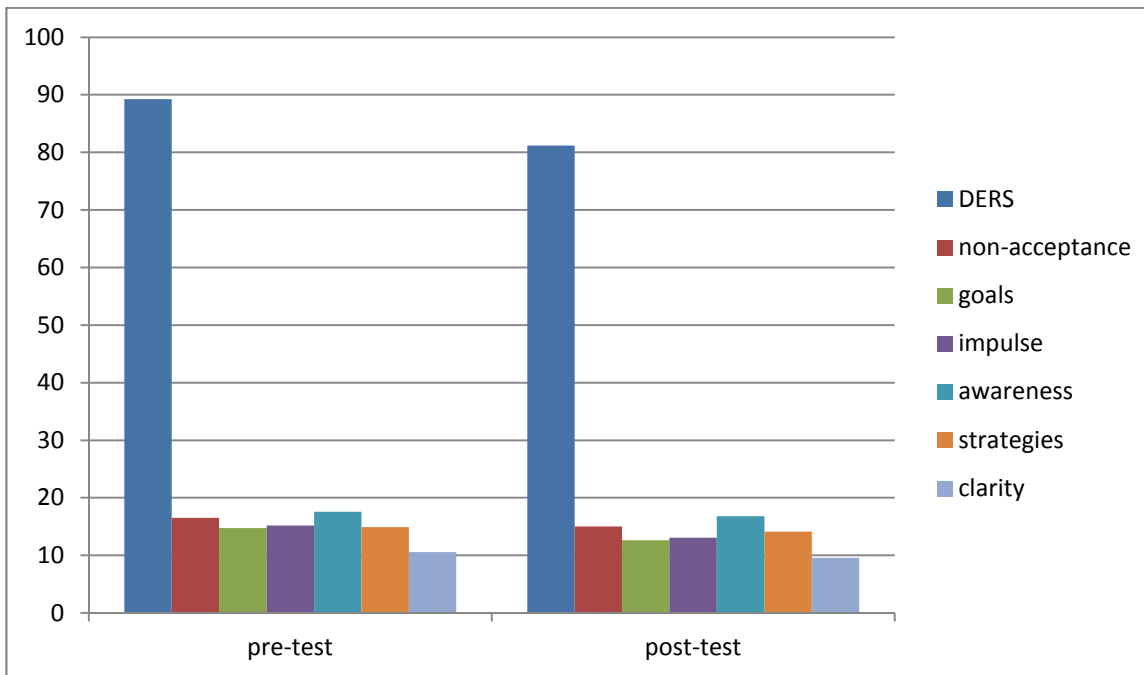
*Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*

I risultati, come si evince dai dati riportati in tabella, dimostrano che i partecipanti hanno riportato miglioramenti significativi, nel senso di diminuzione dei punteggi, innanzitutto nel risultato totale al questionario, nella sottoscala sulla Non-accettazione delle risposte emozionali, in quella sulla Difficoltà a impegnarsi in comportamenti finalizzati quando si è in uno stato di sofferenza e nella sottoscala che indaga la Difficoltà a controllare i comportamenti impulsivi quando si è in uno stato di sofferenza. Risultati a dimostrazione di come le pratiche di mindfulness siano associate all'aumento della capacità di regolare le proprie emozioni, imparando innanzitutto ad accettarle, a non reagire ad esse e, soprattutto, a non lasciarsi influenzare nel seguire e finalizzare i propri comportamenti in azioni basate sui propri valori, su ciò che è importante per noi.

*Report DERS*

pre- post	TOTALE Scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva (DERS)	NON ACCEPTANCE	GOALS	IMPULSE	AWARENESS	STRATEGIES	CLARITY	
Pre	Media	89,2500	16,5500	14,7250	15,1750	17,5750	14,9000	10,5500
	Deviazione std.	17,33937	5,73317	4,64089	4,82986	3,50741	3,97299	3,53698
Post	Media	81,1944	15,0000	12,6389	13,0833	16,7778	14,1389	9,5556
	Deviazione std.	16,22664	5,37188	4,01535	3,89413	2,76830	4,41525	3,44296
t		2,249	2,337	2,102	3,166	,689	,934	,770
df		37	37	37	37	37	37	37
Sign.		,031	,025	,042	,003	,495	,356	,446

**Figura 129: Note: Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard<sup>30</sup>; df\_gradi di libertà<sup>31</sup>; t\_valore  $t$ <sup>32</sup>, p\_livello di significatività<sup>33</sup>.**



**Figura 130 DERS e sottoscale**

### *Media, Deviazione Standard e punteggi t-test per l' Experience Questionnaire (EQ)*

Differenze significative si riscontrano anche nel punteggio riguardante la capacità di decentramento, ovvero la capacità di guardare ai propri pensieri e sentimenti come a eventi mentali transitori che non riflettono necessariamente la realtà, la verità o un valore personale, non sono per forza importanti, né richiedono un particolare comportamento come risposta (Fresco, Moore et al., 2007).

<sup>30</sup> La deviazione standard (DS) detta anche scarto quadratico medio, è un indice di dispersione.

Cioè una misura di variabile casuale. La deviazione standard misura la dispersione dei dati intorno al valore atteso, ossia quanto i dati raccolti si discostano da un determinato valore atteso.

<sup>31</sup> I gradi di libertà di una variabile aleatoria o di una statistica in genere, esprimono il numero minimo di dati sufficienti a valutare la quantità d'informazione contenuta nella statistica. Infatti, quando un dato non è indipendente, l'informazione che esso fornisce è già contenuta implicitamente negli altri. È possibile quindi calcolare le statistiche utilizzando soltanto il numero di osservazioni indipendenti, consentendo in questo modo di ottenere una maggiore precisione nei risultati. Il concetto di gradi libertà venne introdotto in statistica da Ronald Fisher negli anni '20. Diverse variabili casuali ( $t$  di Student,  $F$  di Snedecor, Chi Quadrato e Chi Quadrato non centrale, v.c. di Wishart e altre) hanno parametri detti comunemente "gradi di libertà".

<sup>32</sup> In teoria delle probabilità la distribuzione di Student, o  $t$  di Student, è una distribuzione di probabilità continua che governa il rapporto tra due variabili aleatorie, la prima con distribuzione normale e la seconda il cui quadrato ha distribuzione chi quadrato. Questa distribuzione interviene nella stima della media di una popolazione che segue la distribuzione normale, e viene utilizzata negli omonimi test  $t$  di Student per la significatività e per ogni intervallo di confidenza della differenza tra due medie.

<sup>33</sup> Il livello di significatività di un test è dato solitamente da una verifica del test d'ipotesi. Nel caso più semplice è definita come la probabilità di accettare o rigettare l'ipotesi nulla. La decisione viene spesso fatta usando il valore  $p$ : se il valore  $p$  ( $p$ -value) è minore del livello di significatività, allora l'ipotesi nulla è rifiutata. Più basso è il valore  $p$ , più significativa è il risultato. In casi più complessi, ma comunque molto importanti a livello pratico, il livello di significatività di un test è una probabilità  $p$  tale che la probabilità di prendere la decisione di rigettare l'ipotesi nulla quando questa è invece vera non sia maggiore di  $p$ . Questo permette di usare procedure dove la probabilità di rigettare erroneamente l'ipotesi nulla può essere inferiore a quella indicata, la quale viene determinata dall'insieme di requisiti per l'applicabilità di un test.

## Report EQ e punteggio di decentramento

		Media	N	Deviazione std.	T	Df	Sig.
Totale Experience Questionnaire (EQ)	Pre-test	61,9737	38	6,72827	-1,023	37	,313
	Post-test	63,2368	38	7,36476			
Punteggio decentramento	Pre-test	31,2368	38	5,39486	-2,540	37	,015
	Post-test	33,3684	38	4,46258			

Figura 131 Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.



TOTALE Mindfulness (FFMQ)	Five Facet Questionnaire	Pre-test	120,3947	38	16,31868			
		Post-test	128,1316	38	18,09012	-3,262	37	,002
OSSERVARE		Pre-test	23,6053	38	5,93906			
		Post-test	25,4737	38	5,75038	-2,249	37	,031
DESCRIVERE		Pre-test	26,9737	38	5,77734			
		Post-test	28,2105	38	6,02319	-1,775	37	,084
AGIRE CONSAPEVOLEZZA	CON	Pre-test	26,9737	38	5,06971			
		Post-test	28,8684	38	5,29238	-2,458	37	,019
NON L'ESPERIENZA INTERIORE	GIUDICARE	Pre-test	24,1842	38	5,55491			
		Post-test	25,8684	38	5,60488	-2,038	37	,049
NON-REAGIRE ALL'ESPERIENZA INTERIORE		Pre-test	18,6579	38	4,78328			



o di sofferenza, la sottoscala dell'identificazione eccessiva, che riguarda la tendenza a lasciarsi trasportare o logorare dai sentimenti negativi. Inoltre c'è stato un aumento di punteggio nella sottoscala del senso di appartenenza all'umanità, che misura che l'ammissione che sentimenti di fallimento, inadeguatezza e pena emotiva sono condivisi dalla maggior parte delle altre persone.

### Report Self-Compassion

		Media	N	Deviazione std.	T	df	Sign.
TOTALE Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)	Pre-test	36,2632	38	4,96846	2,126	37	,040
	Post-test	37,7368	38	5,01718			
Gentilezza verso di se: Items: 2, 6	Pre-test	5,6579	38	1,68100	-,815	37	,421
	Post-test	5,8947	38	1,76741			
Giudizio verso di se: Items: 11, 12	Pre-test	6,5789	38	2,29726	2,729	37	,010
	Post-test	5,7105	38	2,32388			
			38	1,46655	-2,237	37	,031



Temi generali (Humanity) Items: 5, 10	Pre-test	5,1053					
	Post-test	5,8158					
Senso di isolamento Items: 4, 8	Pre-test	6,7368					
	Post-test	5,7632	38	1,95468	3,530	37	,001
Capacità mindfulness Items: 3, 7	Pre-test	6,5000	38	2,06319	-1,710	37	,096
	Post-test	6,9211	38	1,74575			
Sovra-identificazione Items: 1, 9	Pre-test	7,1579	38	1,93860	3,481	37	,001
	Post-test	6,1579	38	2,07334			

Figura 135 Note: Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.

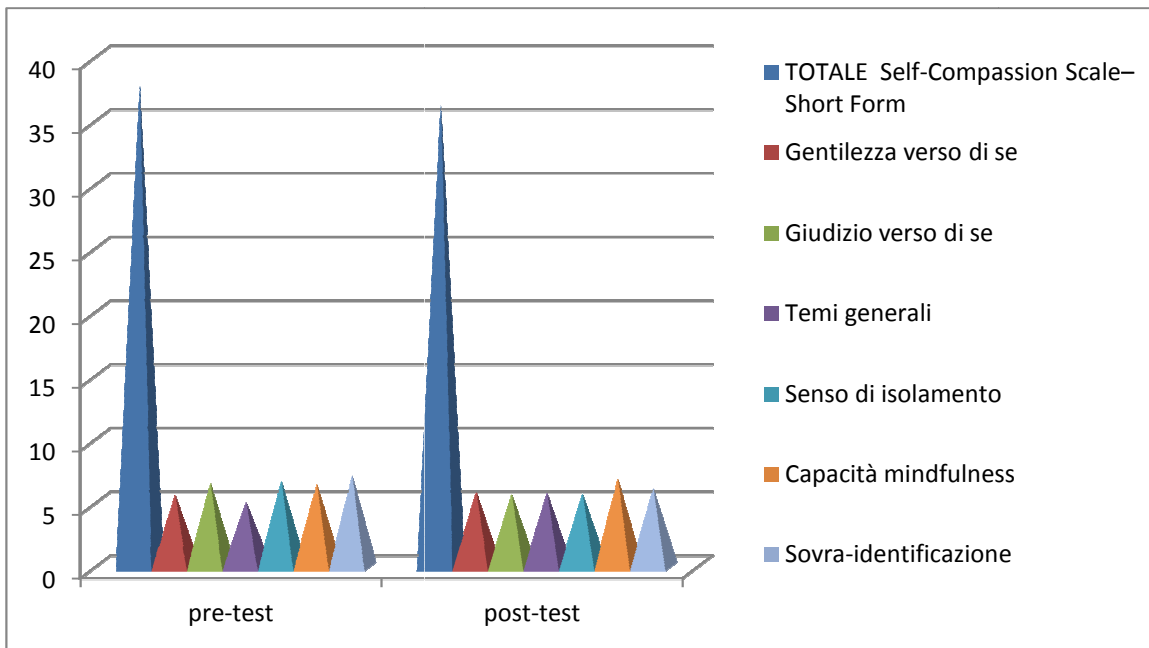


Figura 136 Self-Compassion Scale-Short Form e sottoscale

*Media, Deviazione Standard e punteggi T-test per l' Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)*

Una differenza tra medie, anche se non statisticamente significativa, è riscontrata anche nei punteggi relativi alla flessibilità psicologica, che si pensa rispecchi il grado di accettazione delle esperienze private considerate come negative (Bond et al., 2009). Questo risultato dimostra la potenzialità di un protocollo mindfulness di lavorare sulla capacità di essere pienamente in contatto col momento presente e con i pensieri e gli stati d'animo in esso contenuti senza bisogno di difendersene inutilmente, e di persistere in un comportamento, ovvero di adeguarlo, a seconda delle circostanze, nel perseguimento di obiettivi e valori (Hayes et al., 2006).

Report AAQ-II

		Media	N	Deviazione std.	t	df	Sign.
AAQ-II	Pre-test	46,2368	38	8,73463			
	Post-test	48,6579	38	6,58120	-1,825	37	,076

Figura 137 Note: *Punteggio valutato con una scala a 7 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

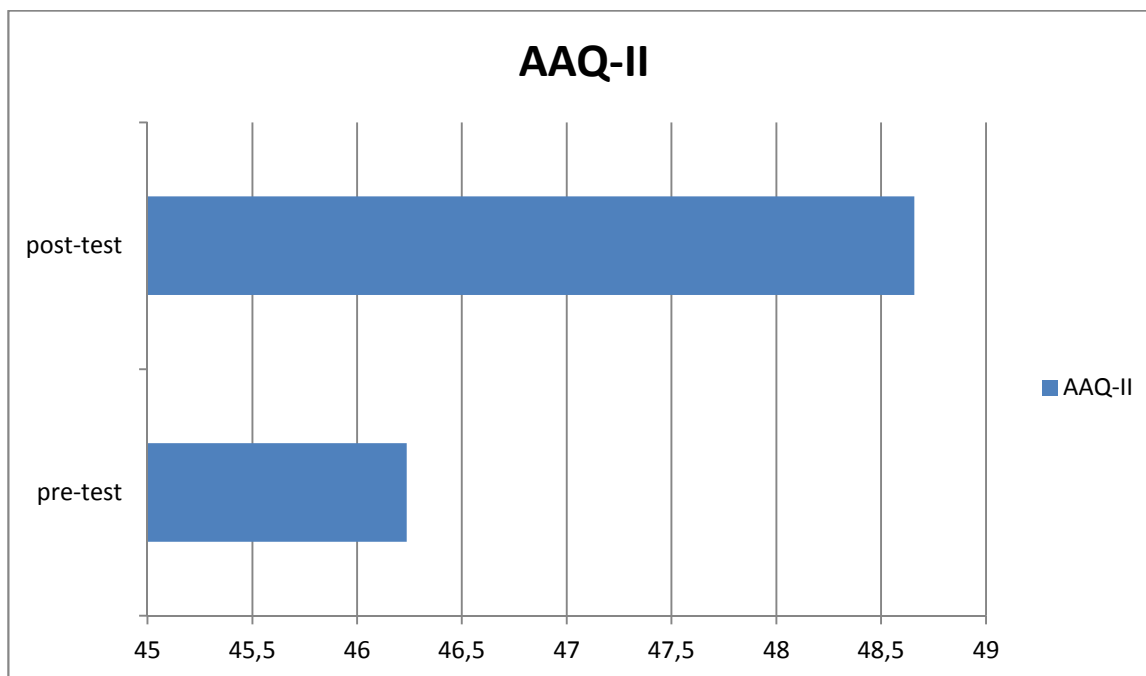


Figura 138 AAQ-II

#### *Media, Deviazione Standard e punteggi T-test per il Valued Living Questionnaire II (VLQ-II)*

Non si riscontrano differenze significative tra il pre-test ed il post-test nei punteggi al Valued Living Questionnaire, se non per la soddisfazione nel livello di azione. Questo risultato è molto probabilmente in linea con l'idea iniziale con il quale è nato ed è stato creato tale questionario dai suoi autori, ossia come guida dell'intervento terapeutico, e per sviluppare strategie di intervento direttamente mirate ai valori. A questo fine il VLQ-2 fornisce al clinico delle indicazioni in modo più immediato, suggerendogli i potenziali punti di intervento. Quindi, sebbene gli autori, con questa ulteriore versione del test, abbiano tentato di sistematizzare l'intervista clinica sui valori e di eliminare alcune delle ambiguità presenti originariamente, aumentandone l'affidabilità come strumento psicometrico, si è solo all'inizio di tale lavoro. D'altronde il punteggio statisticamente significativo nell'area della soddisfazione nel livello di azione sembra essere stato determinato dal lavoro sui valori e sull'azione impegnata svolto durante gli incontri laboratoriali secondo il modello ACT.

## Report VLQ-II

		Media	N	Deviazione std.	T	Df	Sign.
VLQ-II punteggio totale	Pre-test	404,3158	38	52,28358			
	Post-test	403,7895	38	67,38961	,093	37	,926
POSSIBILITA'	Pre-test	73,0000	38	15,99493			
	Post-test	70,6842	38	17,03114	1,176	37	,247
IMPORTANZA ATTUALE	Pre-test	77,1579	38	11,03441			
	Post-test	75,8421	38	15,29976	,869	37	,391
IMPORTANZA COMPLESSIVA	Pre-test	89,5263	38	12,46343			
	Post-test	88,3684	38	16,62857	,681	37	,500
AZIONE	Pre-test	64,3947	38	11,03199			
	Post-test	63,5263	38	13,18832	,621	37	,538
SODDISFAZIONE PER IL LIVELLO DI	Pre-test	62,8158	38	13,98040			

AZIONE	Post-test	66,9737	38	14,20789	-2,701	37	,010
PREOCCUPAZIONE	Pre-test	64,3947	38	16,47199	-,450	37	,655
	Post-test	65,6842	38	20,07971			

Figura 139 Note: Punteggio valutato con una scala a 10 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

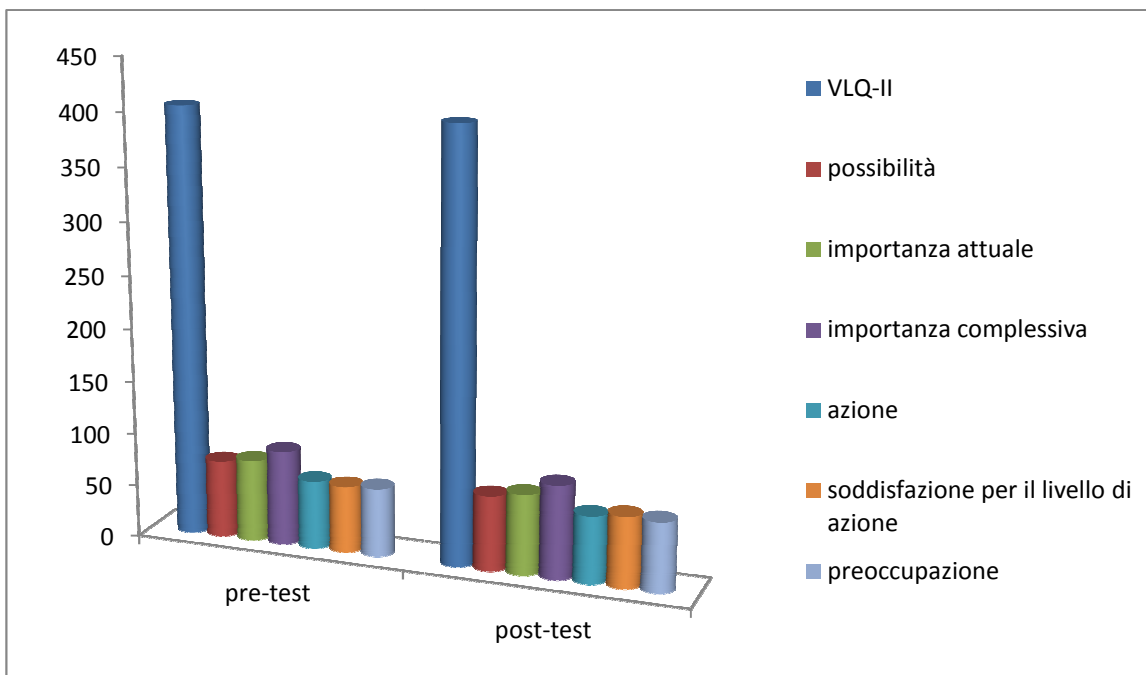


Figura 140 VLQ-II e sottoscale

#### Media, Deviazione Standard e punteggi T-test per la Scala per lo Stress Percepito (PSS)

Sebbene per i punteggi alla Scala per lo Stress Percepito di Cohen non si riscontrino differenze statisticamente significative, da un semplice confronto tra medie vi è una diminuzione del grado in cui le situazioni nella vita degli studenti vengono valutate come stressanti, imprevedibili,

incontrollabili o sovraccariche. E questo anche nella sottoscala che rappresenta la versione breve della scala.

### Report SSP

		Media	N	Deviazione std.	t	df	Sign.
SSP TOTALE	Pre-test	18,5676	37	4,70544	,999	36	,324
	Post-test	17,7027	37	4,65991			
SSP SCALA BREVE	Pre-test	7,2162	37	2,72983	1,371	36	,179
	Post-test	6,5135	37	2,61004			

Figura 141 Note: Punteggio valutato con una scala a 5 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

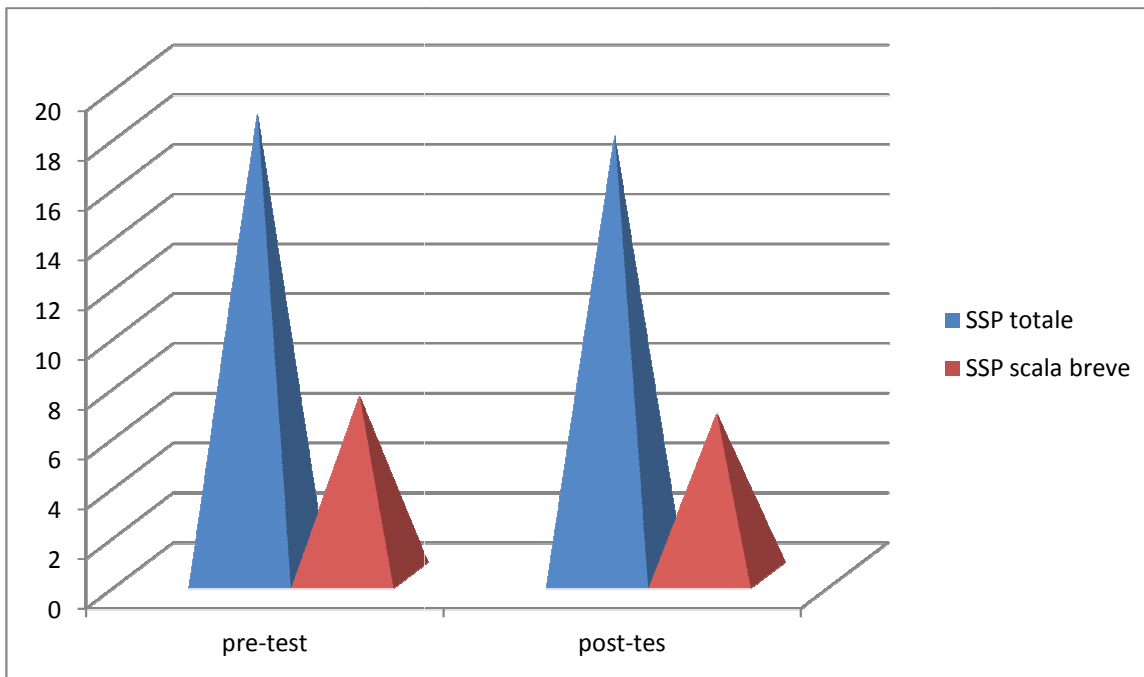


Figura 142 SSP

### *Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach (MBI-SS)*

Sebbene risultino differenze statisticamente significative solo nel punteggio totale e nella sottoscala che indaga l'esaurimento emotivo degli studenti, si evidenziano, da un semplice confronto di medie, diminuzioni di punteggi al pre-test anche nelle altre sottoscale, a dimostrazione di come il training di mindfulness possa rappresentare un valido aiuto per gli studenti di psicologia, che già a partire dagli anni di studio, riportano elevati livelli di stress e di disagio, soprattutto data la natura della formazione in psicologia, e, successivamente in psicoterapia, che dura molti anni e richiede un duro sforzo e l'impiego massivo di risorse intellettuali ed emotive.

### Report Maslach Burnout Inventory-Student Survey

		Media	N	Deviazione std.	T	df	Sign.
maslach del burn out punteggio totale	Post-test	47,9167	36	14,21744	-2,454	35	,019

	Pre-test	50,5000	36	13,42812			
Maslach esaurimento emotivo	Post-test	14,5556	36	5,54691	-2,207	35	,034
	Pre-test	16,3611	36	5,76766			
maslach cinismo	Post-test	7,4444	36	4,04577	-,794	35	,433
	Pre-test	7,9722	36	4,61356			
maslach personale efficacia	Post-test	25,9167	36	11,00487	-1,269	35	,213
	Pre-test	27,2500	36	11,69951			

Figura 143 Note: Punteggio valutato con una scala a 6 punti. Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.

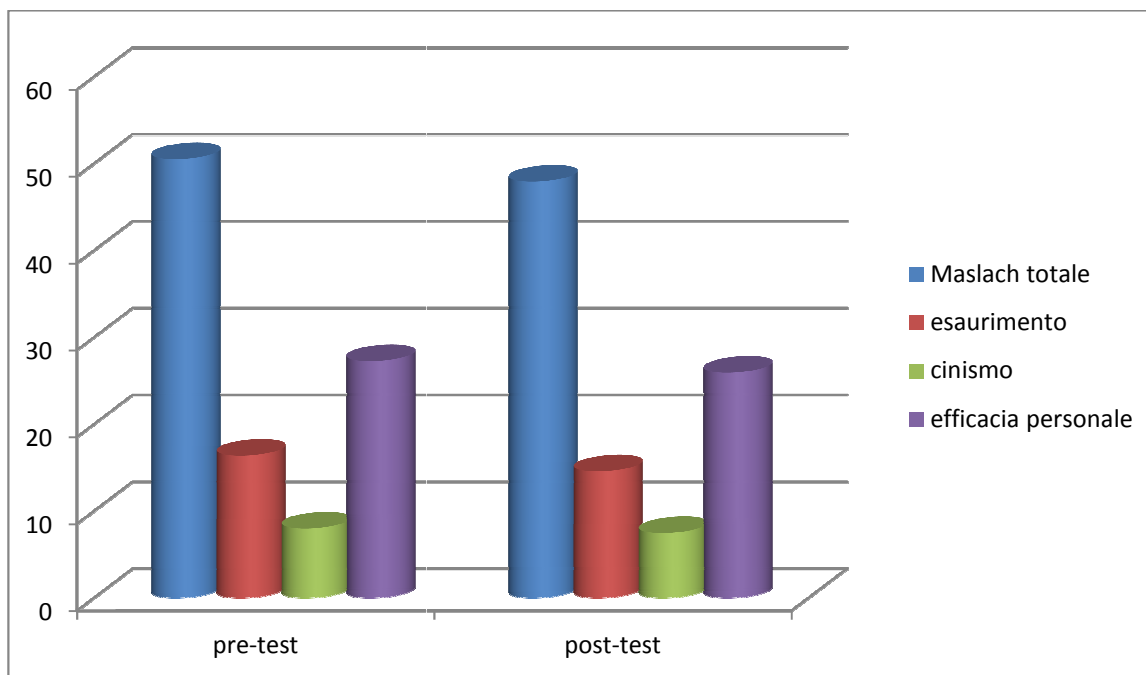


Figura 144 Maslach Burnout Inventory-Student Survey





impulsività vs riflessività (10)	Pre-test	69,2105	38	15,48872	2,51260	2,266	37	,029
	Post-test	62,6316	38	16,22214	2,63158			
stravaganza vs riservatezza (9)	Pre-test	33,3313	38	14,84076	2,40749	-1,281	37	,208
	Post-test	36,5479	38	15,48140	2,51141			
sregolatezza vs irregimentazione (9)	Pre-test	59,0650	38	18,82688	3,05412	,697	37	,490
	Post-test	56,7263	38	20,63355	3,34720			

Figura 145 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*



Evitamento del pericolo (35)	Pre-test	43,4587	38	13,03645	2,11479	1,263	37	,215
	Post-test	41,7289	38	12,75244	2,06872			
ansia anticipatoria e pessimismo vs ottimismo disinibito (11)	Pre-test	44,7366	38	18,59475	3,01647	,646	37	,522
	Post-test	42,5829	38	20,06483	3,25495			
paura dell'incertezza (7)	Pre-test	54,1355	38	20,51539	3,32804	,784	37	,438
	Post-test	51,5043	38	20,61738	3,34458			
timidezza insicurezza per cose sconosciute (9)	Pre-test	37,0532	38	14,52024	2,35549			
	Post-test	38,3034	38	14,54637	2,35973	-,602	37	,551
affaticabilità e mancanza di energie (9)	Pre-test	38,6374	38	20,00578	3,24537	1,553	37	,129
	Post-test	35,0863	38	17,23909	2,79655			

Figura 147 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; p\_livello di significatività.*

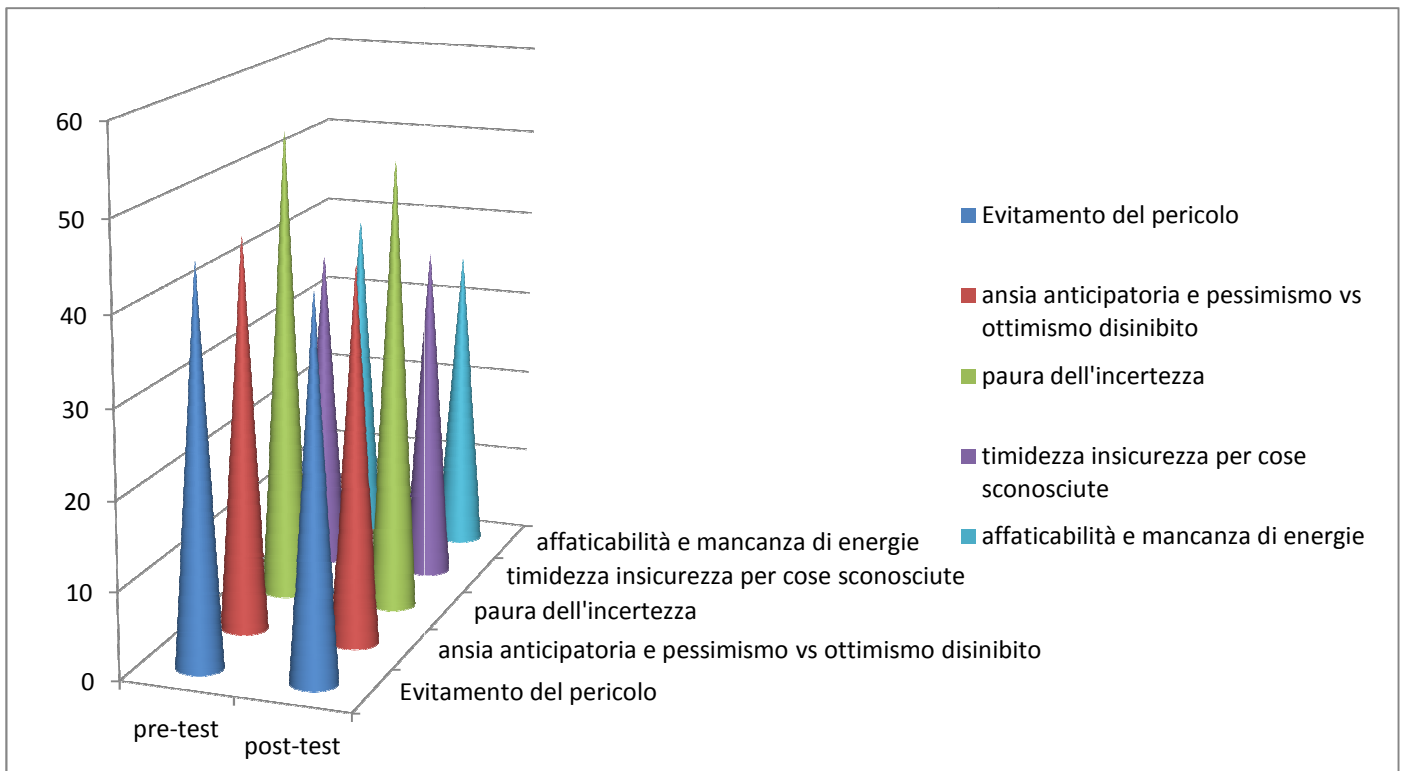


Figura 148 TCI Evitamento del Pericolo

*La dimensione temperamentale: Dipendenza dalla ricompensa e sottodimensioni*

Nonostante non si siano riscontrati valori significativi, da un semplice confronto di medie sembra che il gruppo abbia riportato un maggiore attaccamento, cosa che potrebbe indicare una maggiore ricerca di contatti sociali e di capacità empatiche nelle relazioni interpersonali, una maggiore, seppur lievissima, dipendenza dalla ricompensa, ed un maggior sentimentalismo, entrambe dovute probabilmente ad una maggior sensibilità, dedizione, socievolezza, ricerca di contatti sociali, capacità di esprimere gli affetti, di amare, di comunicare, ed una minore dipendenza, auspicabilmente dovuta al lavoro sulla defusione e alle tecniche meditative che lavorano sulla presenza auto-centrata.

## Report TCI Dipendenza dalla Ricompensa

		Media	N	Deviazione std.	t	df	Sign.
Dipendenza dalla ricompensa (24)	Pre-test	53,1074	38	12,88136	-,627	37	,534
	Post-test	53,9474	38	13,38591			
sentimentalismo (10)	Pre-test	63,8011	38	14,23081	-,749	37	,459
	Post-test	65,7895	38	16,21337			
attaccamento (8)	Pre-test	46,4913	38	17,69167	-,258	37	,798
	Post-test	47,0395	38	18,70698			
dipendenza (6)	Pre-test	48,4205	38	21,81975	,051	37	,960
	Post-test	48,2466	38	22,18910			

Figura 149 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

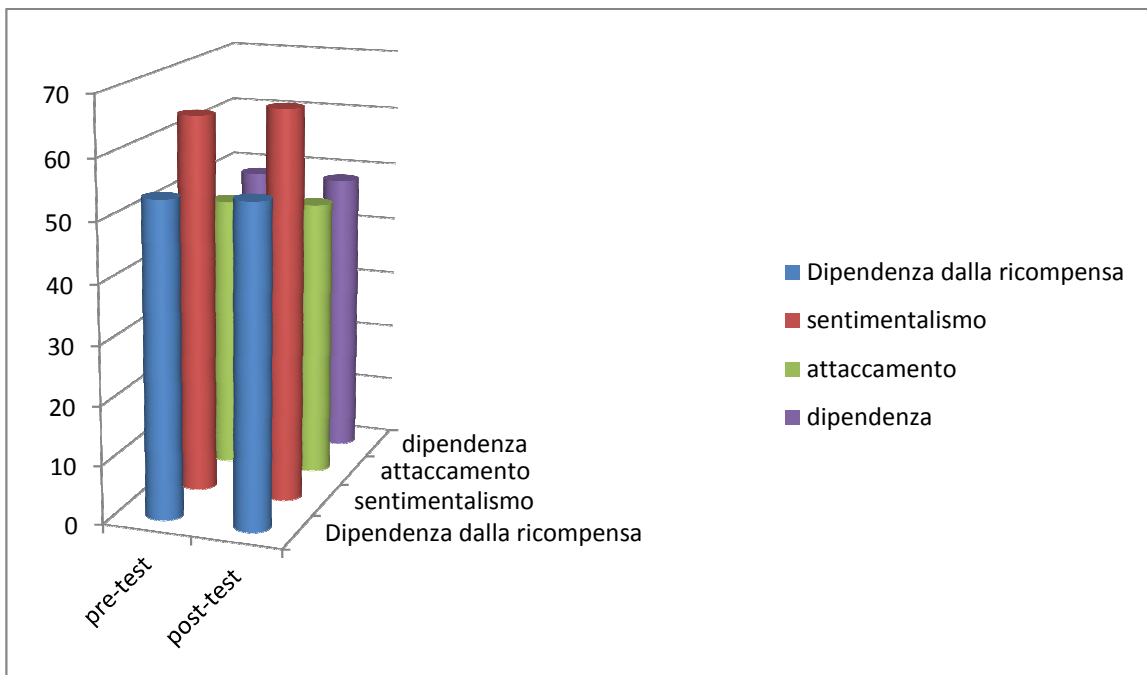


Figura 150 TCI Dipendenza dalla Ricompensa

### *La dimensione temperamentale: Persistenza*

Nonostante il punteggio non sia statisticamente significativo, da un semplice confronto di medie emerge un aumento in questo punteggio. Questo indica maggiore industriosità, laboriosità, determinazione e costanza nel portare avanti le attività e nel mantenere un comportamento, nonostante la fatica e la frustrazione. Inoltre è indicativo di maggior desiderio, da parte degli studenti, di impegnarsi nei compiti loro assegnati, laboriosità nonostante la fatica, capacità di impegno e di strategie adattive anche quando le ricompense sono intermittenti. Questa dimensione si auspica sia stata potenziata dal lavoro sull'azione impegnata durante il training di mindfulness.

		Media	N	Deviazione std.	t	df	Sign.
Persistenza (8)	Post-test	50,0000	38	16,94586	,892	37	,378
	Pre-test	47,3684	38	20,98863			

Figura 151 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libert ; t\_valore t; p\_livello di significativit .*

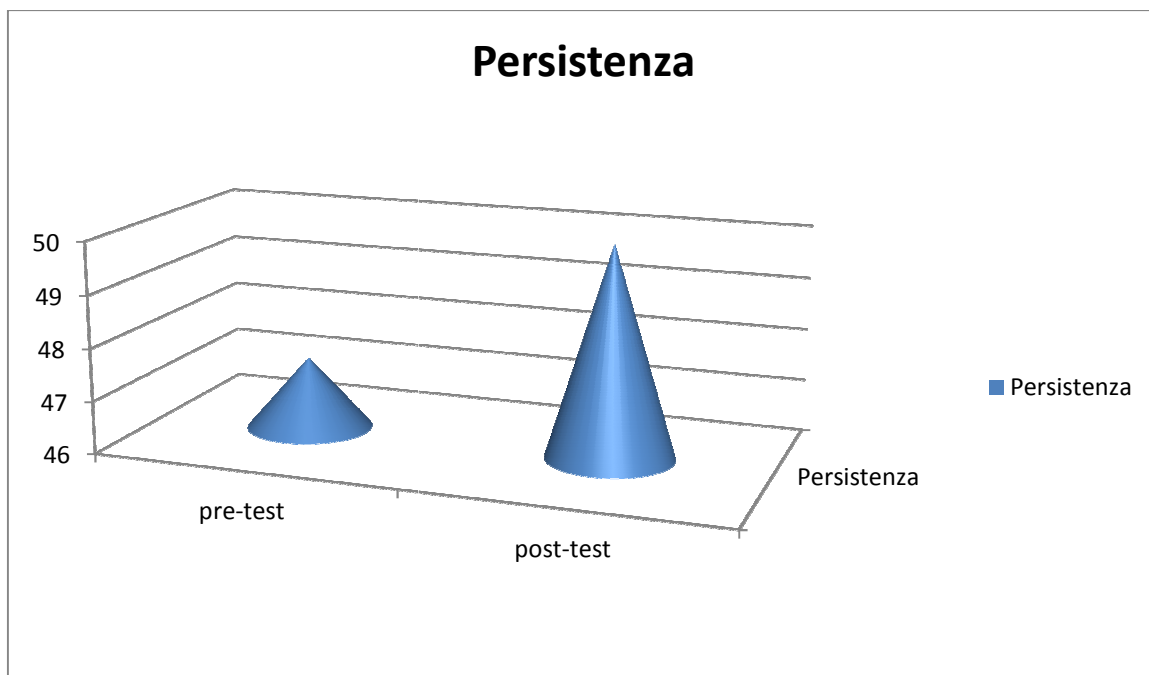


Figura 152 TCI Persistenza



*La dimensione caratteriale: Auto-direzionalità*

Nonostante il punteggio non sia statisticamente significativo, da un semplice confronto di medie emerge un aumento in generale dell'autodirezionalità, punteggio che indica maggiore maturità, forza, autosufficienza, responsabilità, affidabilità, presenza di obiettivi, costruttività, buona integrazione individuale nelle occasioni in cui è necessario rispondere in prima persona, buona autostima e fiducia in se stessi. Nello specifico si evince un aumento nel punteggio alla sottoscala della proposizionalità, cosa che sembra deporre per un aumento della capacità di formulare obiettivi a lungo termine e di perseguirli, mentre un aumento del punteggio di ricchezza di risorse vs senso di inadeguatezza sembra rispecchiare una maggiore consapevolezza delle intenzioni e creatività.

Una media più alta al post-test nella sottoscala dell'illuminazione può significare che c'è stato un aumento di sviluppo nello spettro di buone abitudini congiunte con i propri obiettivi in modo che essi agiscano automaticamente in accordo con i propri scopi e valori a lungo termine. Questo probabilmente è dovuto al lavoro sull'identificazione dei propri valori e sull'importanza di impegnarsi in tale direzione fatto durante il laboratorio. Viceversa, sebbene non significativa, emerge una diminuzione del punteggio in responsabilità, che si può ipotizzare con un maggiore contatto e connessione con gli altri e il mondo esterno. Una diminuzione del punteggio in accettazione di sé potrebbe spiegarsi con un essersi messi in gioco in un'esperienza laboratoriale complessa ed innovativa.

## Report TCI Auto-direzionalità

	Media	N	Deviazione std.	T	Df	Sign.
Autodirezionalità (44)	48,7039	38	9,34673	-,408	37	,686
	49,2226	38	8,59122			
responsabilità vs colpevolizzazione (8)	38,4868	38	17,04069	1,071	37	,291
	35,8553	38	17,95524			
proporzionalità vs mancanza di scopi (8)	53,7382	38	17,40491	-,323	37	,749
	54,6053	38	16,29050			
ricchezza di risorse (5)	35,1974	38	22,01337	-,019	37	,985
	35,2632	38	20,49876			
accettazione di sé vs lotta con sé (11)	61,3050	38	18,67235	,903	37	,372
	59,3311	38	21,83784			
illuminazione (12)	49,7368	38	1,62221	1,000	37	,324
	50,0000	38	,00000			

Figura 153 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

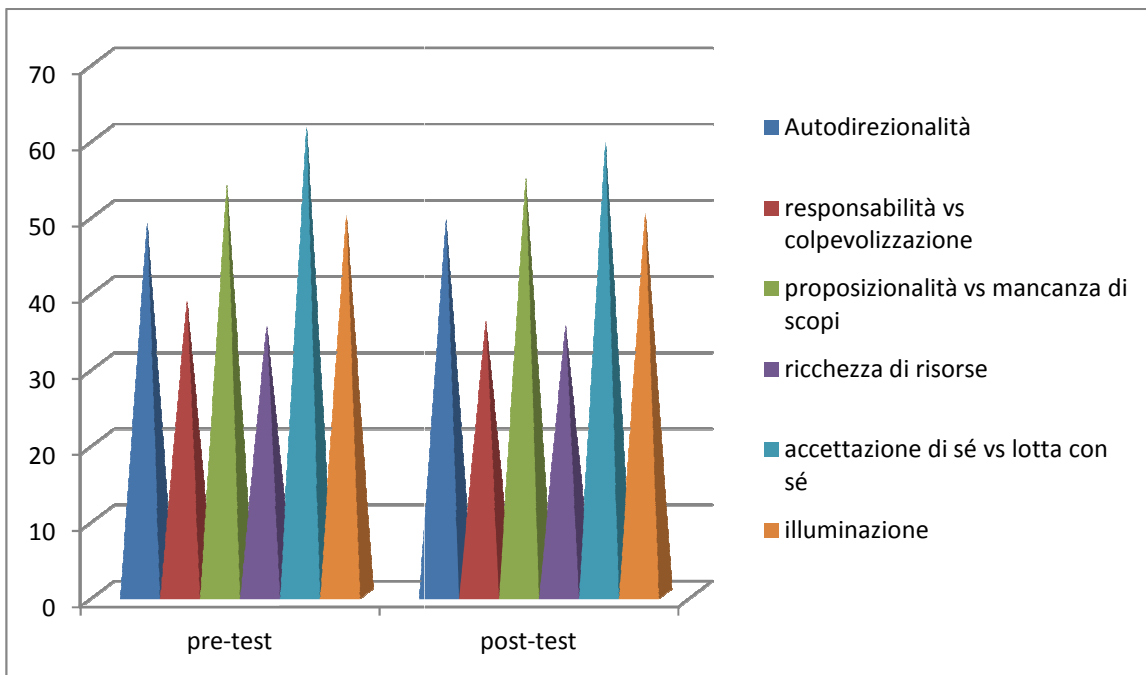


Figura 144 TCI Autodirezionalità

#### *La dimensione caratteriale: Cooperatività*

Nonostante il punteggio non sia statisticamente significativo, da un semplice confronto di medie emerge in generale un aumento della cooperatività, e, nello specifico, nelle sottoscale della buona coscienza versus vantaggio personale. Un buon aumento della media al post-test, sebbene non statisticamente significativo, al punteggio della sottoscala utilità vs inutilità denota che gli studenti si sono descritti come maggiormente altruisti, supportivi, rassicuranti, felici di mettersi al servizio degli altri, condividendo le loro capacità e competenze in modo che tutti possano emergere e preferendo lavorare in squadra, piuttosto che da soli. Inoltre, un aumento della compassione potrebbe essere spiegata con il lavoro sui valori che ha cercato di aiutare gli studenti ad individuare i propri valori al di là di quelli imposti dalla cultura e dal senso comune, cosa che potrebbe spiegare anche la diminuzione di punteggio nell'empatia.



buona coscienza vs vantaggio personale (9)	Post-test	50,2926	38	11,47969			
	Pre-test	48,2458	38	15,34539	,783	37	,438

Figura 145 *Legenda: M\_media; SD\_deviazione standard; df\_gradi di libertà; t\_valore t; plivello di significatività.*

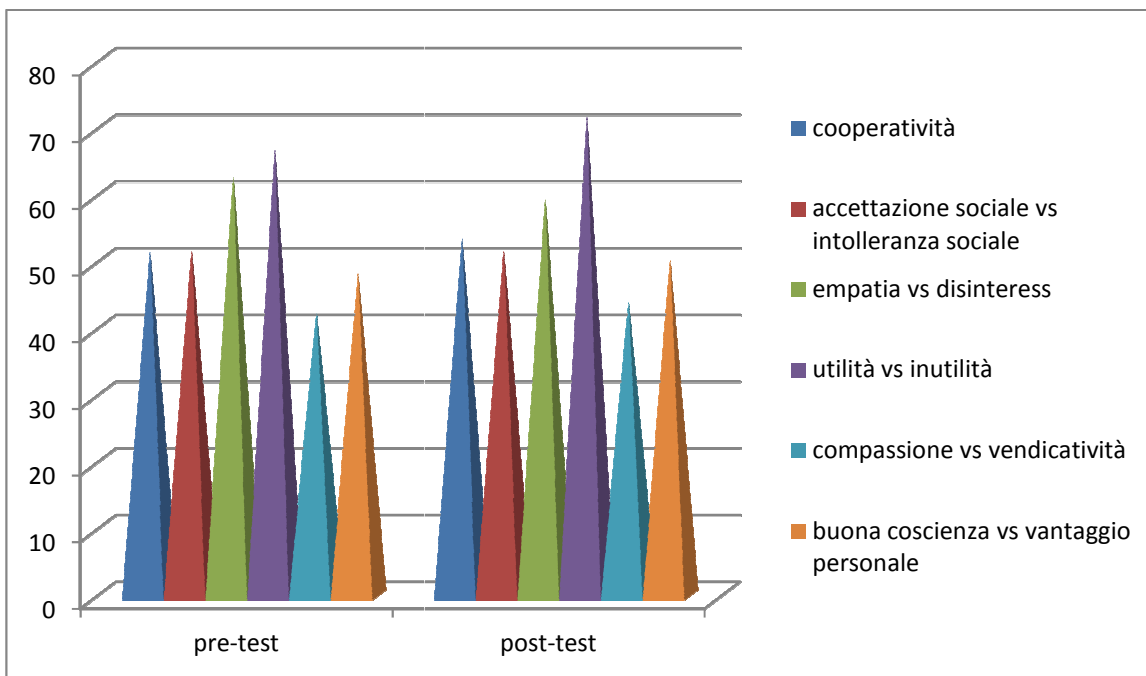


Figura 146 TCI Cooperatività

### *La dimensione caratteriale: Auto-trascendenza*

Anche se non statisticamente significativo, si evidenzia un cambiamento delle medie al post-test nella direzione di maggiore esperienza di auto-consapevolezza e di auto-differenziazione, cosa che, insieme ad una diminuzione nel punteggio nell'auto-trascendenza in generale e, nello specifico, nelle sottoscale dell'accettazione spirituale nella direzione del materialismo razionale, sembra fornirci un quadro, rispetto a questa dimensione caratteriale teorizzata da Cloninger, che

probabilmente rispecchia l'aver lavorato in una dimensione esperienziale con un ottica scientifico-accademica con strumenti che comunque nascono in un contesto fortemente spirituale. Anche se, come abbiamo visto nella prima parte di questo lavoro, la tradizione buddhista presenta di per sé già questo tipo di caratteristiche.

### Report TCI Auto-trascendenza

		Media	N	Deviazione std.	T	Df	Sign.
Auto-trascendenza (33)	Pre-test	48,8029	38	14,47174	,575	37	,569
	Post-test	47,4479	38	17,53470			
dimenticanza di sé vs esperienza di autoconsapevolezza (11)	Pre-test	56,5116	37	20,79181	,782	36	,439
	Post-test	52,0892	37	23,24343			
identificazione transpersonale vs autodifferenziazione (9)	Pre-test	44,1508	38	20,25815	,384	37	,703
	Post-test	42,9826	38	23,56093			
accettazione dello spirituale vs materialismo razionale	Pre-test	45,3445	38	15,67192			

(13)							
	Post-test	42,1053	38	17,12965	1,329	37	,192

Figura 147 Legenda: *M*\_media; *SD*\_deviazione standard; *df*\_gradi di libertà; *t*\_valore *t*; *p*\_livello di significatività.

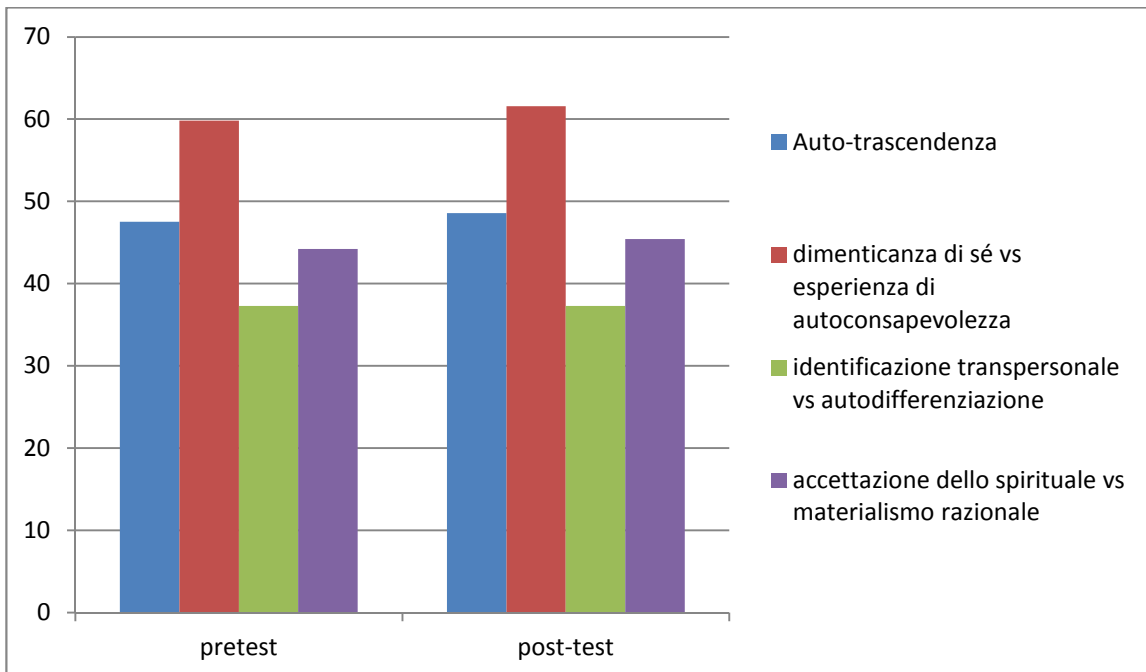


Figura 148 Autotrascendenza

#### *4.2.2 Discussione dei risultati di tipo quantitativo*

Il presente studio ha valutato l'impatto di un training di mindfulness rivolto a studenti di psicologia, ispirato principalmente al protocollo dell'Acceptance and Commitment Therapy di Hayes, su misure sia relative ad aspetti di funzionamento cognitivo ed emotivo che la ricerca (Baer 2012; 2010) indica come coinvolte nel processo di cambiamento ad opera di un siffatto addestramento, sia relativamente al benessere degli studenti, indagato attraverso una migliore gestione dello stress percepito e del burn-out.

I risultati forniscono la prova preliminare che un breve (sei incontri di due ore) programma di formazione mindfulness potrebbe avere come esito il raggiungimento di competenze accettabili tali da poter aiutare i futuri psicologi nella loro pratica clinica e in più un miglioramento del senso del benessere, fondamentale da preservare come pratica di 'cura di sé' in un ambito lavorativo che, a partire dagli anni stessi di formazione, è portatore di notevole fonte di stress e rischio di burn-out.

Sono state riscontrate differenze significative in quasi tutte le aree indagate.

Innanzitutto i risultati alla Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) dimostrano che i partecipanti hanno riportato miglioramenti significativi, nel senso di diminuzione dei punteggi, innanzitutto nel risultato totale al questionario, nella sottoscala sulla Non-accettazione delle risposte emozionali, in quella sulla Difficoltà a impegnarsi in comportamenti finalizzati quando si è in uno stato di sofferenza e nella sottoscala che indaga la Difficoltà a controllare i comportamenti impulsivi quando si è in uno stato di sofferenza. Risultati a dimostrazione di come le pratiche di mindfulness siano associate all'aumento della capacità di regolare le proprie emozioni, imparando innanzitutto ad accettarle, a non reagire ad esse e, soprattutto, a non lasciarsi influenzare nel seguire e finalizzare i propri comportamenti in azioni basate sui propri valori, su ciò che è importante per noi.

Differenze significative si riscontrano anche nel punteggio dell'Experience Questionnaire (EQ) riguardante la capacità di decentramento, ovvero la capacità di guardare ai propri pensieri e sentimenti come a eventi mentali transitori che non riflettono necessariamente la realtà, la verità o un valore personale, non sono per forza importanti, né richiedono un particolare comportamento come risposta (Fresco, Moore et al., 2007).

I risultati al Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FMMQ) dimostrano che i partecipanti hanno riportato miglioramenti significativi in quasi tutte le aree del questionario, a dimostrazione che le pratiche di mindfulness sono associate all'aumento della capacità di definire le proprie esperienze



interiori e a quella di non giudicare né reagire a esse. In particolare, oltre al punteggio totale, si sono avuti risultati significativi nella sottoscala dell'osservare, che consiste nel rilevare e nel prestare attenzione a fenomeni interni o esterni, come sensazioni corporee, pensieri, emozioni, suoni; nella sottoscala dell'agire con consapevolezza, ovvero nell'impegnarsi totalmente e senza automatismi, senza pilota automatico, nell'attività che si sta svolgendo; e nella sottoscala del non giudicare l'esperienza interiore, che fa riferimento alla capacità di assumere un atteggiamento non giudicante nei confronti di pensieri e sentimenti.

Anche per la Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF) si sono riscontrate differenze significative nel punteggio totale al test e in quasi tutte le sottoscale che indagano questa dimensione importante, che si riferisce essenzialmente al mantenere uno sguardo non giudicante nei propri confronti, o comunque non eccessivamente focalizzato sulle proprie inadeguatezza e i propri fallimenti, in modo da comprendere la propria fallibilità nel più largo contesto dell'esperienza umana. In linea con questi punteggi sono anche quelli ottenuti agli item formulati negativamente, in cui vi è stato, al post-test, una media di valore minore rispetto al pre-test: il giudizio su di se, che valuta la tendenza a criticarsi, disapprovarsi ed essere intolleranti verso i propri difetti ed esperienze difficili, la sottoscala dell'isolamento che misura i sentimenti di separazione, solitudine ed estraniamento dagli altri nei momenti di fallimento o di sofferenza, la sottoscala dell'identificazione eccessiva, che riguarda la tendenza a lasciarsi trasportare o logorare dai sentimenti negativi. Inoltre c'è stato un aumento di punteggio nella sottoscala del senso di appartenenza all'umanità, che misura l'ammissione che sentimenti di fallimento, inadeguatezza e pena emotiva sono condivisi dalla maggior parte delle altre persone.

Una differenza tra medie, anche se non statisticamente significativa, si è riscontrata anche nei punteggi all'Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) relativi alla flessibilità psicologica, che si pensa rispecchi il grado di accettazione delle esperienze private considerate come negative (Bond et al., 2009). Questo risultato dimostra la potenzialità di un protocollo mindfulness nel lavorare sulla capacità di essere pienamente in contatto col momento presente e con i pensieri e gli stati d'animo in esso contenuti senza bisogno di difendersene inutilmente, e di persistere in un comportamento, ovvero di adeguarlo, a seconda delle circostanze, nel perseguimento di obiettivi e valori (Hayes et al., 2006).

Non si riscontrano differenze significative tra il pre-test ed il post-test nei punteggi al Valued Living Questionnaire (VLQ-II), se non nella soddisfazione circa il livello di azione. Questo risultato è molto probabilmente in linea con l'idea iniziale con la quale è nato ed è stato creato tale questionario dai suoi autori, ossia come guida all'intervento terapeutico, e per sviluppare strategie

di intervento direttamente mirate ai valori. A questo fine il VLQ-2 fornisce al clinico delle indicazioni in modo più immediato, suggerendogli i potenziali punti di intervento. Quindi, sebbene gli autori, con questa ulteriore versione del test, abbiano tentato di sistematizzare l'intervista clinica sui valori e di eliminare alcune delle ambiguità presenti originariamente, aumentandone l'affidabilità come strumento psicometrico, si è solo all'inizio di tale lavoro. D'altronde il punteggio statisticamente significativo nell'area della soddisfazione riguardante il livello di azione sembra essere stato determinato dal lavoro sui valori e sull'azione impegnata svolto durante gli incontri laboratoriali secondo il modello ACT.

Sebbene per i punteggi alla Scala per lo Stress Percepito (PSS) di Cohen non si riscontrino differenze statisticamente significative, da un semplice confronto tra medie vi è una diminuzione del grado in cui le situazioni nella vita degli studenti vengono valutate come stressanti, imprevedibili, incontrollabili o sovraccariche. E questo anche nella sottoscala che rappresenta la versione breve della scala.

Differenze statisticamente significative sono emerse nel punteggio totale del Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach (MBI-SS) e nella sottoscala che indaga l'esaurimento emotivo degli studenti, evidenziandosi altresì, da un semplice confronto di medie, anche diminuzioni di punteggi al pre-test nelle altre sottoscale, a dimostrazione di come il training di mindfulness possa rappresentare un valido aiuto per gli studenti di psicologia, che già a partire dagli anni di studio, riportano elevati livelli di stress e di disagio, soprattutto data la natura della formazione in psicologia, e, successivamente in psicoterapia, percorso di molti anni e che richiede un duro sforzo e l'impiego massivo di risorse intellettuali ed emotive.

Rispetto ai risultati al questionario TCI c'è da dire che non sono emerse molti risultati statisticamente riferiti. Ciò sicuramente è dovuto alla natura del questionario, che comunque indaga tratti temperamentali e dimensioni caratteriale relativamente stabili, soprattutto in soggetti di età adulta.

Ciononostante sono emerse, anche se a livello puramente descrittivo, delle differenze interessanti.

Cominciamo dalla dimensione temperamentale.

Per quanto riguarda la *Ricerca della novità* e le sue sottodimensioni, nonostante non siano emerse differenze significative in quasi tutti i punteggi, nella sottoscala dell'impulsività vs riflessività si

evinces un notevole cambiamento, statisticamente valido, nella direzione di una maggiore riflessività da parte degli studenti in seguito al training di mindfulness.

Rispetto all' *Evitamento del Pericolo*, nonostante non si siano riscontrati valori significativi, da un semplice confronto di medie sembra che il gruppo abbia riportato una diminuzione, in generale, dell'Evitamento, e ciò è molto in linea con il modo in cui lavora la mindfulness, nella direzione, come abbiamo visto, di un maggiore contatto nel qui-ed-ora e di un minore evitamento esperienziale. Nello specifico emerge una diminuzione dell'ansia anticipatoria e del pessimismo nella direzione di un maggiore ottimismo, una diminuzione della paura dell'incertezza, una minore timidezza/insicurezza per cose sconosciute, una minore affaticabilità e mancanza di energie.

Rispetto all'area che indaga la dimensione temperamentale della *Dipendenza dalla ricompensa*, nonostante non si siano riscontrati valori significativi, da un semplice confronto di medie sembra che il gruppo abbia riportato un maggiore attaccamento, aspetto che potrebbe indicare una maggiore ricerca di contatti sociali e un aumento delle capacità empatiche nelle relazioni interpersonali, una maggiore, seppur lievissima, dipendenza dalla ricompensa, ed un maggior sentimentalismo, entrambe dovute probabilmente ad una maggior sensibilità, dedizione, socievolezza, ricerca di contatti sociali, capacità di esprimere gli affetti, di amare, di comunicare, ed una minore dipendenza, auspicabilmente dovuta al lavoro sulla defusione e alle tecniche meditative che lavorano sulla presenza auto-centrata.

Infine per la *Persistenza*, nonostante non sia statisticamente significativo, da un semplice confronto di medie emerge un aumento in questo punteggio. Questo indica maggiore industriosità, laboriosità, determinazione e costanza nel portare avanti le attività e nel mantenere un comportamento, nonostante la fatica e la frustrazione. Inoltre è indicativo di maggior desiderio, da parte degli studenti, di impegnarsi nei compiti loro assegnati, laboriosità nonostante la fatica, capacità di impegno e di strategie adattive anche quando le ricompense sono intermittenti. Questa dimensione si auspica sia stata potenziata dal lavoro sull'azione impegnata durante il training di mindfulness.

Veniamo alle dimensioni caratteriali teorizzate da Cloninger.

Nella dimensione dell'*Auto-direzionalità*, nonostante non sia statisticamente significativo, da un semplice confronto di medie emerge un aumento in generale dell'autodirezionalità, punteggio che indica maggiore maturità, forza, autosufficienza, responsabilità, affidabilità, presenza di obiettivi, costruttività, buona integrazione individuale nelle occasioni in cui è necessario rispondere in prima

persona, buona autostima e fiducia in se stessi. Nello specifico si evince un aumento nel punteggio alla sottoscala della proposizionalità, aspetto che sembra deporre per un aumento della capacità di formulare obiettivi a lungo termine e di perseguirli, mentre un aumento del punteggio di ricchezza di risorse vs senso di inadeguatezza sembra rispecchiare una maggiore consapevolezza delle intenzioni e creatività.

Una media più alta al post-test nella sottoscala dell'illuminazione può significare che c'è stato un aumento di sviluppo nello spettro di buone abitudini congiunte con i propri obiettivi in modo che essi agiscano automaticamente in accordo con i propri scopi e valori a lungo termine. Questo probabilmente è dovuto al lavoro sull'identificazione dei propri valori e sull'importanza di impegnarsi in tale direzione fatto durante il laboratorio. Viceversa, sebbene non significativa, emerge una diminuzione del punteggio in responsabilità, che si può ipotizzare con un maggiore contatto e connessione con gli altri e il mondo esterno. Una diminuzione del punteggio in accettazione di sé si può spiegare con un essersi messi in gioco in un'esperienza laboratoriale complessa ed innovativa.

Per quanto riguarda la *Cooperatività*, nonostante il punteggio non sia statisticamente significativo, da un semplice confronto di medie emerge in generale un aumento della cooperatività e, nello specifico, alla sottoscala della buona coscienza versus vantaggio personale. Un buon aumento della media al post-test, sebbene non statisticamente significativo, nella sottoscala utilità vs inutilità denota che gli studenti si sono descritti come maggiormente altruisti, supportivi, rassicuranti, felici di mettersi al servizio degli altri, condividendo le loro capacità e competenze in modo che tutti possano emergere e preferendo lavorare in squadra, piuttosto che da soli. Inoltre, un aumento della compassione potrebbe essere spiegata con il lavoro sui valori che ha cercato di aiutare gli studenti ad individuare i propri valori al di là di quelli imposti dalla cultura e dal senso comune, aspetto che potrebbe spiegare anche, paradossalmente, la diminuzione di punteggio nell'empatia.

Infine, anche se non statisticamente significativo, si evidenzia, per la dimensione *dell'Auto-trascendenza*, un cambiamento delle medie al post-test nella direzione di maggiore esperienza di auto-consapevolezza e di auto-differenziazione, cosa che, insieme ad una diminuzione nel punteggio nell'auto-trascendenza in generale e, nello specifico, nelle sottoscale dell'accettazione spirituale nella direzione del materialismo razionale, sembra fornirci un quadro, rispetto a questa dimensione caratteriale teorizzata da Cloninger, che probabilmente rispecchia l'aver lavorato in una dimensione esperienziale con un ottica scientifico-accademica con strumenti che comunque nascono in un contesto fortemente spirituale. Anche se, come abbiamo visto nella prima parte di questo lavoro, la tradizione buddhista presenta di per sé già questo tipo di caratteristiche.

Come si è visto, uno dei limiti principali del precedente studio pilota, anche se non rappresenta un problema significativo nelle ricerche in ambito formativo, è stata la mancanza di un gruppo di controllo e di una randomizzazione, essendosi trattato di un campione opportunistico. Questo limite permane anche in questa seconda fase dello studio pilota, soprattutto perché, dal nostro gruppo di studio, è stato considerato poco etico il non dare la possibilità a ciascuno studente iscritto, di partecipare al laboratorio di mindfulness, escludendolo da un'occasione formativa, tra l'altro così innovativa.

Per cui, anche per cercare di aumentare il grado di generalizzabilità dei risultati, nella seconda fase si è scelto di proporre il laboratorio di mindfulness sia ai ragazzi della triennale che hanno frequentato il corso di pedagogia dei processi di apprendimento sia ai ragazzi della magistrale che hanno frequentato il corso di pedagogia sociale. Tra tutti i partecipanti al laboratorio, però, che hanno completato la valutazione al pre-test ed al post-test vi sono stati 34 studenti del corso di laurea triennale e solo quattro della magistrale, per cui, data la notevole differenza di numerosità tra i due gruppi, si è scelto comunque di analizzarli come un unico gruppo, al pre-test ed al post-test, essendo difficoltoso, a livello di analisi statistica, fare qualsivoglia confronto tra i ragazzi dei due corsi di laurea.

Non c'è stato infine un follow-up a lungo termine, per cui rimane sconosciuta la permanenza degli effetti della formazione. Anche se si è pensato, come è accaduto in quest'ultimo anno accademico 2015/2016, di differenziare i laboratori di mindfulness, per evitare che i ragazzi della laurea triennale che negli anni passati hanno frequentato il laboratorio all'interno del corso di Pedagogia dei Processi di Apprendimento, non si ritrovino a replicare la stessa esperienza, anche se poi non è 'mai' la stessa trattandosi di un laboratorio esperienziale, una volta iscritti al corso di laurea magistrale, frequentando le lezioni di Pedagogia Sociale. Quindi è stato proposto, per questi ultimi, un laboratorio che potremmo definire "avanzato", al fine di approfondire e consolidare quanto già appreso, laboratorio che si è focalizzato maggiormente, alla luce delle ricerche neuroscientifiche e neurofenomenologiche, sulle differenti pratiche meditative e sui resoconti soggettivi, quali diario di bordo e questionario. Questi ultimi ci potranno dare importanti informazioni di follow-up al fine di valutare la ritenzione delle abilità acquisite e l'attenggiamento dei ragazzi circa l'utilizzo delle pratiche mindfulness nella futura pratica come psicologi/psicoterapeuti.

### 4.3 I dati qualitativi

Nell'anno accademico 2014/2015 è stato riproposto il laboratorio di mindfulness sia agli studenti di pedagogia dei processi di apprendimento del corso di laurea triennale in psicologia sia agli studenti di pedagogia sociale del corso di laurea magistrale di psicologia.

Il laboratorio mindfulness, come l'anno precedente, ha previsto dunque sei incontri della durata di circa due ore. Si rimanda alla fase pilota per la descrizione dei singoli incontri dell'intero processo laboratoriale, che è stato strutturato essenzialmente al fine di lavorare sulle sei aree individuate dell'hexaflex.

#### 4.3.1 I diari di bordo degli studenti: analisi del materiale narrativo

Durante il primo incontro del laboratorio di mindfulness è stata richiesta agli studenti la compilazione di un diario di bordo, incontro per incontro, che narrasse l'esperienza della pratica mindfulness sia in aula che a casa. Sul diario di bordo è stato richiesto di trascrivere il tipo di pratica effettuato e di narrare l'esperienza della partecipazione al progetto, e di come esso si inserisce all'interno della propria vita. Di tutti i partecipanti al laboratorio, del corso di laurea magistrale 61 studenti, 51 femmine e 10 maschi, hanno dato il consenso a scrivere il su descritto diario di bordo, mentre per il corso di laurea triennale sono stati raccolti 127 diari di bordo, 98 di studenti di sesso femminile e 29 maschile. Si è deciso di riportare l'analisi non per singolo incontro ma complessiva, e senza distinguere tra i due corsi di laurea, poiché non si sono riscontrate differenze significative tra le categorie descrittive emerse, che sono risultate simili a quelle della fase pilota.

Il processo di analisi del materiale analizzato, ha previsto due fasi, la prima condotta secondo il metodo fenomenologico, con un panel di tre giudici indipendenti che hanno visionato e analizzato tutto il materiale raccolto<sup>34</sup>. Una prima analisi ha permesso di individuare delle categorie emergenti all'interno delle narrazioni scritte dei ragazzi. In Figura 159 sono riportate le categorie emerse dalla prima fase dell'analisi.

I testi raccolti dei diari di bordo sono stati assunti integralmente così come inviati dagli studenti, e sono stati dunque trattati in questo modo: dapprima vi è stata l'individuazione di unità significative di descrizione del fenomeno, tralasciando parti troppo teoriche, come ad esempio il riferimento a

---

<sup>34</sup>La validità dei risultati riportati è da considerarsi *contingente* al luogo ed al momento in cui l'intervento è stato condotto.

teorie di cui si è parlato durante la parte teorica del laboratorio, evidenziando invece le parti del testo che descrivevano ciò che è accaduto durante il laboratorio e ciò che si è vissuto in prima persona. Successivamente è stata attribuita una descrizione sintetica a ciascuna unità di testo selezionata, in modo da maneggiare più agevolmente i testi, facendo riferimento ad aspetti essenziali degli stessi. Infine è stata data, sottoforma di etichetta, una prima concettualizzazione a ciascuna unità di testo, etichetta che «si differenzia dalla descrizione sintetica per un maggior livello di concettualizzazione e di generalità, tende cioè a raffigurare quanto detto dal parlante secondo una modalità che possa permettere una comparazione con testi analoghi»<sup>35</sup>. Il raffinamento delle etichette individuate si è evoluto col procedere dell'analisi dei testi, percorso che si è mosso «in una direzione di sintesi, cercando di individuare etichette che potessero dare conto di una molteplicità di unità di testo tra loro simili, senza però divenire eccessivamente comprensive, pena la perdita del significato iniziale»<sup>36</sup>. Infine, dopo l'ulteriore analisi del materiale narrativo tramite il software T-lab, è stata elaborata, attraverso un processo di scrittura del report, una sintesi, incontro per incontro, che, partendo sempre dalle parole degli studenti, dai loro diari di bordo, le facesse dialogare, attraverso la sensibilità e la coscienza del ricercatore che ha funto da cassa di risonanza, con le parole dei pensatori ed autori che sono stati individuati, tramite uno studio teorico preliminare, come gli interlocutori più idonei ad amplificare e valorizzare il lavoro laboratoriale svolto.

**Figura 149: analisi fenomenologica dei diari di bordo**

Etichetta categoriale	Descrizione della categoria	Unità di testo
Esercizio	L'esperienza pratica guidata come strumento di lavoro sulla mindfulness	<p>- Mi sono trovata a fare i conti con costi di cui ero consapevole e attraverso l'esercizio, sono stata invasa dai miei pensieri. Per questo motivo non sono riuscita a rilassarmi come speravo durante la meditazione, continuavo a muovermi e forse non volevo mettermi in contatto con il mio corpo perchè i pensieri spingevano troppo. Infatti la parola chiave dell'incontro per me è stato difficoltà, quella che ho appunto provato. Personalmente non cambierei niente del laboratorio, perchè anche incontri come quello di oggi, mi portano a riflettere. Infatti la sera ho fatto qualche esercizio di meditazione, ero ancora scossa ma mi sono sentita un pò serena rispetto all'incontro in aula (Giusy)</p> <p>-Durante questo esercizio mi sono venuti in mente quei momenti e quelle situazioni in cui ho messo in atto la strategia di evitamento, e</p>

<sup>35</sup> L. Mortari (2010), pag. 52.

<sup>36</sup> Ibidem, pag. 54.

		<p>facendo un bilancio e riflettendo su quelle situazioni, sono arrivata alla conclusione che questa strategia non ha mai funzionato a lungo termine e i costi sono stati a volte abbastanza alti, in quanto evitare dei pensieri o delle situazioni mi ha impedito di affrontarle fino in fondo, anzi alcune volte evitare del tutto è stata la scelta peggiore (Luisa).</p> <p>- Inizialmente questo esercizio è stato difficile, in quanto non sempre prestiamo attenzione a tutto ciò che vediamo, a tutto ciò che ci sta intorno o a tutto ciò che pensiamo, ed esprimerlo a parole forse è stata la difficoltà più grande; ma poi iniziando a notare davvero tutto ciò che mi stava intorno (gli altri colleghi, il brusio delle voci, la porta che si apriva) e a dare voce alle sensazioni del momento tutto è diventato più semplice (Micol).</p> <p>- Questo esercizio mi ha fatto capire quanto sia importante essere nel qui ed ora e dare importanza a tutto ciò che viviamo in un determinato momento (Vittoria).</p> <p>- Ho riflettuto su quanto io cerchi sempre di accettarmi e di affrontare i problemi senza prendere scorciatoie, infatti ho avuto difficoltà a svolgere l'esercizio fatto in aula in cui dovevamo scrivere dei pensieri da evitare, se funzionava e quali erano i costi; io non ho trovato quasi nulla che avesse un costo, anzi. Ad esempio in metropolitana gioco con il cellulare per distrarmi dalla folla e dal movimento della corsa che mi fa stare male, in quanto spesso sono svenuta e collassata. Quindi per me questa tecnica di evitamento è funzionale al cento per cento e non ho trovato dei costi al riguardo.</p> <p>Se invece penso all'idea di bere un po' troppo durante una festa per non affrontare una persona o una situazione, allora inizio a vedere la disfunzionalità della scorciatoia ed i costi eventuali. Comunque questa mia difficoltà nello svolgere l'esercizio mi ha portata a riflettere sul fatto che forse invece di accettare ho semplicemente tollerato alcuni aspetti di me, e che dovrei cercare di andare in fondo alla questione. (Nadia).</p> <p>-Esercizio che rispetto alla volta precedente, dove mi aveva dato un senso di stranezza, mi ha dato un senso di pienezza (parola chiave data alla fine del corso), un senso di tranquillità, spensieratezza, non ho riscontrato particolari difficoltà (Maria).</p>
<p><b>Esperienza</b></p>	<p><b>Riflettere e dare significato alla dimensione esperienziale del laboratorio di mindfulness</b></p>	<p>- Molte delle mie competenze sono state incoraggiate e coltivate da questa esperienza laboratoriale: ho avuto modo di analizzare la mia tendenza ad evitare le emozioni perché spiacevoli o invasive; ho potuto affinare la mia capacità di concentrarmi sul presente, su ciò che provo nel momento attuale in termini di emozioni e sensazioni; ho riflettuto su ciò che per me conta davvero e su quelli che sono i miei valori (Rosaria).</p> <p>- Se dovessi modificare questa esperienza, sceglierei un'aula più adeguata e spaziosa, magari introducendo l'uso di tappetini per la meditazione. Inoltre, se un mio collega volesse</p>



		<p><i>partecipare anch'egli a questo laboratorio, gli consiglierei di non dare nulla per scontato e di viverlo con molta serietà, concentrandosi durante i vari esercizi di mindfulness (Alberta).</i></p> <p><i>- Questa esperienza laboratoriale mi ha cambiata: mi sento cresciuta e più forte. Sono davvero contenta di aver partecipato alle lezioni condotte dalla dottoressa De Simone, che per il suo modo gentile di porsi con noi studenti, per la disponibilità e la chiarezza con cui ha mostrato i vari temi trattati, mi ha permesso di appassionarmi ad una pratica che non avevo mai sperimentato prima.</i></p> <p><i>-impegnarsi ad agire coerentemente e in sintonia con esso nonostante i possibili ostacoli od imprevisti.</i></p> <p><i>Nella mia personale esperienza non avevo mai sperimentato la mindfulness prima di questo laboratorio. Mi ha colpito molto il modo non invasivo di lavorare su se stessi, senza pretese ed accompagnando e assecondando i tempi di ognuno. In alcune situazioni però non ho ritenuto che un'aula universitaria potesse accogliere al meglio queste pratiche poiché l'attenzione non era catalizzata al massimo e gli spazi chiusi e condivisi da molte persone sentivo fossero opprimenti (Giusy).</i></p> <p><i>- Nel ripensare all'esperienza effettuata attraverso questo laboratorio di mindfulness, ritengo che sia stata un'esperienza molto particolare, un'esperienza riflessiva e creativa, che mi ha fatto pensare molto alla vita quotidiana, a come ciascuno di noi si lascia prendere dalla routine, dalla stereotipia delle nostre azioni, sempre uguali, sempre le stesse, stessi posti, stessi orari, stesse "emozioni", e stessi non pensieri (Mario).</i></p>
<p><b>Il presente</b></p>	<p><b>L'essere presenti nel qui-ed-ora, uno degli aspetti fondamentali su cui lavora la mindfulness per coltivare la consapevolezza</b></p>	<p><i>-E' molto interessante pensare, anzi scoprire, che invece è possibile "educarsi" alla flessibilità di pensiero, all'apertura, alla curiosità attraverso una tecnica specifica, che sicuramente non posso dire di conoscere a fondo, ma che credo sia esemplificativa per la nostra professione psicologica; tecnica che ci consente di osservare se stessi, e quindi anche gli altri, stando nel tempo presente, senza ancorarsi al passato ed al futuro, essendo come diceva Bion, "senza memoria e senza desiderio", consentendoci di essere all'unisono con il gruppo in questo caso, ma anche in futuro con il paziente, l'utente, e cercando di difenderci, osservare i propri pensieri, che è poi quello che po' essere utile a cogliere degli insight, a riformulare i pensieri, a creare delle connessioni generando una sempre maggiore consapevolezza di sé come contesto, di sé come quello spazio di accoglienza dell'altro, di setting, di cornice mentale e relazionale, oltre che materiale, che è funzionale alla relazione (Beatrice).</i></p> <p><i>- Durante la prima lezione abbiamo lavorato sul contatto con il momento presente. La cosa che ora più mi preme dire è che solitamente ci identifichiamo, erroneamente, con i nostri pensieri ed è per questo che non riusciamo a viverci il presente. Al fine di non fare ciò, secondo la mindfulness occorre</i></p>

		<p><i>inevitabilmente di non giudicare i nostri pensieri né in maniera positiva né tantomeno in maniera negativa (Carla).</i></p> <p><i>- L'esercizio mi ha messo di fronte al non vedere nulla, al non vedere me proiettata nel mondo e il fine della mindfulness è proprio quello di imparare a stare nel presente, a godere di quest'ultimo. Nietzsche scrive: la vita è fatta di rarissimi momenti di grande intensità e d'innumerabili intervalli. La maggior parte degli uomini però non conoscendo i momenti magici, finisce col vivere solo gli intervalli. Questa frase mi fa pensare a tante cose tipo a quanto siamo prostrati a progettare il nostro futuro che a vivere il nostro presente (Antonia).</i></p> <p><i>- la Dott.ssa ci ha chiarito in qualche modo cosa significasse vivere nel presente, poiché talvolta quando agiamo lo facciamo in virtù di valori che crediamo siano insiti in noi ma che in realtà sono contestuali. Essere nel presente, chiarifica la Dott.ssa, significa aprirsi e fare ciò che conta davvero per noi. Ciò che implicitamente guida le nostre azioni sono i MEMI che per definizione sono: elementi di una cultura o di una civiltà che così come i geni sono trasmessi da generazione a generazione attraverso meccanismi di imitazione. Per questo la cosa necessaria da fare sarebbe una profonda riflessione in termini di pedagogia sociale "un pensiero riflessivo" che in qualche modo ci permetta di agire non secondo dei valori condivisi culturalmente ma a dei valori propri (Marta).</i></p> <p><i>-L'automatismo limita la qualità della nostra esperienza poiché non siamo consapevoli di ciò che ci sta succedendo. La nostra mente, funzionando un po' come una macchina del tempo, secondo me di tanto in tanto inceppata, ci permette di ritornare a capofitto il più delle volte nel passato, di immaginare anche il futuro, ma il presente??? Che cosa faccio lo guardo con la coda dell'occhio invece di vederlo con entrambi gli occhi e perché no anche con un paio di occhiali?! così facendo non sarò mai in sintonia con i miei valori (Giovanna).</i></p>
<p><b>Incontro</b></p>	<p><b>L'incontro, luogo della didattica laboratoriale sulla mindfulness</b></p>	<p><i>-Il 20/10 ho preso parte al primo incontro del laboratorio di ricerca sulla pratica della mindfulness. Non avevo mai preso parte ad un'esperienza simile, a differenza di alcuni miei compagni, per cui inizio questo laboratorio carica di curiosità, ma al contempo con tanti pregiudizi: pensavo alla meditazione (la prima cosa che mi è venuta in mente sentendo parlare di mindfulness) come un isolarsi e chiudersi in sé che non apporta quindi particolari benefici, trovavo stressante inoltre il fatto di sedersi e stare immobili al "non far niente", ed ancora, la meditazione mi evocava immagini buffe di maestri yogi barbuti seduti su cime in misteriosi luoghi. Ed è tra curiosità e diffidenza che inizia dunque questo mio percorso (Sonia).</i></p> <p><i>- Spero di migliorarmi nelle prossime occasioni, tuttavia mi ritengo soddisfatta poiché sento di aver fatto qualche passo avanti rispetto alla volta precedente. Proprio per questo motivo la</i></p>

		<p><i>mia parola chiave di questo incontro è POSSIBILITA' (Serena).</i></p> <p><i>-Ma già dal secondo incontro di mindfulness tutto è stato più naturale e spontaneo. Mi sono sentita subito libera di lasciarmi trasportare dalle emozioni,dai pensieri,dalle libere associazioni (Alessandra).</i></p> <p><i>-In questa data abbiamo partecipato all'ultimo incontro..</i>  <i>Già qualche giorno fa pensavo a questa occasione, e ne parlavo con una mia coinquilina, con una leggera nota nostalgica, ricordando tutte le meditazioni e i consigli che la dottoressa ha elargito (elementi, questi, che ho assimilato pian piano, pensandoli, elaborandoli, e facendoli divenire parte del mio bagaglio personale). Ho pensato a come potesse essere questo ultimo incontro anche poche ore prima, mentre mi preparavo per venire all'università, ma nessuna mia fantasia si è avvicinata minimamente a ciò che è successo in realtà (Martina).</i></p> <p><i>- Il secondo incontro è stato ancora più pregnante emotivamente. Abbiamo scritto pensieri e parole di una data situazione, le strategie messe in atto per far fronte a questi eventi e quali sono state le conseguenze. Ero contentissima, perché sentivo il bisogno di scrivere la mia esperienza per sentirmi libera. Penso che durante questo laboratorio sia importante la volontà di lasciarsi andare ai propri ricordi, di lasciare scorrere la paura (Lia).</i></p>
<p><b>Laboratorio</b></p>	<p><b>Il laboratorio come strategia didattica e metodologia di apprendimento mindfulness</b></p>	<p><i>-Questo laboratorio ha suscitato in me diverse emozioni ma mi ha permesso di sentire il rumore interno dei miei pensieri. Concludo con una frase che mi ha colpito molto e che mi accompagna: "la felicità non è una meta ma è un modo di viaggiare" (Marco).</i></p> <p><i>- A tutti è capitato almeno una volta di fuggire dalle situazioni negative, da un problema, ma questo in realtà è una soluzione di copertura perché aumenta la sofferenza. L'esercizio di oggi mi ha fatto riflettere sull'esperienza di laboratorio, sulla capacità di stare nel presente, senza fondermi totalmente con i miei pensieri, e sulla consapevolezza di me stessa nelle azioni e nella riflessione (Simona).</i></p> <p><i>- ho pensato all'utilità pratica di questo laboratorio e all'applicabilità nella vita di tutti i giorni. Tenere lontani i pensieri negativi, o meglio non esserne influenzati, ed essere cosciente di star pensando sono stati il nucleo centrale della meditazione e dell'esercizio svolto in aula (Manuela).</i></p> <p><i>- Penso che questo laboratorio sia stata un'esperienza nuova e interessante, anche in virtù della futura professione di psicologa. La tecnica che mi riesce meglio e che preferisco maggiormente è quella delle foglie sul ruscello, ma ho utilizzato personalmente anche quella delle nuvole che passano. Consiglio questa esperienza ai miei colleghi ma anche a chi ha poco che vedere con questa professione, perché la riflessione su se stessi e la</i></p>

		<p>meditazione danno qualcosa in più alle nostre strategie di affrontare le piccole esperienze della vita (Ida).</p> <p>- Apprezzo molto il lavoro svolto in questi incontri perché hanno rappresentato per me un costante allenamento alla pratica della consapevolezza, una pratica che talvolta solo un'attività di laboratorio riesce a coltivare (Simona).</p>
<p><b>La meditazione</b></p>	<p><b>I ragazzi raccontano l'esperienza della meditazione</b></p>	<p>-... La prima lezione con la dott.sa De Simone è stata molto interessante e nuova per me. Non avevo mai affrontato questo tema, ne tanto meno fatto mai meditazione. Sin da quando si è presentata mi ha dato un'impressione di tranquillità e simpatia. Ci ha spiegato l'argomento di questo laboratorio e cosa faremo. Quando ci è stata data la definizione di mindfulness ho iniziato ad avere le idee più chiare. Inizialmente non avevo ben capito di cosa saremmo andati a trattare, poi ho inteso che la meditazione è solo una pratica, e che quello che dovevamo comprendere prima era la "presenza" (Antonio).</p> <p>-Fare per la prima volta meditazione, è stata la cosa che mi ha affascinata e presa di più. All'inizio durante la meditazione è stato difficile lasciarmi andare, poi dopo qualche esercitazione sono riuscita a dare un significato a delle emozioni lasciate in sospeso. Ho avuto la possibilità di ascoltarmi, di entrare in stretto contatto con la parte più intima e profonda di me stessa. Nonostante qualche difficoltà iniziale, man mano negli incontri sono riuscita a risolverla con l'aiuta della prof De Simone e delle sue istruzioni, anche perché si trattava di prestare attenzione ad alcuni aspetti e lasciare la mente viaggiare (Giada).</p> <p>- Devo dire che questa prima esperienza di meditazione mi ha lasciata un po' stranita, non riuscivo a concentrarmi sul mio corpo ed i miei pensieri erano così tanti che la mia distrazione era tantissima. Mi sono rivista un po' come Julia Roberts nel film Mangia prega ed ama, ogni pensiero mi portava altrove nonostante cercassi di ritornare nel presente a tutti i costi. Infatti quando conclusa la meditazione la Dott. De Simone ci ha chiesto una parola chiave che descrivesse questa esperienza la mia è stata proprio "Distrazione" (Stefania).</p> <p>-Come in tutti gli incontri anche in questa giornata c'è stata la meditazione. Una meditazione volta proprio a concentrarci sui nostri pensieri, a osservarli, ad oggettivare, normalizzare, manifestare auto comprensione ad espandere la consapevolezza. Durante la meditazione ho sperimentato un contatto profondo con il mio corpo e con il sentimento e le sensazioni che provavo in quel momento. Sentivo il mio cuore battere più del previsto, quasi voler fuoriuscire dal petto, questo mi portava ad avere un respiro molto corto e soprattutto con un ritmo veloce. Quando la prof ci ha chiesto di portare una mano sulla parte che aveva suscitato in noi più emozioni così da prenderci cura di quella parte, io l'ho posta proprio lì, il cuore. Ho riflettuto poi sul</p>

		<p><i>perché proprio da lì è fuoriuscita la sensazione più profonda, forse perché credo che tutto passi attraverso il cuore tutte le sensazioni, paura, ansia, tranquillità fanno sì che il nostro battito cardiaco aumenti o meno.</i></p> <p><i>Questo incontro per me ha la parola "ANSIA" (Valeria).</i></p> <p><i>-Per la prima volta da quando facciamo meditazione questa non è stata una bella esperienza, anzi ho trovato difficoltà non so se perché quella mattina ero particolarmente preoccupata. Il mio dolore si è concentrato nella schiena era un chiodo grande, nero e fastidioso. Quando attraverso la fantasia la prof ci ha chiesto di mettere la mano dove avevamo più dolore ho sentito una sensazione di calore, come se il problema adesso avesse una mano in più, come se non fosse più solo. È stato l'unico momento della meditazione in cui mi sono sentita più leggera e il dolore cominciava a sparire. Quando ho raccontato le mie sensazioni al gruppo, la prof mi ha rassicurato dicendo che è andata bene e non male e negativa come io pensavo (Vincenza).</i></p>
<p><b>Il Momento</b></p>	<p><b>La Mindfulness come pratica per rientrare in contatto con il momento presente</b></p>	<p><i>-Durante l'esercizio inoltre ci è stato chiesto di restare in silenzio mentre nei 10 minuti il nostro compagno parlava, in questo ho trovato una duplice difficoltà, di fatti mentre l'altro parlava non riuscivo a star zitta ed a non intervenire con una domanda o con un commento e quando poi era il mio turno non riuscivo a tollerare il silenzio e l'impassibilità delle mie colleghe, cercavo infatti un continuo consenso, una parola, un cenno di adesione come se volessi una partecipazione attiva da parte loro. Di fatti però l'ascolto è proprio il momento in cui ci poniamo, come dice Bion, in assenza di memoria e di desiderio, mettiamo fine ai nostri pensieri per accogliere quelli altrui. Riconosco che in quel momento non ci sono riuscita ma riflettendoci su ho capito che la mia difficoltà era dovuta proprio al fatto che quella posizione di silenzio mi era stata imposta dall'esercizio stesso (Vincenzo).</i></p> <p><i>- La vera accettazione passa dalla disponibilità, ossia dal contatto vero con il momento presente: spesso ciò non accade per economia mentale, e ciò porta a agire secondo un pilota automatico (mi viene in mente l'idea di memoria automatica), per mezzo del quale noi esperiamo senza vivere, agiamo automaticamente, senza pensare, riflettere, emozionarsi nel qui e ora. Sebbene tale automaticità sia utile (risparmio cognitivo, pensiamo al guidare l'auto), è altresì vero che un uso eccessivo di tale strategia porta a perdere il contatto con la realtà, in maniera fortemente disfunzionale; questo, afferma la dottoressa, per due motivi: vivendo in automatico la nostra esperienza è qualitativamente deteriore, portandoci a non essere consapevoli, a non vivere pienamente, ciò che accade (anche episodi positivi); in seconda facie, tramite tale strategia, il passato e il futuro tendono a dominarci; al pari di una macchina temporale, siamo spinti dietro, nel passato, bloccati in questi ricordi ancestrali oppure proiettati nel futuro ed entrambe le</i></p>

		<p>condizioni non ci portano a vivere il tempo dell’Ora, il Presente (Sveva).</p> <p>- Mi ricordo che la parola chiave da me detta fu: resistenza, abbastanza significativa per il momento che avevo vissuto. I giorni successivi mi hanno portato a riflettere molto, su me stessa, su come affronto le esperienze e su quanto meditare fosse un processo che richiede del tempo, che richiede la voglia di lasciarsi andare e la necessità di perdere il controllo (Manu).</p> <p>- Un esercizio (10 novembre) nel quale ho provato immensa fatica è stato quello sul “Contatto con il momento presente”: essere presenti a se stessi per 10 minuti e accettare l’essere presenti altrui per altri 10 è stato veramente stancante e difficilissimo. Tuttavia attraverso questo esercizio, ho potuto capire quanto poco a volte ascoltiamo noi stessi, e quanto spesso non ci percepiamo affatto (Dalia).</p> <p>-Penso che quel giorno ero così fusa coi pensieri che la volontà a liberarmene mi ha fatto sentire con-fusa e frammentata, avevo bisogno di sentirmi e riconoscere che, sebbene quei pensieri fossero miei, non potevano bloccarmi, che potevo accettarli nonostante i miei limiti per poi lasciarli fluire lungo il fiume: potevo de-fondermi. Questo è stato il momento, in assoluto, più significativo per me perché avevo esperito sul e tramite il corpo tutto quello che era stato spiegato durante i vari incontri (Teresa).</p>
<p><b>Nostro</b></p>	<p><b>La dimensione grupale dell’esperienza formativa.</b></p>	<p>-Siamo arrivati all’ultimo incontro del laboratorio di mindfulness. Scrivo e ripenso ai volti del mio gruppo, a quelle persone che da estranee lentamente sono diventate parte del mio cammino. Nel corso di questo laboratorio, abbiamo imparato a prenderci cura di noi stessi, e nel prenderci cura di noi stessi abbiamo aiutato l’altro che sperimentava ciò che stavamo vivendo noi. Abbiamo riflettuto su ciò che vivevamo, abbiamo condiviso alcuni ricordi, siamo diventati più forti. Non nego che è stato difficile in alcuni momenti, ma non mi sono mai sentita sola, il mio gruppo mi ha tenuta sempre per mano e per questo lo porterò nel cuore (Elena).</p> <p>- La professoressa ci fa fare un’altra esercitazione: dobbiamo comporre un gruppetto di 5 persone e parlare 1 minuto ciascuno raccontandoci tutte le cose belle che ci sono capitate la settimana scorsa. Il nostro gruppo è stato molto silenzioso: siamo a novembre, siamo tutti sotto esame! Per quanto riguarda me, sono settimane pesanti e questo esame stamattina non ha innalzato il mio morale. Non ho niente da dire, solo che ho rafforzato di più il rapporto col mio fidanzato. Forse ho un’altra cosa da dire: stamattina ho visto in metropolitana un uomo che, prima di scendere, da un bacio alla sua compagna e sul pancione. Ma è troppo tardi, il tempo è scaduto. Mi sarebbe piaciuto raccontarlo, era una scena bellissima, di quelle che ti restano dentro, regalandoti un sorriso (Laura).</p>

		<p>- Ovviamente il nostro cerchio non doveva interferire con i cerchi e gruppi altrui. Dopodichè la dottoressa ci ha detto che al suono della campanella ogni persona aveva 3 minuti ciascuno per raccontare qualcosa di positivo che era accaduto a noi durante a settimana precedente. Inizialmente eravamo tutte molto imbarazzate,nessuna di noi sapeva cosa raccontare,in più non ci conoscevamo e forse ciò ci ha imbarazzate molto di più. Ovviamente quando le altre persone raccontavano gli eventi e le cose piacevoli della settimana precedente non dovevamo né commentare né interferire con il loro racconto. Vedendo che tutte le altre ragazze,superato lo scoglio dell'imbarazzo, iniziavano a raccontare con "pathos" ciò che avevano fatto di piacevole nella settimana precedente,anche io ho iniziato a raccontare gli eventi piacevoli della settimana precedente (Valentina).</p> <p>- Son tornata a casa con un senso di pieno: è stato difficile restare, sperando ci sia riuscita, 2 ore nel Qui ed Ora di una situazione relazionale, tuttavia riconosco quanto il gruppo sia d'aiuto in questo percorso. Ho percepito il gruppo come un contenitore in grado di accogliere e "bonificare" sensazioni ed emozioni di ognuno di noi, e questo è stato rassicurante per me. Inoltre il gruppo ha favorito una maggiore attività metacognitiva e riflessiva grazie alla narrazione condivisa che si è generata all'interno dello stesso. L'intersoggettività dice Formenti, è una base irrinunciabile di ogni conoscenza umana. Come posso sapere cosa penso se non ho ancora parlato con nessuno? E' grazie al confronto con l'altro che è possibile imparare qualcosa su di sé. «Nessuno educa nessuno. Nessuno si educa da solo. Ci educiamo gli uni con gli altri mediati dal mondo» (Dolci)(Sara).</p>
<p><b>Pensare</b></p>	<p><b>La disciplina dell' eccesso di pensiero</b> attraverso le pratiche mindfulness</p>	<p>-La parte più difficile, almeno per me e che mi ha creato imbarazzo è stato il momento in cui abbiamo dovuto guardare chi avevamo di fronte e...non so bene cosa dovevo pensare o non pensare, so solo che in quel momento tendevo a focalizzarmi sugli occhi perché una persona va guardata negli occhi, è cattiva educazione guardare altrove, in particolar modo chi non si conosce bene, come era questo il caso. Ma ad ogni modo mi ha creato un forte disagio perché ero preoccupata su cosa potesse pensare la ragazza in quel momento visto che non ci conoscevamo per niente. Non sono una timida però nell'ambito universitario mi trovo sempre molto a disagio e sempre molto preoccupata di quello che gli altri possano pensare di me, non sono una tipa solitaria se non all'università e dico ciò per spiegare questa mia forte preoccupazione che ho avuto durante questo 'lavoro' (Maria).</p> <p>- Ha parlato di defusione e accettazione, facendo leva sulla differenza tra accettazione e tolleranza, anche qui ho ritrovato interessante l'argomento e mi sono ritrovata a pensare tutti i pensieri e problemi che mi tartassano nell'ultimo periodo, ho rivisto alcune scene di questi ultimi mesi guardandole in modo diverso e, forse, con più chiarezza.</p>

		<p>-Allo stesso tempo però ho iniziato a pensare a quanto invece mi mostri ostile al cambiamento quando non viene da me, quando proviene dall'esterno, quanto provi in tutti i modi ad evitarlo, a combatterlo, non riuscendoci ovviamente e adesso mi rendo conto di quanta forza impiego nel negarlo, evitarlo e quanto sarebbe molto più facile, quanto dolore eviterei se lo accettassi subito (Simona).</p> <p>- In questo incontro non sono riuscita a fare la meditazione perché sono dovuta uscire dall'aula per un'emergenza. Ma per 'recuperare' ciò che avevo perso durante la lezione, una volta a casa ho provato a meditare nel salone, seduta a terra con le gambe incrociate e le mani poggiate sulle ginocchia, occhi chiusi, schiena dritta e provando a tenere la mente libera dai pensieri. Mi sembrava quasi di esserci riuscita solo che ho iniziato a sentire dolore al fondoschiena e alle gambe, ho provato a non pensare, a distogliere i pensieri da tale dolore, ma più mi dicevo di non pensarci e più il dolore sembrava diventare sempre più grande, più di quanto non lo fosse in realtà. Dopo quindici minuti ho interrotto la meditazione perché mi ero deconcentrata troppo e anche perché sono stata interrotta dall'arrivo di mio fratello (Martina).</p> <p>- La mia paura nel momento in cui ho dovuto pensare a delle recenti esperienze positive credo sia dettata dalla poca consapevolezza che noi abbiamo delle cose che viviamo, proprio perché siamo poco presenti a noi stessi, e ci lasciamo sopraffare dai nostri pensieri, come tirati in un vortice, senza essere presenti a noi stessi e a quelle esperienze quotidiane che viviamo (Stefano).</p>
<p><b>Pensiero</b></p>	<p><b>La gestione del processo di pensiero attraverso la pratica mindfulness</b></p>	<p>-Quello che credo alimenti il nostro evitamento esperienziale sia la nostra abitudine a metterlo in atto. Siamo abituati a controllare i pensieri, a vivere per priorità e per sopravvivenza, senza sapere che se ci fermassimo a pensare quei pensieri, guardandoli in faccia, potrebbero allontanarsi, accompagnati da noi. Invece, mettiamo in atto un meccanismo, a mio avviso automatico, di auto-difesa del tutto illusorio, che ci spinge a controllare i nostri pensieri, e a fuggirne, quando è chiaro da nostri pensieri non si scappa (Fausto).</p> <p>- In particolare, si è concentrata sul sé concettualizzato, che è una descrizione, una rappresentazione di noi stessi che ci siamo formati, alla quale siamo legati che ormai è diventata così cristallizzata, che noi finiamo per scambiare per realtà. Di conseguenza se noi abbiamo un pensiero negativo di noi stessi, e ci siamo identificati con esso, questo pensiero si ingigantisce così tanto da diventare reale e da non farci vivere più bene (Manu).</p> <p>- La consapevolezza dell'essere nel mondo nel qui ed ora avviene su più livelli: corporeo-cinestetico, senso-percettivo, emozionale e cognitivo. Corporeo in quanto essa passa per il nostro corpo e per i movimenti spontanei e le sensazioni che esso prova; senso-percettivo data l'accoglienza degli stimoli esterni che il</p>



		<p>nostro corpo riceve; emozionale per tutte le reazioni che ciò provoca in noi ed infine cognitivo per quel che concerne il pensiero e come esso si sviluppa e si modifica nelle svariate situazioni (Giusy).</p> <p>-Il primo è stato di identificazione con quei pensieri dicendo "io sono questo pensiero..." poi successivamente abbiamo aggiunto "io sto avendo il pensiero che..." infine " in questo momento sto notando che sto avendo il pensiero che..." La distanza dai nostri pensieri in questo modo è cresciuta sempre di più.</p> <p>Probabilmente, solo ora dopo pochi giorni dall'incontro, mi sono resa conto che la barca non arrivava perché io mi ostinavo a non farla mai arrivare a destinazione . Questo pensiero mi viene in virtù del fatto che quando la dottoressa ci chiese di scrivere su un foglio dei pensieri a noi nemici ,dopo pochi istanti la penna non cessava di scrivere ,questo significa che i pensieri incumbenti ,quelle barche ,ci sono . Basta saperle accogliere ,ed è questo quello che cercherò di imparare da questo percorso intrapreso di meditazione (Daria).</p>
<p><b>Riuscire</b></p>	<p><b>La difficoltà di fare esperienza delle tecniche meditative</b></p>	<p>-Quando ho iniziato a meditare ho avuto come la sensazione di perdere il controllo. È stata un'esperienza...brutta, forse anche un pò dolorosa perché sentivo di non essere capace di stare nel "qui ed ora" come diciamo "voleva" quel tipo di esercitazione. Sono sicura che non è facile riuscire, soprattutto oggi, riuscire a stare nel presente. Credo di essere, credo che tutti siamo così immersi nella velocità delle nostre azioni che quando ci fermiamo riusciamo solo a rammaricarci per il passato (Norma).</p> <p>- Alla fine dell'esercitazione, durante la discussione delle nostre sensazioni ho esordito proprio dicendo "Speravo che finisse in fretta". Nonostante ciò mi è sembrata un'attività interessante ed è forse proprio per la sua difficoltà mi attrae tanto.</p> <p>Credo che già consapevolizzarsi rispetto al "non riuscire" può essere una grande conquista, e probabilmente questa, oggi, è stata la mia (Caterina).</p> <p>- Non ho fatto il minimo sforzo per riuscire, per vivermi quel momento ma al contrario mi sono sentita pienamente sollevata dal essere altrove. I miei pensieri arrivavano e io li accettavo. Accettavo di distrarmi di essere nel passato, nel futuro e per nessuna ragione al mondo nel presente. Credo quindi di aver affrontato le mie difficoltà di quel momento semplicemente tollerando e non accettando ciò che avevo provato e di conseguenza evitando tutte le conseguenze (Mariasaria).</p> <p>- Contemporaneamente però mi dico, e sono consapevole, del fatto che non posso farmene una colpa; razionalmente penso che il non riuscire per tutto il tempo a mantenere la posizione "dritta ma rilassata, comoda, il non riuscire a tenere le mani sulle gambe, a restare ad occhi chiusi o a guardare un punto fisso, non è un "essere svogliati" ma semplicemente un non riuscire dovuto probabilmente alla</p>

		<p><i>poca esperienza, al fatto che è un qualcosa che pratico da poco tempo, forse semplicemente al fatto che non fa per me o ancora è il mio corpo che si rifiuta e mi invia una serie di messaggi. Quest'esperienza al di fuori del contesto universitario, di quelle due ore passate in aula mi sta prendendo molto, mi suscita mille domande e perplessità. Chissà magari non tutti sono fatti per la mindfulness e forse io sono una di quelle (Vittoria).</i></p> <p><i>- Quando la dottoressa ci diceva di respirare attorno, attraverso e in questa sensazione, avevo paura di non riuscire a farlo (stavo pensando di non riuscire a respirare all'interno della sfera, che era di vetro, quindi di un materiale impenetrabile), ed ecco che l'ansia aumentava. Ma non mi sono persa d'animo, non poteva vincere la mia mente che mi condizionava con i suoi pensieri. A questo punto, ho ricordato subito il suggerimento che mi aveva dato la dottoressa durante l'incontro precedente ("ricorda che è la tua mente a pensare"), e non mi sono fatta limitare dai miei pensieri, in quanto io potevo immaginare qualsiasi cosa, come in realtà ho fatto. Ho respirato nell'ansia, proprio al suo interno, all'interno della sfera che, pur essendo di vetro, avevo penetrato senza alcun problema. Nel momento in cui immaginavo di respirare, la sensazione si è alleviata, è come se mi fossi alleggerita, liberata, sentivo che il mio peso era leggermente minore del solito. Questa parte della meditazione è stata una rivelazione: non mi sono fatta influenzare, ho accettato la mia ansia e ho respirato in lei, insieme alla sua presenza. Questo mi ha davvero calmato, disteso, rilassato (era come se l'ansia non fosse più un peso al mio interno, come se non mi appartenesse più così tanto come mi apparteneva prima, come se avessi cacciato questa sfera al di fuori di me e mi fossi alleggerita sul serio (Vincenza)).</i></p>
Sensazione	<b>Il contatto con le sensazioni come pratica di consapevolezza</b>	<p><i>- Quando la collega si è ritrovata a parlare, mi spiega che in quel momento stava provando una sensazione corporea, ha notato che stava avendo un determinato pensiero, notava che stava battendo il piede e il fatto che io annuissi alle cose che mi riferiva. I 10 minuti sono passati subito, e non ci siamo mai distratte, non abbiamo mai sviato il discorso parlando di altro (Laura).</i></p> <p><i>- Tornando a casa, però, mi sono seduta, sono entrata in contatto con il mio respiro ed il mio corpo, ho notato di stare provando questa amarezza e questa sensazione di mancanza, ho notato, inoltre, di avere alcuni pensieri relativi a questo incontro al quale non ho partecipato, ho provato ad accettare ciò con gentilezza, e ho cercato di "vivere" la giornata nel migliore dei modi, senza che questi pensieri e queste emozioni mi avessero potuto condizionare (Katia).</i></p> <p><i>-La sensazione che personalmente mi ha particolarmente colpita è stata una sorta di buco nello stomaco, che mi dava l'impressione di un fuoco caldo che bruciava; portando la mano sullo stomaco, ho percepito come se la mano riuscisse a coprire e a colmare il vuoto, donandomi una sensazione di conforto e di</i></p>

		<p>sollievo. Durante questo esercizio, sono riuscita a essere molto concentrata e rilassata e ho avvertito un progresso e una maggiore agilità rispetto agli esercizi passati(Elisa).</p> <p>-Prima d'allora non avevo mai meditato e l'esperienza in aula è stata dura per vari motivi, quali mantenere la posizione del corpo, gli occhi chiusi, il respiro, ma anche molto positiva perché ho provato la sensazione di percepire ogni singola parte del mio corpo. Ad un certo punto ho avvertito un tremolio alla fronte, come una linea, una specie di formicolio, che per reazione mi faceva corrugare la fronte e stropicciare gli occhi, a quel punto ho vissuto negativamente l'esperienza e quei cinque minuti sembravano interminabili (Serena).</p>
Sentire	Fare l'esperienza di entrare nello spazio del sentire, dell'ascolto del proprio corpo come pratica di consapevolezza.	<p>- I valori rappresentano quei principi guida che orientano e qualificano le nostre azioni quotidiane; nella vita può accadere di sentirsi lontani dal vivere pienamente uno dei propri valori e questo può emergere attraverso una sensazione di disagio, disorientamento e rigidità psicologica. Ci si può sentire in tensione verso qualcosa che diventa ideale, irraggiungibile e a cui allora decidiamo di rinunciare; si chiamano evitamenti e sono gli evitamenti la maggiore causa delle frustrazioni ai valori fondamentali per il nostro vivere finalisticamente (Luca).</p> <p>- Successivamente abbiamo messo su un quaderno i nostri fogli, ed ognuno li spingeva verso l'altro, in questo momento ho davvero capito il senso di voler spingere fuori i propri pensieri negativi, ma allo stesso tempo sentire anche la pressione dell'altro. Secondo me è stato un ottimo modo per far capire un qualcosa di così astratto sul nostro corpo (Valeria).</p> <p>- Mi spiace pensare che questo laboratorio sia finito in quanto non so se potrò continuare a mettere in pratica questa tecnica di meditazione ma ancor di più mi spiace non dividerla con i miei colleghi. Colleghi che durante tutta questa esperienza sono diventati "amici", capaci di contenere le mie emozioni belle o brutte, infatti, il sapere che molte mie emozioni erano condivise anche dagli altri mi ha fatta sentire compresa (Eleonora).</p> <p>- Ecco non so perché ho immaginato proprio questa scena, forse avevo la necessità di sentire vicine persone che nella realtà sono lontane così tanto da non poterle sentire e vedere e ho messo in secondo piano invece persone che sento e vedo tutti i giorni. Ma aldilà del significato reale di questa mia fantasia posso dire che questo laboratorio non poteva finire in modo migliore. Sebbene la mia sensazione non è stata piacevole in quel momento ho capito cosa realmente è importante, ciò che ho dentro e ciò che credo siano i valori che hanno mosso le mie azioni fino ad oggi (Mia).</p>
		-Inoltre la conclusione giusta è stata proprio quella di immaginarci al nostro 80esimo

<p>Dare un senso ai propri valori: cosa è importante per me?</p>	<p><b>L'importanza dell' individuare i propri valori, ovvero le asserzioni su ciò che vogliamo fare con la nostra vita, per cosa ci vogliamo impegnare e come ci vogliamo comportare in modo continuativo, emerge chiaramente</b></p>	<p><i>compleanno, perché mi ha permesso di interrogarci sui nostri valori e sui nostri obiettivi (Silvia).</i></p> <p><i>-. I valori si riferiscono ai nostri desideri più profondi, a quei principi guida che ci orientano e motivano durante il percorso della nostra vita e che ci permettono di dare maggiore pienezza alla nostra esistenza: essi si riferiscono ad un agire continuo nel tempo, il modo in cui ci si vuole comportare, che è differente dall'obiettivo da perseguire. Infatti, il valore è alimentato sempre, e l'azione è guidata da esso (il valore funge un po' come una bussola). Ancora, essi sono i nostri desideri più profondi su come vorremmo essere e su come vorremmo relazionarci. Non hanno a che fare con una valutazione di giudizio, è ciò che conta davvero, al di là del buono e del cattivo (Elena).</i></p> <p><i>- Sono stata piacevolmente colpita da alcuni principi teorici come i valori, in particolar modo nel comprendere la loro centralità ed influenza in ogni nostra azione, anche quelle che tendiamo a sottovalutare; il concetto di "fattibilità", contrapposta al "giudizio", perchè ritengo che consenta di raggiungere i nostri obiettivi, perseguendo i nostri valori, in modo più semplice e funzionale (Annamaria).</i></p> <p><i>- Anche se con difficoltà, sono riuscita a riconoscere alcuni dei valori che indirizzano la mia vita come l'onesta e la coerenza (verso me stesso e gli altri), la relazione in senso trascendentale (quei legami che vanno oltre, il tempo, le circostanze, il corpo; che toccano nel profondo l'individuo, arricchendolo e segnandolo per sempre), la fiducia e la responsabilità.</i></p> <p><i>Mentre ultimamente sto cercando di coltivare con più costanza valori come la pazienza, la creatività, la cooperazione; in quanto, nonostante l'importanza che per me rivestono tali valori, a volte sono prevaricati dalle mie insicurezze (Mariasole).</i></p>
--	---	--

Dall'analisi dei diari di bordo emergono varie dimensioni che sono state oggetto di riflessione da parte degli studenti.

Innanzitutto la dimensione della riflessione sugli esercizi svolti, sull'esperienza pratica guidata come strumento di lavoro sulla mindfulness: *è stato davvero un esercizio intenso, forse il più complicato per quanto mi riguarda. Tanto complicato, quanto piacevole senza ombra di dubbio (Nicole).*

Riflettere e dare significato alla dimensione esperienziale del laboratorio di mindfulness infatti è risultato un compito fondamentale attraverso la scrittura dei diari di bordo: *Il laboratorio è stata per me un'esperienza molto stimolante e formativa. La dottoressa ha organizzato ogni lezione dividendola in due parti: un momento è stato dedicato all'esercizio di mediazione ed un altro a riflessioni teoriche e domande sull'argomento trattato. Non sono la meditazione vera e propria ma anche quest'ultima parte della lezione è stata per me molto interessante perché ha stimolato la mia riflessione. In particolare, ciò che mi è sembrato più interessante e che ha favorito un cambiamento del mio atteggiamento mentale è stata la valutazione che non tutti i giudizi sono importanti e, soprattutto, utili: molti non lo sono (Mary).*

Un'altra dimensione importante è l'essere presenti nel qui-ed-ora, uno degli aspetti fondamentali su cui lavora la mindfulness per coltivare la consapevolezza: *Sono sincera, continuerò ad agire pensando a come una determinata azione possa poi avere determinate conseguenze, ma conservo il ricordo di quando grazie al gruppo e alla dottoressa ,sono riuscita a vivere solo IL MIO PRESENTE che sia esso stato quello dell'aula non m'importava perché in quel momento la mia mente ed il mio corpo erano congiunti, ero seduta lì, dietro alla cattedra marrone sotto l'arcata vicino al termosifone non funzionate ed anche i miei pensieri erano tutti lì (Nives).*

L'incontro, luogo della didattica laboratoriale sulla mindfulness, ha spinto Antonio a riflettere così sull'esperienza: *Tutto il gruppo ha partecipato alle lezioni e ognuno di noi si è creato un ruolo attivo al suo interno . E' stato un corso senza dubbio formativo ma anche e soprattutto un corso che mi ha fatto bene! Consiglierei a tutti di seguirlo e impegnarsi in tutte le attività che i prof del corso richiedono. Come ho scritto sopra tutti gli incontri di mindfulness miravano al raggiungimento della consapevolezza del qui ed ora e a questo obiettivo si è arrivati grazie a diverse esercitazioni svolte in tutti gli incontri.*

Il laboratorio come strategia didattica e metodologia di apprendimento mindfulness è stato oggetto di numerose 'scritture': *Credo che il laboratorio sia un tipo di pratica che consegnerei vivamente a tutti i miei colleghi. Trovo interessante l'idea di portare questa esperienza nelle aule universitarie. Lo trovo davvero utile data la sua capacità di attirare interesse e affascinare. Ma al di là di questo lo trovo utile anche ai fini lavorativi.*

*Coltiva capacità di saper riconoscere sé, i propri limiti, le proprie ansie. Da “consapevolezza” dei propri pensieri, delle proprie azioni e rende capace di rendere maggior consapevolezza di sé, delle proprie scelte, di ciò che si fa o non si fa. GRAZIE DI CUORE (Vittoria).*

Gli studenti hanno anche riflettuto sulla pratica della meditazione, esperienza che, per quasi la maggioranza di essi, si sono trovati a vivere per la prima volta: *Dopo tale esercizio passiamo alla meditazione. Non penso di esserci portato. Sebbene infatti la professoressa afferma che è una delle tante tecniche usate per garantire un stare nell’hic e nunc, prendere consapevolezza del proprio corpo e, sebbene ci suggerisca di prestare attenzione a noi stessi, nella nostra fisicità (assumere una postura dritta, piedi ben saldi, mani sulle gambe etc.), io ho fatto notevole difficoltà nel cercare di Essere a Me Stesso. Infatti non tenevo gli occhi né chiusi né aperti, alternavo girando lo sguardo, vedendo gli altri che facevano, se esperivano le mie stesse difficoltà. Mi sentivo a disagio, tanto che non credo di essere riuscito ad osservare i miei pensieri, i rumori, ad accettarli e lasciarli andare con gentilezza, ad essere consapevole di ciò che ero, di ciò che facevo, delle mie sensazioni. Un’unica sensazione mi pervadeva, confusione, mista a disagio. E ciò, probabilmente, ha portato a non pensare: vedevo infatti tutto nero, nessun pensiero da “accompagnare con gentilezza” mi si affiorava (del resto non sarei potuto essere gentile con i miei pensieri!), e più mi sforzavo più aumentava la “nausea”, più mi girava la testa*

*Ho sinceramente atteso che tutto terminasse, non potendo vivere l’esperienza con serenità. Non sono stato tranquillo.*

*Per terminare: immagino che tale mia assenza di serenità sia dovuta un po’ a tutto il discorso teorico che ci ha accompagnato: la presenza di pre-giudizi, di aspettative, di “impressioni iniziali” che portano, inevitabilmente, a chiudersi di fronte alla flessibilità, curiosità (elementi chiave della mindfulness). Da questo punto di vista non voglio, tuttavia, guardare in maniera totalmente negativa l’esperienza: ho preso consapevolezza dei miei “fastidi” di fronte a tale laboratorio. Potrò quindi lavorarci per cercare di affrontare più apertamente e con più ingenua curiosità gli incontri successivi, sperando di poter accedere ad una condizione di essere presente a me stesso (Nicola).*

La *Mindfulness* come pratica per rientrare in contatto con *il momento presente* ha suscitato molta curiosità negli studenti: *vivere l’esperienza presente, il momento presente e nel posto presente,*

*senza ancoraggio al passato né proiezione verso il futuro. C'hanno fatto mettere in coppia con una persona sconosciuta e ogni membro della coppia aveva 5 minuti per parlare : quando uno parlava l'altro ascoltava in silenzio. Al suono della campanella si passava la parola all'altro. In questo tempo dovevi esprimere i tuoi pensieri, emozioni e percezioni che avevi dall'esterno e dal tuo corpo. È difficile esprimere i propri pensieri, emozioni a qualcuno che ti è completamente estraneo, ma è stato più facile di quanto credessi in realtà. A parte l'imbarazzo iniziale, dopo c'è stato un confronto libero e confidenziale. Le sensazioni sono state abbastanza positive e sono riuscita effettivamente a focalizzarmi sul momento presente, anche se per poco, ma ce l'ho fatta. Il momento più bello però è stato quello dell'ascolto perché in qualche modo ci si rispecchia sempre in quello che dice l'altro (Alessandra).*

*Gli studenti hanno anche riflettuto sul ruolo che il gruppo ha avuto in questo particolare processo formativo: Ho partecipato ad un certo numero di camminate e mi rendo conto di quanto tra noi partecipanti si sia creata una sintonia più profonda e una sensibilità comune difficile da trovare nelle normali occasioni d'incontro. Partecipare alle pratiche di mindfulness , come la meditazione è qualcosa che da serenità di per sé, farlo con gli altri dà ancora più gioia in quanto le vibrazioni di ognuno non si vanno semplicemente a sommare, ma vengono elevate esponenzialmente. ! C'è un forte coinvolgimento, ci confrontiamo e ognuno esprime il suo pensiero senza essere giudicato, ogni idea è accolta. Siamo diventati un Noi, siamo un gruppo. C'era tanto imbarazzo all'inizio, paura di essere giudicati, vergogna, imbarazzo nel dire una parola in più, però lentamente questi sentimenti sono scomparsi per lasciare spazio alla voglia di viverci e sperimentarsi (Teresa).*

*La disciplina sull'eccesso di pensiero attraverso le pratiche mindfulness ha suscitato in Maria le seguenti riflessioni: Questo laboratorio sicuramente ha richiesto la necessità di mettersi in gioco, di sperimentarsi, di voler riflettere sulla propria vita, sulle proprie modalità di azione, ma proprio per questo ci sarà sicuramente utile nella professione che intendiamo svolgere, dove siamo chiamati in causa proprio in prima persona, con noi stessi, con le nostre modalità di azione e relazione di cui dobbiamo essere a conoscenza per poter capire la differenza tra ciò che è portato dall'utente e ciò che è portato da noi nell'hic et nunc della relazione, e per fare ciò è necessario non solo essere flessibili, curiosi, aperti, ma anche avere tanta tanta capacità di riflessione sul pensiero agito. “Diventa una causa, non un effetto di ciò che accade nella tua vita. Vivi al centro, non alla periferia del tuo universo personale. Sii chi tu sei, non un'eco di ciò che gli altri desiderano o si aspettano da te.”(Swami Kriyananda).*

Dunque la gestione del processo di pensiero attraverso la pratica mindfulness è sicuramente uno degli aspetti su cui lavorano le pratiche meditative che più ha colpito i ragazzi, suscitando in loro curiosità: *È proprio questa la difficoltà. Siamo abituati a pensare, o almeno io ho pensato fino a poco tempo fa, che tenere a bada un pensiero, allontanandolo, controllandolo, significasse distruggerlo. In realtà è solo ciò che lo fortifica. Pensare che distaccarsi da un pensiero sia la stessa cosa di controllarlo è facile. Ma in realtà non è così. Prendere le distanze da sentimenti negativi, da immagini che ritornano alla nostra mente, significa lasciare che quel pensiero sia, guardarlo come dall'alto, ed accettarlo, accettarlo nella sua presenza nella nostra vita, significa riuscire a defonderci da essi. Questo ci permetterà di poter sentire di essere nel qui e nell'ora, e vivere in modo diverso. È molto difficile riuscire a mettere in atto questo processo, e distaccarci dai pensieri che ci rincorrono sempre (Barbara).*

Parallelamente alla consapevolezza della necessità di 'esercitarsi' nelle tecniche di mindfulness in maniera continuativa, emerge anche la paura di non riuscire, soprattutto data la 'novità' di questo tipo di approccio: *Nonostante tutte queste idee, sono estremamente affascinata dal "riuscire"...vorrei tanto avere un reale contatto con me stessa, sentire qualcosa in più di quell'irrequietezza che mi attanaglia ogni volta. Forse quello che cerco è una sensazione di tranquillità. Oggi, però, a differenza delle altre volte sono riuscita a restare ad occhi chiusi un po' in più. La dottoressa ci ha invitati ad immaginare un fiume, ad immaginare di guardare le foglie che passano, che scorrono lungo questo fiume e che man mano vanno via. Su di ogni foglia c'è un pensiero, che lentamente poi sarebbe dovuto scivolare via lungo questo fiume. Personalmente l'immagine di questo fiume per me è rimasto solo un desiderio (Carmen).*

Rispetto al contatto con le sensazioni come pratica di consapevolezza così scrive Giada: *Per sperimentare questo attraversamento ci siamo immersi in una meditazione che abbiamo chiamato 'fantasia guidata', che ci invitava a concentrarci e a fare attenzione ad una sensazione corporea forte che nel qui ed ora di quel momento sperimentavamo, senza lottare contro di essa, ma accogliendola ponendo su di essa la nostra mano, un gesto che simbolicamente rappresentava il tentativo di prendersene cura; prendersi cura e non curare. Una cura che si realizza provando a respirare dentro quella sensazione per lasciarla espandere e riconnetterla ad un tutto più ampio. Ciò che ne deriva è l'opportunità di oggettivare quella sensazione, come se fossimo degli scienziati*



*curiosi, e porre su di essa uno sguardo più distante e dunque accogliente, uno sguardo che contemporaneamente va al mondo interno e al mondo esterno.*

*Come se potessimo condurre un viaggio nel qui ed ora del proprio mondo interno ed esterno e godercelo senza giudicare.*

Fare l'esperienza di entrare nello spazio del sentire, dell'ascolto del proprio corpo come pratica di consapevolezza è stato per molti, attraverso i vari incontri, un processo graduale: *E' stato un percorso durante il quale ho avuto modo di sperimentare una escalation emozionale che mi ha portata ad una sempre maggiore sensibilità, chiarezza, consapevolezza, presenza. Ciò che più sento di aver interiorizzato è che ognuno deve muoversi in accordo con il proprio sentire, facendo ciò che fa sentire più a proprio agio, perché quello è ciò che perfettamente è giusto per sé. Il punto è che qualunque cosa si faccia, deve essere fatto con piacere profondo e senza alcuna tensione, se ci si sforza di esplorare infinite possibilità si crea una tensione che ci impedisce di vivere nel presente e di scoprire cosa può donarci nuova linfa. Non si dovrebbe mai andare contro la propria natura, anche se talvolta ci appare scomoda, perché l'unica virtù è muoversi, con gentilezza, in totale armonia con essa. Seguire il fiume della vita, senza andare contro corrente, né andare più veloce del fiume stesso. L'immagine del fiume è ricorsa spesso nel corso delle meditazioni, accompagnandoci nel lasciare andare il flusso dei nostri pensieri. Sarebbe stato bello poter far durare le meditazioni più a lungo (Agnese).*

L'importanza dell'individuare i propri valori, ovvero le asserzioni su ciò che vogliamo fare con la nostra vita, per cosa ci vogliamo impegnare e come ci vogliamo comportare in modo continuativo, emerge chiaramente: *Infine l'ultima esperienza, quella incentrata sui "valori", è stata la più toccante. Come un cerchio che si chiude, infatti, scoprii che in un percorso fatto di alti e bassi, in realtà, stavo facendo tutto quello che realmente volevo. Al di là dei dictat sociali, mi rividi al mio ottantesimo compleanno completamente appagata della vita che avevo trascorso: c'erano tutte le persone a me più care, dicevano tutto quello che avrei voluto sentirmi dire. Ad un certo punto, in aula, mi accorsi che mi scorrevano delle lacrime lungo le guance; non riuscivo a trattenermi, ma non erano lacrime di tristezza (Magda).*

*L'analisi con il T-Lab.*

Una seconda fase di elaborazione del materiale raccolto ha previsto un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab. In particolare, si è proceduto ad una prima fase di codifica e "pulitura" del materiale testuale raccolto, al fine di facilitare i processi di decodifica testuale e di analisi del contenuto testuale.

Si è proceduto ad un'analisi delle occorrenze, al fine di individuare i lemmi e le parole 'dense' (Carli, Paniccia, 2003), calcolando la frequenza e la ripetizione dei lemmi nel corpus testuale. L'analisi delle occorrenze effettua una funzione di primo filtro delle informazioni del materiale testuale, perché permette di riconoscere le parole significative, comuni e condivise, maggiormente adoperate nel testo prodotto.

Tale tipo di analisi testuale è partita da un processo di lemmatizzazione (Figura n. 160), grazie al quale è stato predisposto un vocabolario di parole chiave (*key-words*), adoperate nel corso delle analisi delle associazioni e delle co-occorrenze. Occorre precisare che anche questa fase di analisi testuale tramite software è stata condotta in una chiave comparativa, di confronto e di collegamento. Infatti anche in questa fase si è scelto di adottare un panel di tre giudici indipendenti<sup>37</sup>, che hanno discusso ed elaborato l'analisi dei dati di tipo testuale indipendentemente. I risultati così ottenuti sono stati confrontati tra di loro, sono stati rivisti alla luce della letteratura scientifica di riferimento e sono stati discussi e rivisti con l'intero gruppo di ricerca multidisciplinare.

Figura 150: lemmatizzazione e vocabolario analizzato

<b>KEY-WORDS</b>		
1. PENSIERO	27. CORPO	53. METTERE
2. NOSTRO	28. CERCARE	54. ACCETTARE
3. SENTIRE	29. PARLARE	55. CREDO
4. ESPERIENZA	30. PRESENTE	56. VOLTA
5. MEDITAZIONE	31. EMOZIONI	57. EVITARE

<sup>37</sup>A tal proposito si ringrazia il lavoro attento e scrupoloso della professoressa Maria Rosaria Strollo e della dottoressa Alessandra Romano.

6. RIUSCIRE	32. SCRIVERE	58. OSSERVARE
7. ESERCIZIO	33. PROPRIO	59. DEFUSIONE
8. DOTTORESSA	34. VEDERE	60. PERSONA
9. PENSARE	35. PROFESSORE	61. POSITIVO
10. MOMENTO	36. PRIMA	62. DIVERSO
11. NOI	37. GUARDARE	63. RENDERE
12. VALORI	38. PER_ME	64. CAPIRE
13. SENSAZIONE	39. TEMPO	65. FOGLIA
14. LABORATORIO	40. TROVARE	66. PRIMO
15. INCONTRO	41. ATTENZIONE	67. AULA
16. IO	42. PAROLA	68. MINUTO
17. LEZIONE	43. MENTE	69. PERMETTERE
18. MINDFULNESS	44. CONSAPEVOLEZZA	70. RIFLETTERE
19. NEGATIVO	45. CONCENTRARE	71. BELLO
20. IMMAGINARE	46. VIVERE	72. FUTURO
21. VITA	47. OBIETTIVO	73. NOTARE
22. OGGI	48. CHIEDERE	74. MANO
23. LASCIARE	49. DIFFICOLTÀ	75. MUSICA
24. PROVARE	50. INIZIARE	76. FOGLIO
25. OCCHIO	51. ACCETTAZIONE	77. NUOVO
26. PERSONE	52. PRENDERE	78. IMPORTANTE

L'elenco delle parole-chiave scaturite dall'analisi delle occorrenze tramite T-lab sembra confermare le categorie emerse durante la fase di triangolazione fenomenologica. Infatti, tra le prime 15 parole più 'dense' ritroviamo la parola 'nostro', che evidenzia l'importanza del contesto gruppale nel quale si è svolto il laboratorio, la parola 'pensiero', la parola 'sentire' e la parola 'esperienza', la parola 'presente' e la parola 'meditazione', confermando le dimensioni emerse nella prima fase di analisi dei dati.

Il processo di analisi testuale è un processo di tipo ricorsivo, in cui sussiste un riferimento e un ritorno al testo originario, in una circolarità tra teoria-prassi-teoria, tale che la selezione dei lemmi nasce dal testo, ma non è mai un processo considerato esaustivo. Per l'analisi delle co-occorrenze, il software di analisi T-LAB consente di verificare come i contesti di co-occorrenza si presentano nel testo e determinano il significato locale delle parole-chiave.

Nel testo è possibile osservare le seguenti associazioni di parole, calcolate effettuando un'Analisi di Co-occorrenze con Indice di associazione superiore a 0.5 con test del  $\chi^2$  (Figura n. 161), al fine di considerare solo analisi con intervalli di significatività tali da poter considerare nulla l'ipotesi negativa e poter apprezzare la bontà delle analisi condotte.

Figura 151: indici di analisi delle associazioni di key-words con test del  $\chi^2$

Coppia di parole-chiave	Indice di Associazione	
Hic	Nunc	0,939
percorrere	percorso	0,908
Bordo	diario	0,9
Bolero	Ravel	0,761
Barca	demonio	0,757
Legare	legato	0,733
interruttore	lotta	0,724
Passare	passato	0,704
compleanno	ottantesimo	0,675
Etica	morale	0,67
significare	significato	0,657
Foglia	ruscello	0,652
Porre	posto	0,645
Durare	durata	0,638
scegliere	scelta	0,635
chiudere	chiuso	0,601

Sedere	seduta	0,59
sbagliare	sbagliato	0,583
camminare	zen	0,576
Animo	stati	0,575
impegnare	impegnato	0,573
chiudere	occhio	0,562
Cielo	nuvola	0,559
apertura	flessibilità	0,541
Conto	rendere	0,541
confondere	confuso	0,53
Fondere	fuso	0,529
Etica	virtù	0,526
Trattare	trattato	0,522
risultare	risultato	0,521
Aperto	aprire	0,516
attenzione	prestare	0,516
Azione	impegnato	0,513
sorridere	sorriso	0,51

Dallo sviluppo dell'analisi delle associazioni di parole, si osserva che, tra le associazioni tematiche maggiormente reiterate, c'è l'associazione *hic-nunc*. Il prestare attenzione, infatti, momento per momento, nell' *hic et nunc*, vuol dire, nell'ottica mindfulness, tentare di risolvere o prevenire il malessere interiore e raggiungere un' accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza del proprio vissuto esistenziale, che comprende: pulsioni, emozioni, sensazioni, pensieri, parole, azioni e relazioni. E la prima associazione è direttamente collegata alla seconda, *percorrere-percorso*: l'attenzione è invece un percorso che si sposta lungo un continuum che va dall'esplorazione di sé all'autoregolazione e infine all'autoliberazione e all'altruismo. A tal proposito un'altra associazione che risulta molto frequente è *etica-morale*. Infatti fidarsi dell'esperienza, così come lo si intende in

mindfulness, significa riconoscere l'importanza di tornare in qualche modo all' 'origine', alle caratteristiche sensoriali e percettive, distinguendole dagli aspetti interpretativi e di pensiero, in modo da assumersi la responsabilità del proprio cambiamento, che non nasce dal diventare diversi, ma dall'accogliere pienamente chi siamo e ciò che c'è nel presente della nostra vita. Basarsi sull'esperienza significa credere che il cambiamento nasca dalla mente e dal corpo e non solo dalla psiche, come siamo abituati a pensare<sup>38</sup>.

Nell'ambito dell'analisi delle co-occorrenze, sono state compiute, poi, analisi delle co-occorrenze. Innanzitutto in rapporto al lemma 'esercizio' (Figura n.162), che naturalmente occupa un posto principale, non solo per frequenza e ripetizioni, ma soprattutto per il 'peso tematico' che presenta nelle narrazioni. Qui di seguito è riportato il diagramma delle co-occorrenze per il lemma esercizio:

---

<sup>38</sup> Cinotti N. (2015), Destinazione mindfulness 56 giorni per la felicità, Editore: Nicoletta Cinotti, Bioenergetica e Mindfulness Centro Studi, Genova), Codice ISBN: 9788892524828-EPUB

Dal diagramma emerge come la parola "esercizio" sia strettamente associata alla parola "svolgere" ed alla parola "pensiero", confermando per i ragazzi l'importanza della mindfulness come pratica di 'disciplina' del pensiero.

Figura 152: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "esercizio"



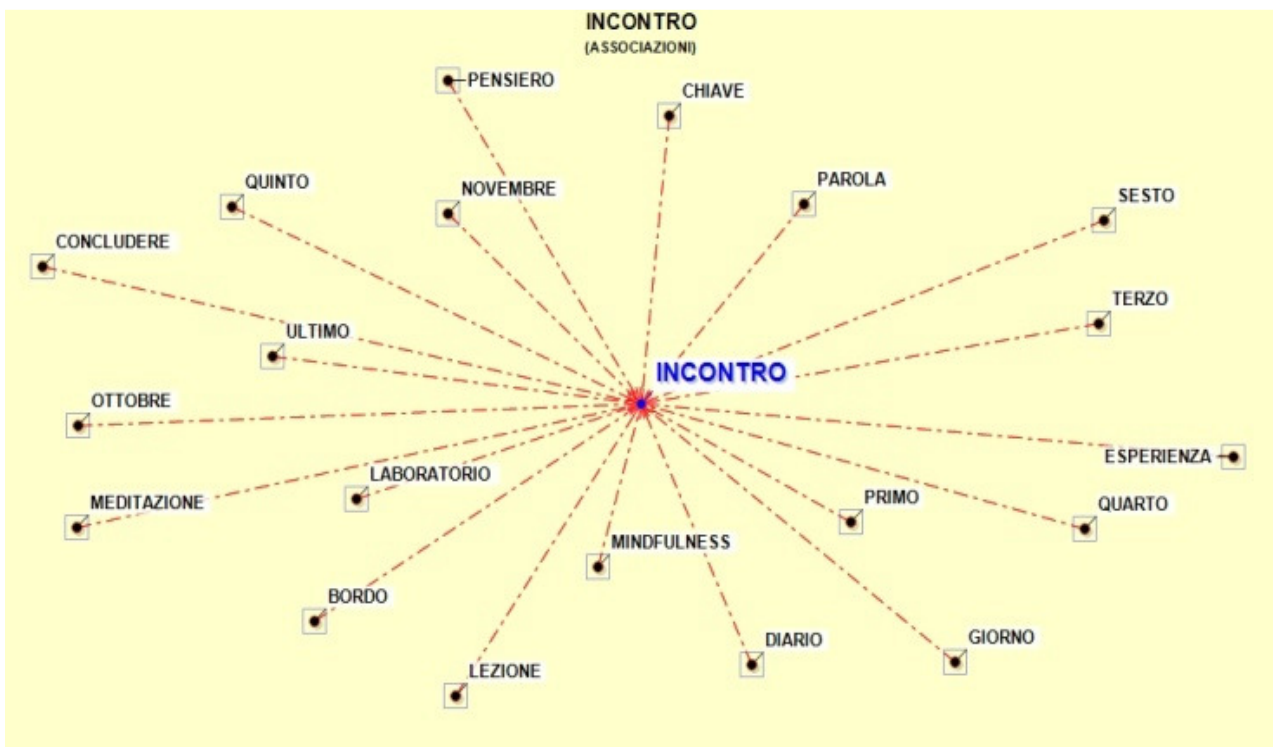
Dal diagramma in radiali delle occorrenze per la parola 'esperienza' (Figura n. 163) emerge invece una stretta associazione con la parola 'vivere' e la parola 'laboratorio', sottolineando questo la dimensione del vissuto quale oggetto di indagine della formazione mindfulness ottenuta dagli incontri laboratoriali.

Figura 153: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "esperienza"



Incontri che (Fig. n. 164) risultano scanditi, nei diari di bordo, attraverso una sequenza temporale che, incontro per incontro, sembra caratterizzare la dimensione di 'percorso' della formazione mindfulness proposta.

Figura 164: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "incontro"



D'altro canto dall'analisi delle co-occorrenze per il lemma 'laboratorio' emerge l'importanza formativa del diario di bordo stesso (Figura n. 165):

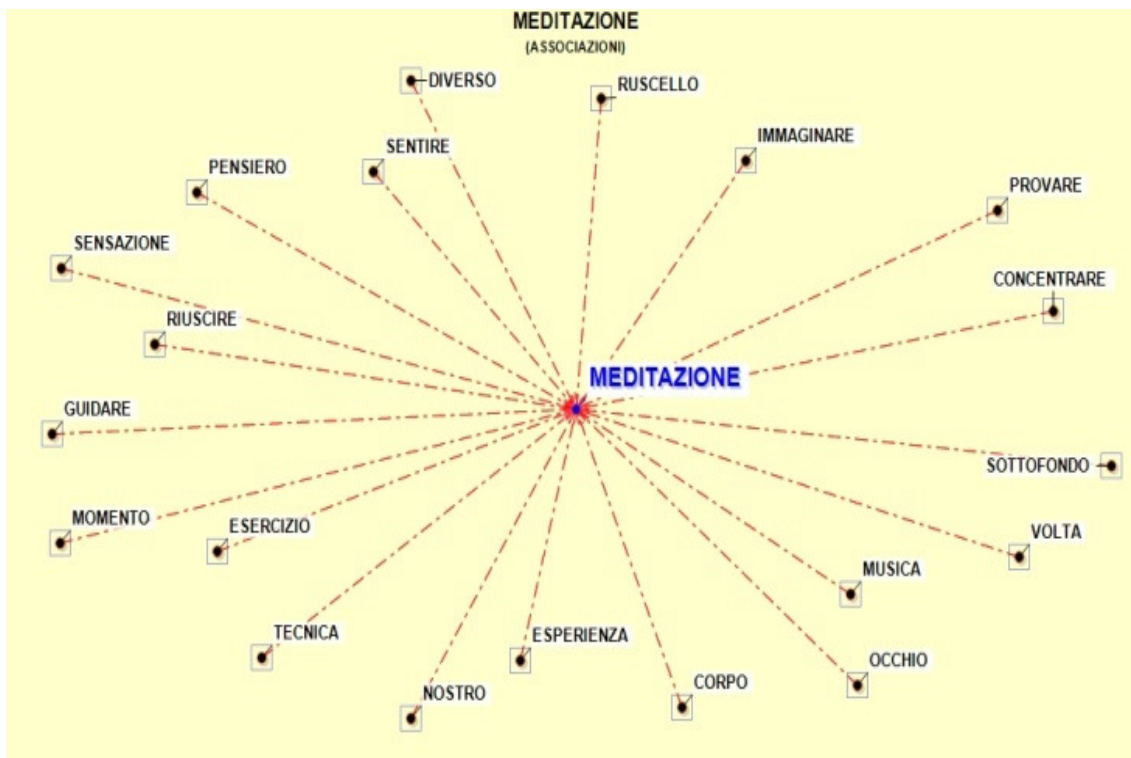


Figura 165: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "laboratorio"



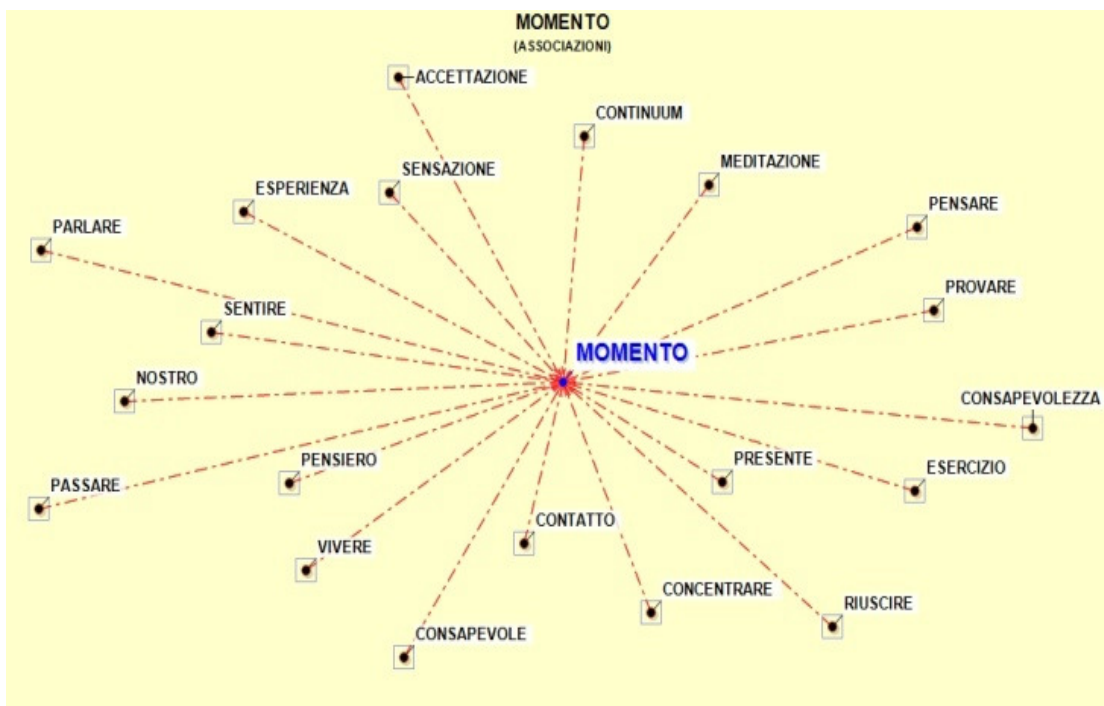
La parola 'meditazione' (Figura n. 166) risulta invece più frequentemente associata sia alla parola 'esperienza' che alla parola 'musica', confermando quest'ultima associazione all'interesse, da parte degli studenti, di questo tipo di meditazione, sebbene non particolarmente 'ortodossa'.

Figura 166: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "meditazione"



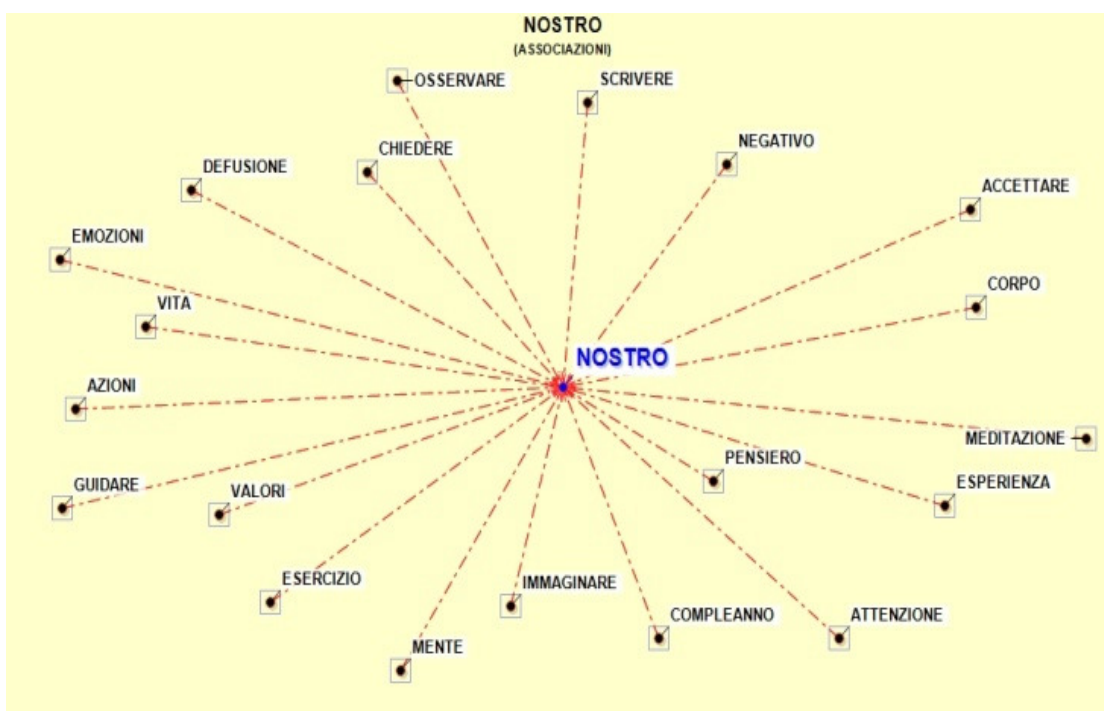
Il diagramma in radiali delle occorrenze per il lemma 'momento' (Figura n. 167) sottolinea invece il 'contatto' con il 'presente', dimensione fondamentale per la pratica dell'hic-et-nunc.

Figura 167: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "momento"



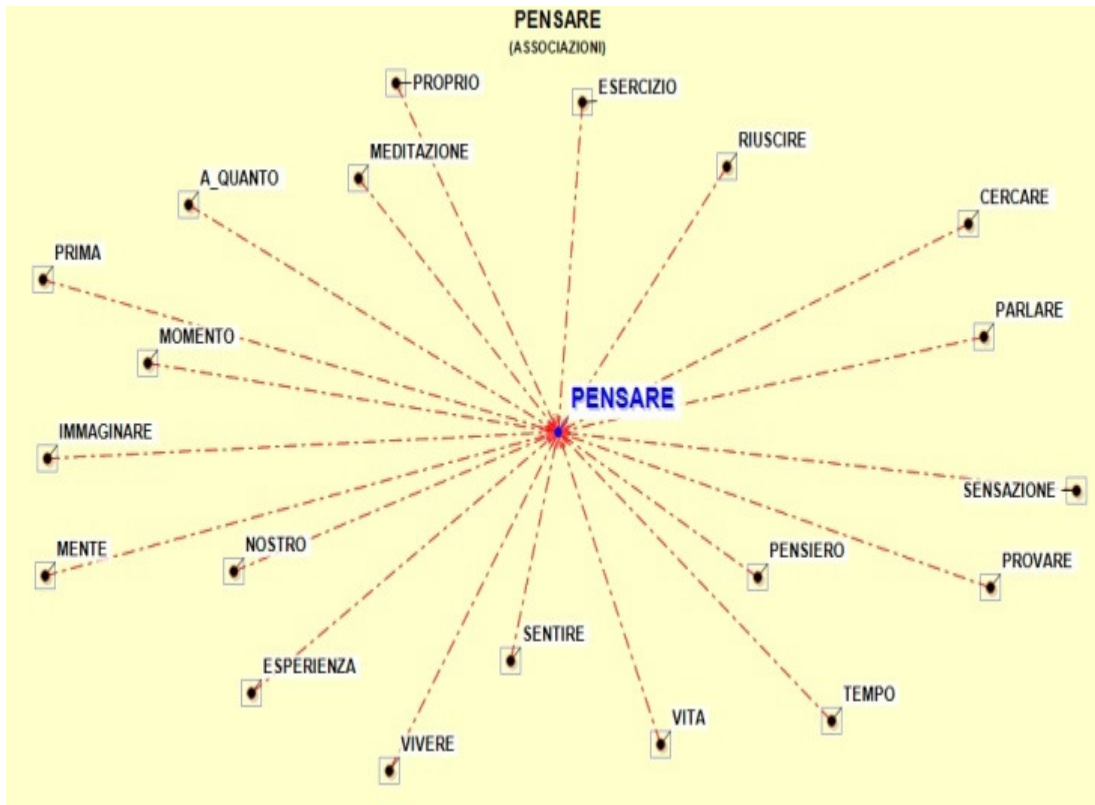
La parola 'nostro' (Figura n. 168) sembra strettamente associata alla parola 'pensiero', che ancora, dalle analisi dei dati qualitativi, sembra il livello preferenziale su cui poggia la maggioranza delle riflessioni emerse dai diari di bordo.

Figura 168: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "nostro"



La parola ‘pensare’ (Figura n. 169) d’altro canto sembra suggerire l’attenzione sul versante più trascurato, o quantomeno, come abbiamo visto dall’analisi fenomenologica, che risulta più ‘ostico’, o quantomeno, potremmo dire, ‘meno familiare’, ovvero il ‘sentire’.

Figura 169: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “pensare”



D’altro canto la parola ‘pensiero’ (Figura n. 170) è strettamente associata alla parola ‘negativo’, sottolineando questa associazione l’interesse, da parte degli studenti, per come la pratica mindfulness insegni a ‘staccarsi’ dagli schemi di pensiero negativi, e che si augurano di imparare, riuscendovi (Figura n. 171).

Figura 170: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "pensiero"

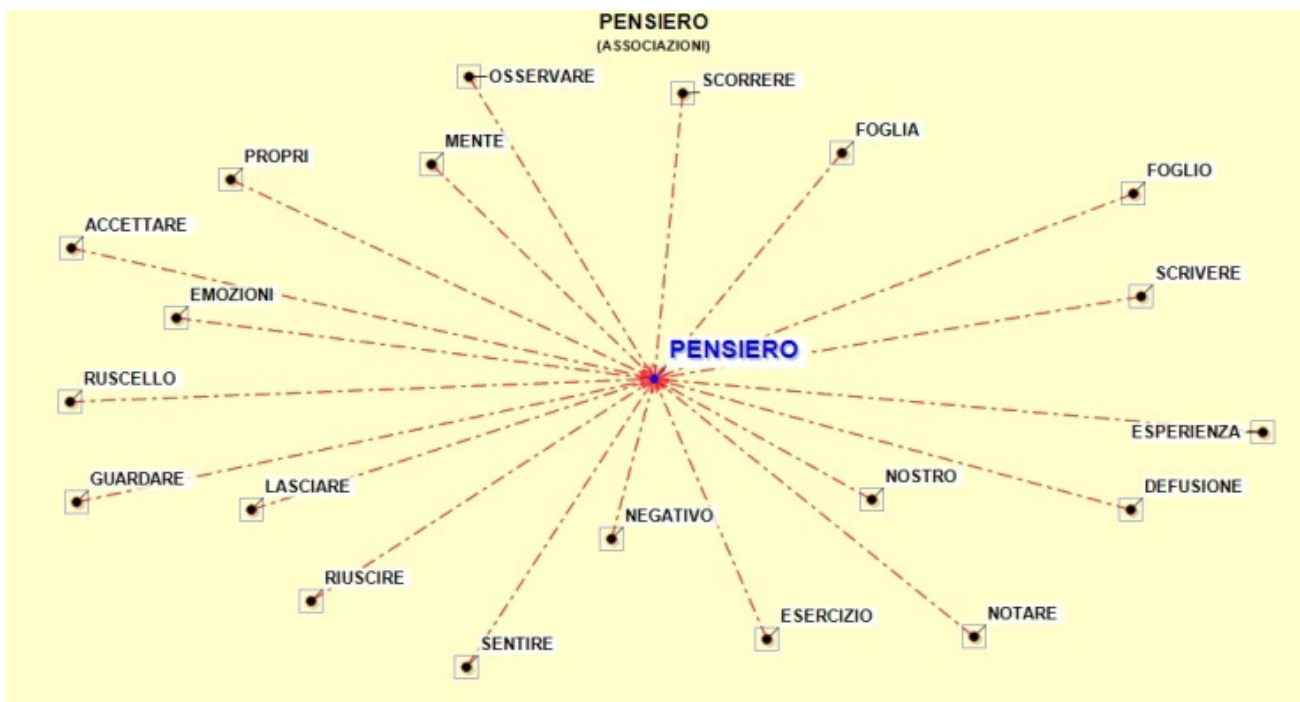
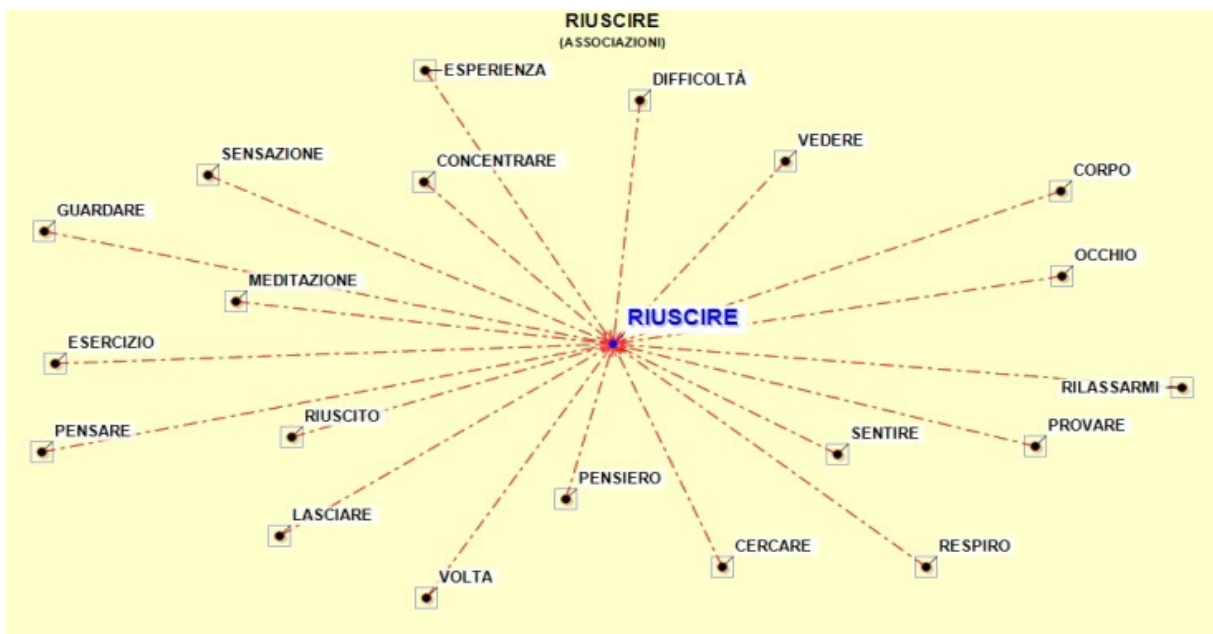


Figura 171: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "riuscire"



Rispetto al lemma ‘sensazione’ (Figura n. 172) emerge la stretta connessione con il ‘provare’ e con il “corporeo”, a conferma dell’importanza del coltivare l’attenzione a partire dal proprio corpo.

Figura 172: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma “sensazione”



Aspetto questo confermato anche dal diagramma in radiale delle co-occorrenze per il lemma ‘sentire’ (Figura n. 172). Il ruolo della consapevolezza corporea nella mindfulness è centrale: non solo, infatti, c’è l’osservazione della percezione del respiro e delle sensazioni fisiche ma ci sono esperienze corporee in movimento come la meditazione camminata e il lavoro corporeo.

Figura 173: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "sentire"



L'analisi, infine, delle co-occorrenze per il lemma 'valori' (Figura n. 174), sottolinea invece l'importanza delle 'azioni' e del porsi 'obiettivi' guidati dai valori stessi: attraverso le tecniche mindfulness infatti si può comprendere che ci sono molte altre cose da fare nel momento presente, oltre a vagare con la mente, nel passato o nel futuro. L'invito è ad uscire dalla propria mente ed entrare nella propria vita intraprendendo azioni impegnate in direzione di quelli che sono i propri valori.

Figura 174: diagramma in radiali delle co-occorrenze per il lemma "valori"



È stata in più svolta un'analisi per individuare le intersezioni occorrenti tra i lemmi più frequentemente emersi nei diari di bordo.

Innanzitutto i risultati tra le intersezioni occorrenti tra il lemma *esercizio* ed il lemma *momento* sottolineano l'importanza del *presente* quale dimensione in cui coltivare la presenza ( Figura n. 175), così come appare dalle intersezioni occorrenti tra i lemmi *esperienza* e *momento* (Figura n. 176), tra i lemmi *sentire* e *momento* (Figura n. 177), tra i lemmi *meditazione* e *momento* (Figura n. 178), tra i lemmi *pensiero* e *momento* (Figura n. 179) e tra i lemmi *nostro* e *momento* (Figura n. 180).

E infatti nella pratica mindfulness quello che viene coltivato e stabilizzato è l'abitare il presente, che rappresenta un modo 'rivoluzionario' di 'essere-nel-mondo': nessuna correzione, nessun altrove, solo qui e ora.

Figura 175: intersezioni occorrenti tra i lemmi *esercizio* e *momento*

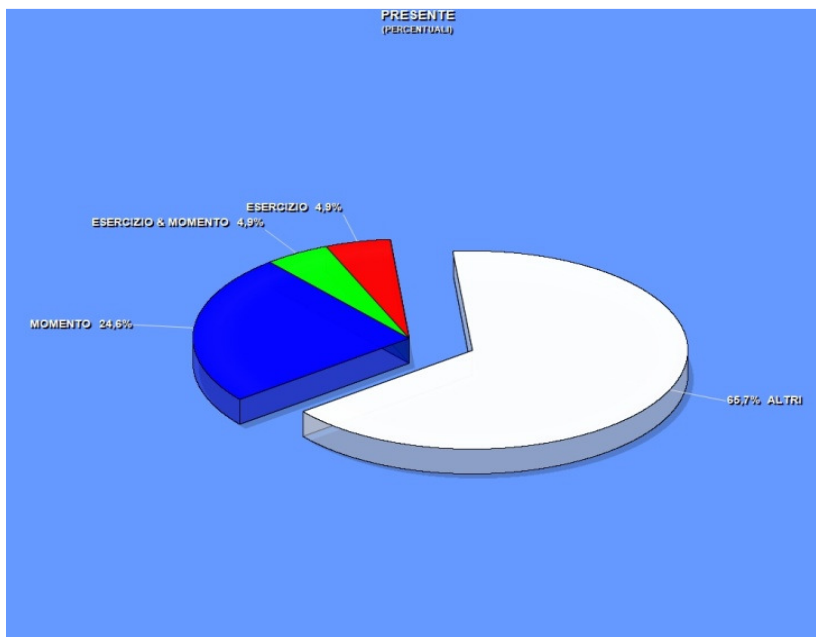


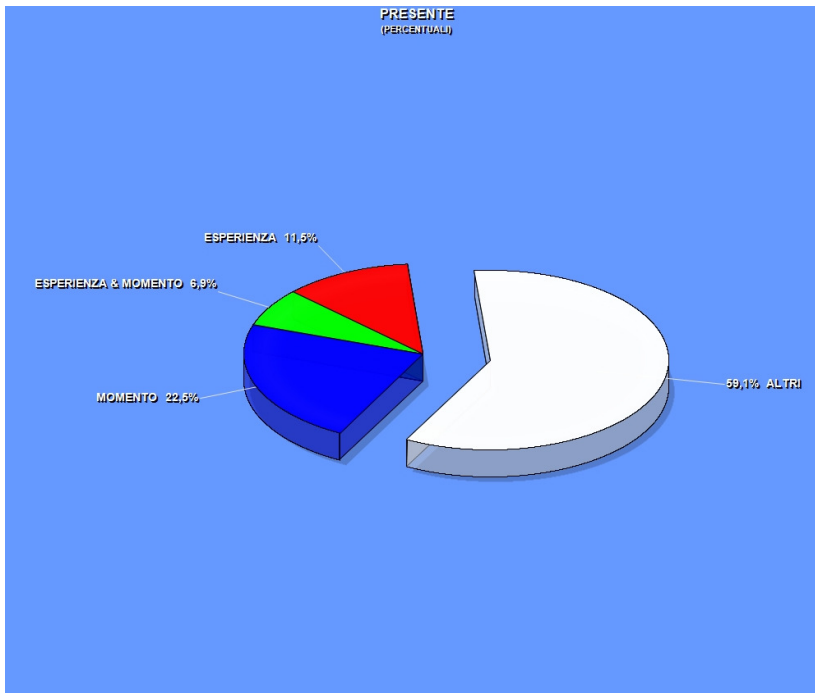
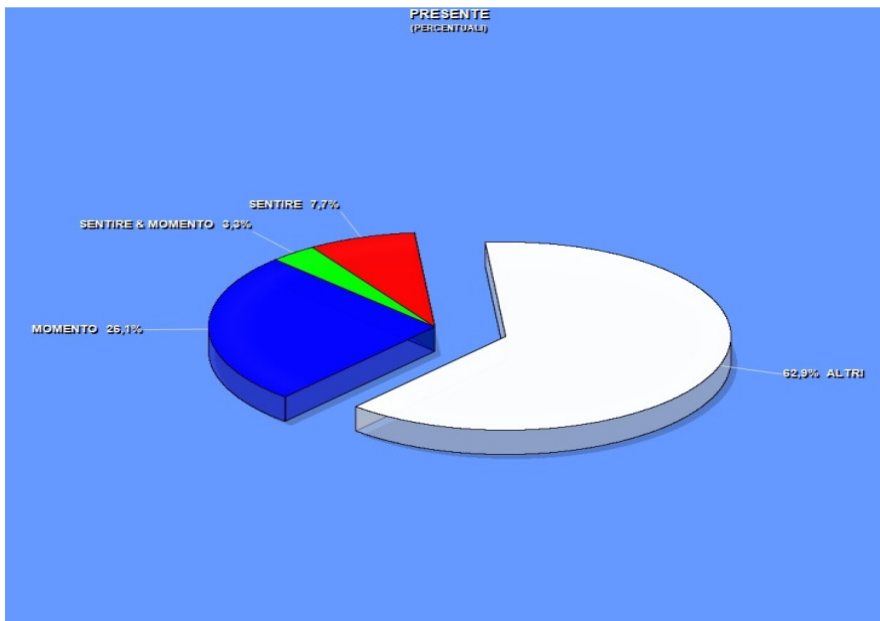
Figura 176: intersezioni occorrenti tra i lemmi *esperienza* e *momento*Figura 177: intersezioni occorrenti tra i lemmi *sentire* e *momento*



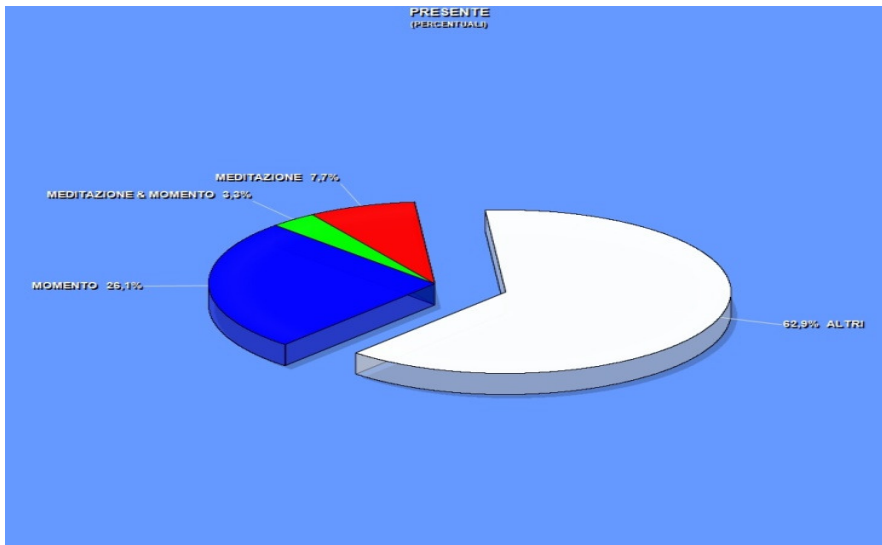
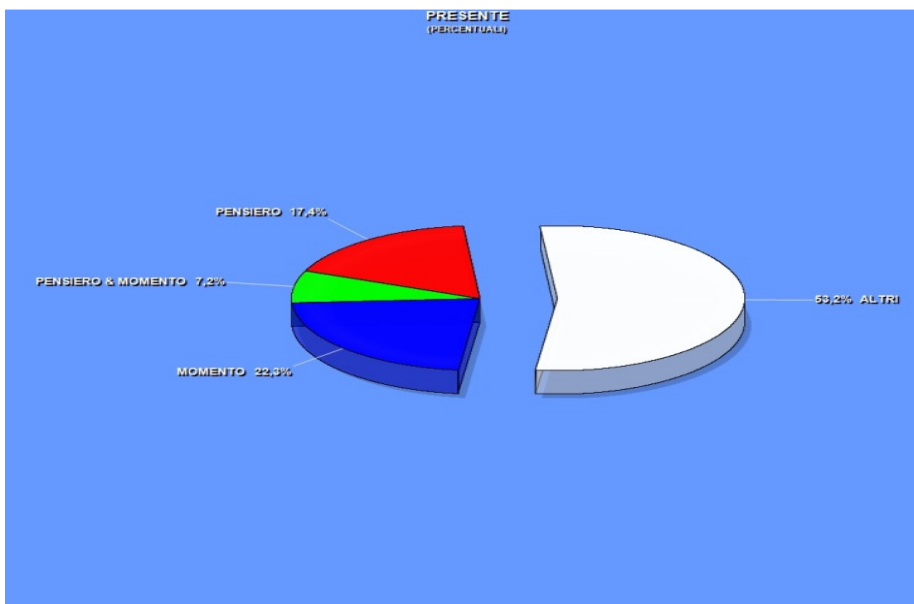
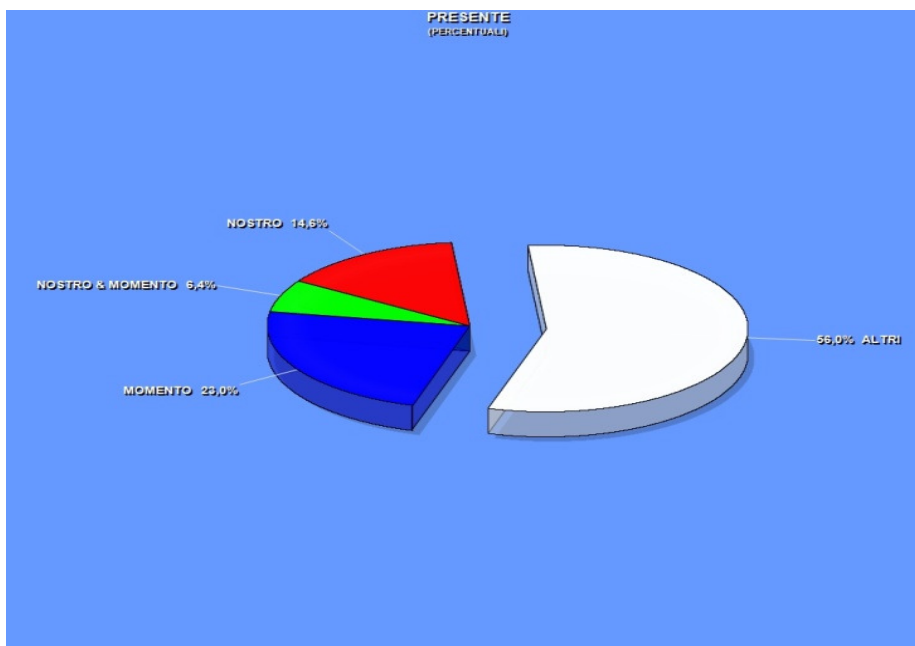
Figura 178: intersezioni occorrenti tra i lemmi *meditazione* e *momento*Figura 179: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* e *momento*

Figura 180: intersezioni occorrenti tra i lemmi *nostro* e *momento*

Un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata proprio quella tra i due lemmi *esercizio* e *pensare* (Figura n. 181) che sembra confermare l'importanza, colta dagli studenti, del mettersi in gioco, dello *svolgere*, così come emerge dall'analisi delle intersezioni tra i lemmi *esperienza* ed *esercizio* (Figura n. 182), tra i lemmi *riuscire* ed *esercizio* (Figura n. 183), tra i lemmi *sentire* ed *esercizio* (Figura n. 184), tra i lemmi *pensiero* ed *esercizio* (Figura n. 185) e tra i lemmi *nostro* ed *esercizio* (Figura n. 186):

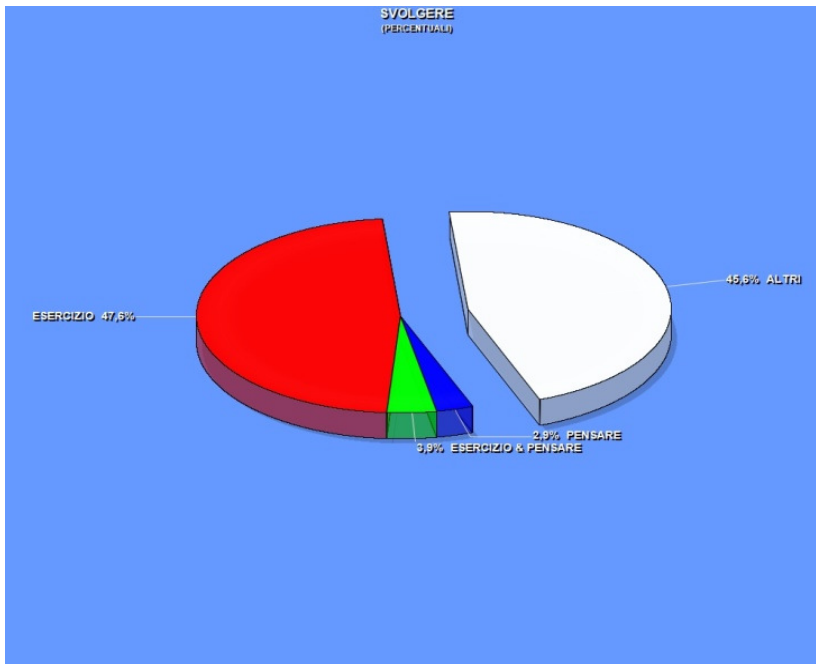
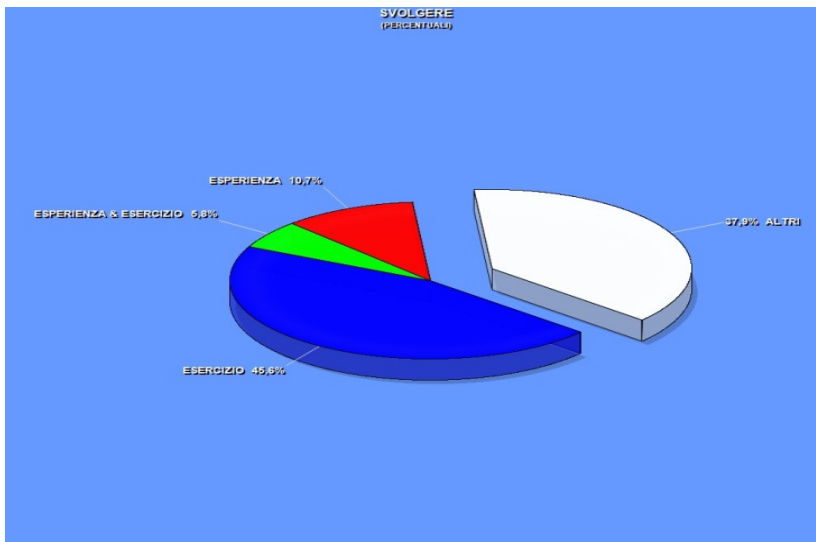
Figura 181: intersezioni occorrenti tra i lemmi *esercizio* e *pensare*Figura 182: intersezioni occorrenti tra i lemmi *esperienza* ed *esercizio*

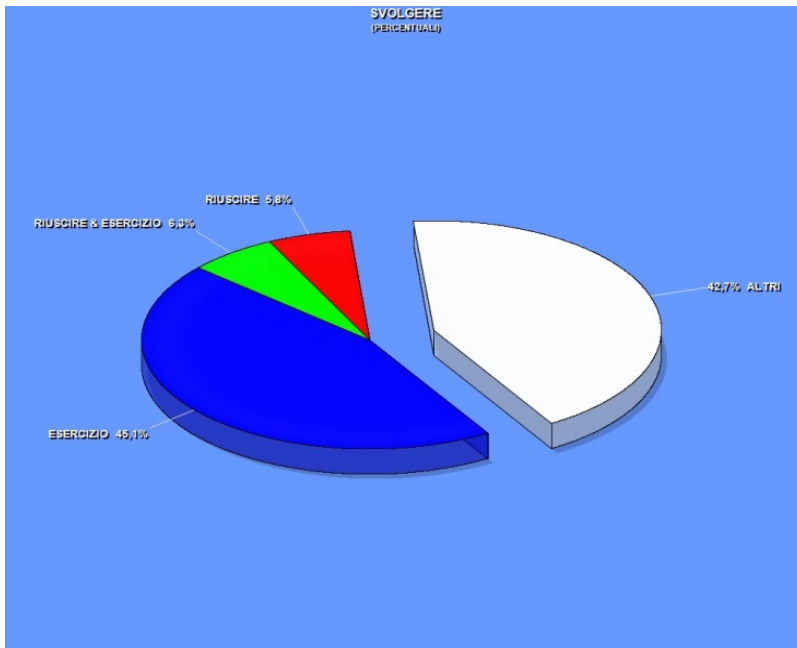
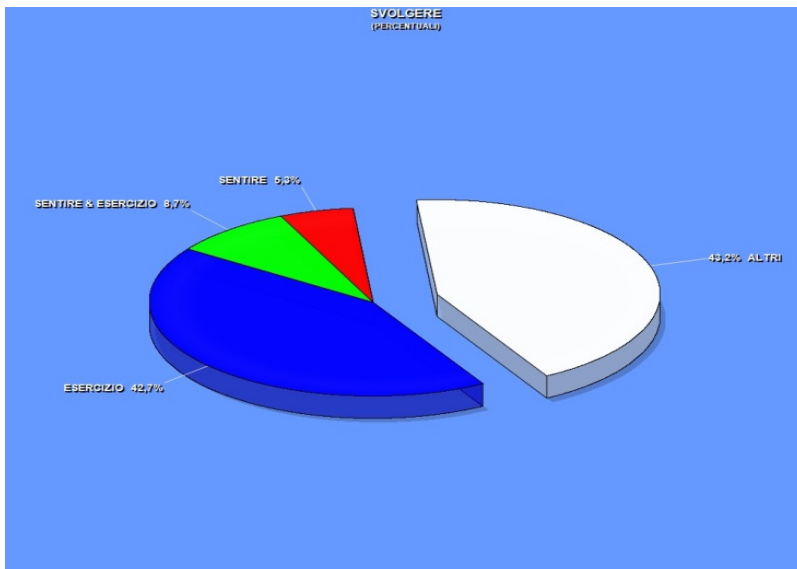
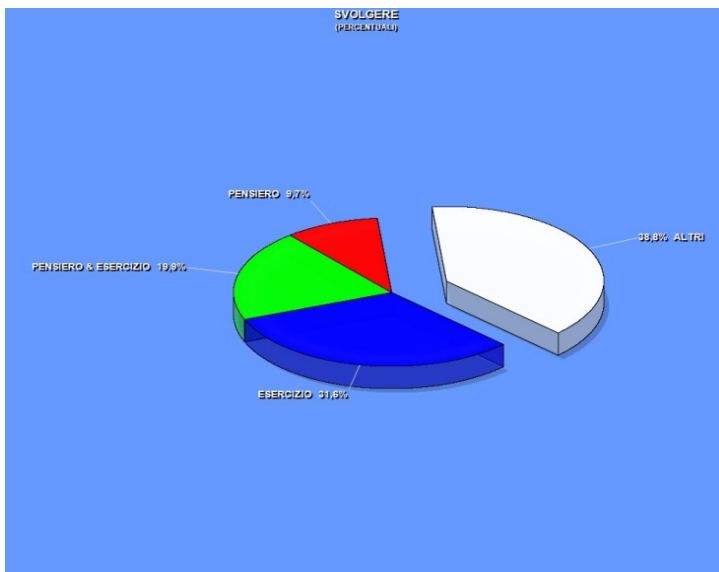
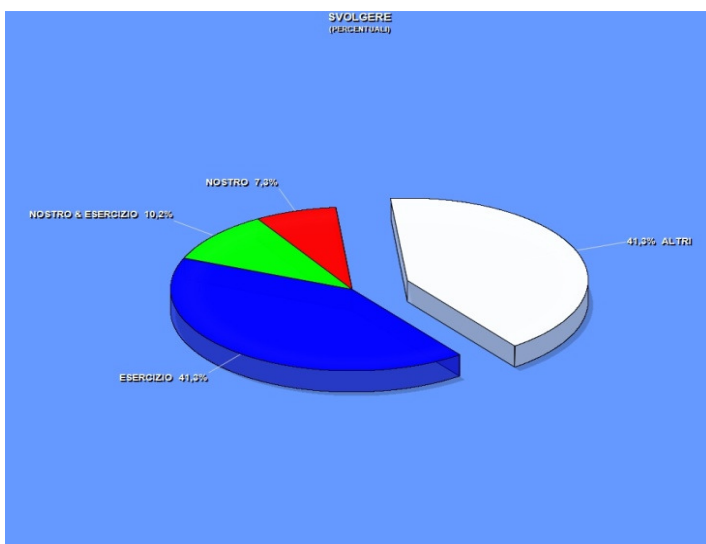
Figura 183: intersezioni occorrenti tra i lemmi *riuscire* ed *esercizio*Figura 184: intersezioni occorrenti tra i lemmi *sentire* ed *esercizio*

Figura 185: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* ed *esercizio*Figura 186: intersezioni occorrenti tra i lemmi *nostro* ed *esercizio*

Un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *esercizio* e *valori* (Figura n. 187), tra i lemmi *meditazione* e *valori* (Figura n. 188) e tra i lemmi *riuscire* e *valori* (Figura n. 189), coppie di lemmi che si sono incrociate nel lemma *obiettivo*, sottolineando l'importanza, quando si parla di valori in mindfulness, dell'azione impegnata:

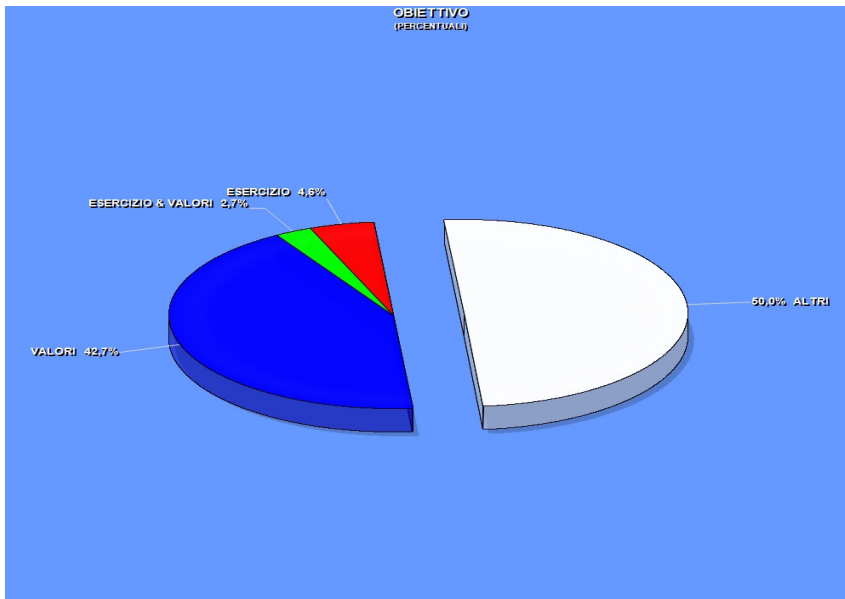
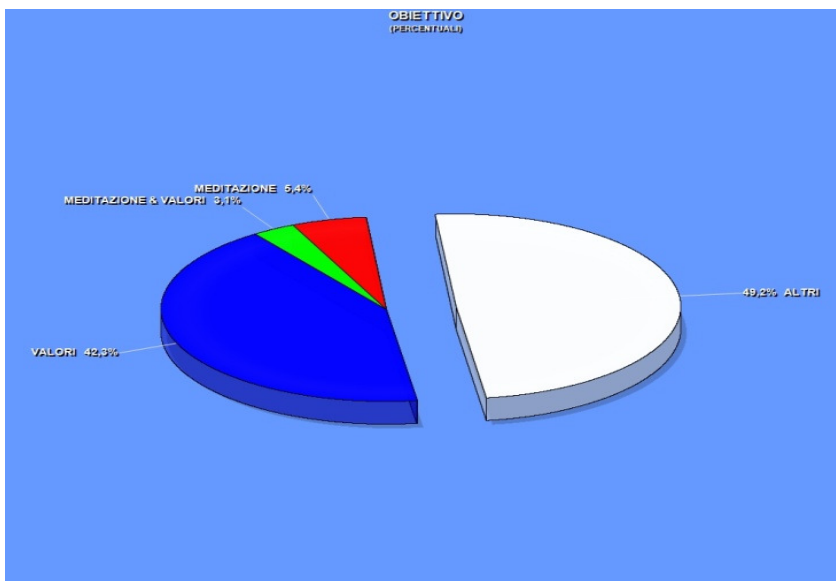
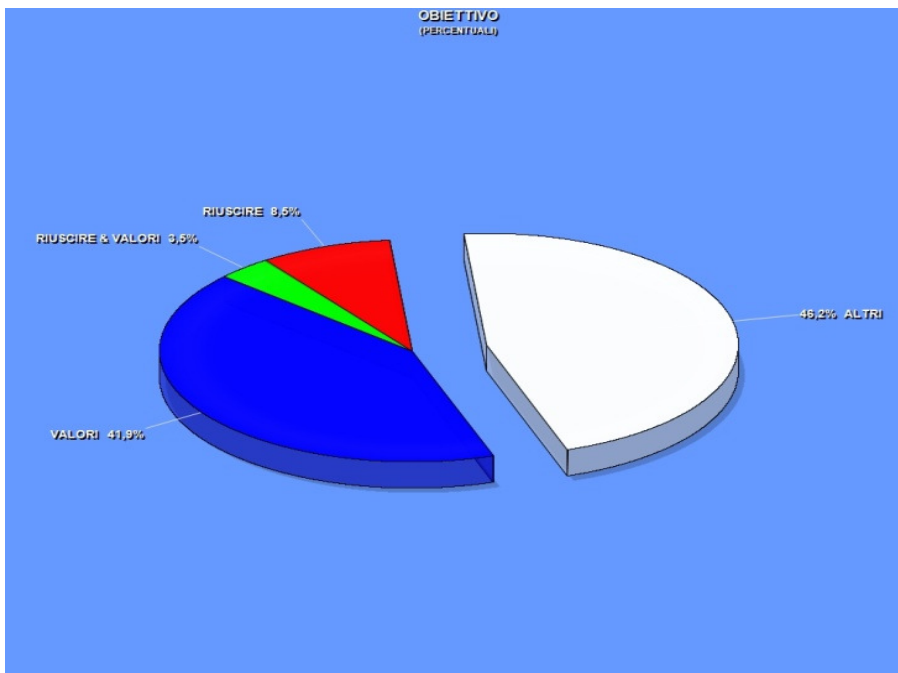
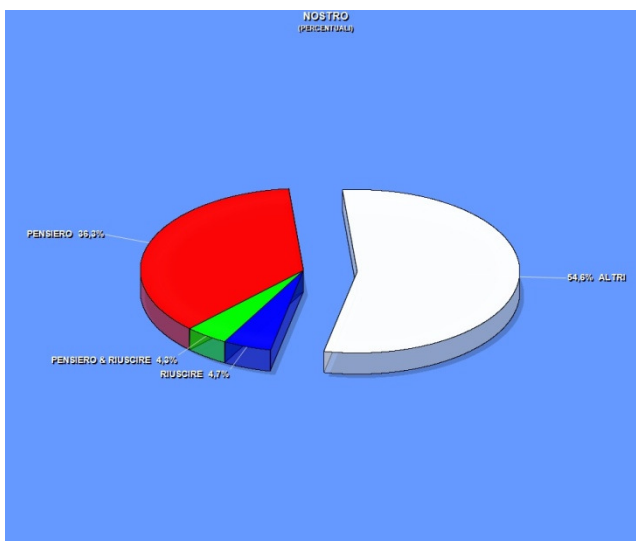
Figura 187: intersezioni occorrenti tra i lemmi *esercizio* e *valori*Figura 188: intersezioni occorrenti tra i lemmi *meditazione* e *valori*

Figura 189: intersezioni occorrenti tra i lemmi *riuscire* e *valori*

E proprio il lemma *riuscire*, accoppiandosi con il lemma *pensiero* (Figura n. 190), si incrocia nella dimensione gruppale, a testimonianza di come la difficoltà per la novità di questa proposta laboratoriale è stata condivisa da tutti gli studenti, facendo vivere loro la dimensione di ‘comunità che apprende’.

Figura 190: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* e *riuscire*

Un'altra analisi delle intersezioni tra lemmi risultata significativa, è stata quella tra i due lemmi *pensiero* ed *esperienza* (Figura n. 191), tra i lemmi *pensiero* e *pensare* (Figura n. 192) e tra i lemmi

*pensiero e meditazione* (Figura n. 193), coppie di lemmi che si sono incrociate nel lemma *negativo*. Ed infatti tra le abilità che si rinforzano tramite la mindfulness vi è quella di essere agganciati al momento presente evitando di farsi coinvolgere da emozioni e pensieri negativi, di riconoscere i pensieri in quanto tali, senza che questi ci facciano immedesimare con gli scenari negativi, né in situazioni trascorse né in rimuginii.

Figura 191: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* ed *esperienza*

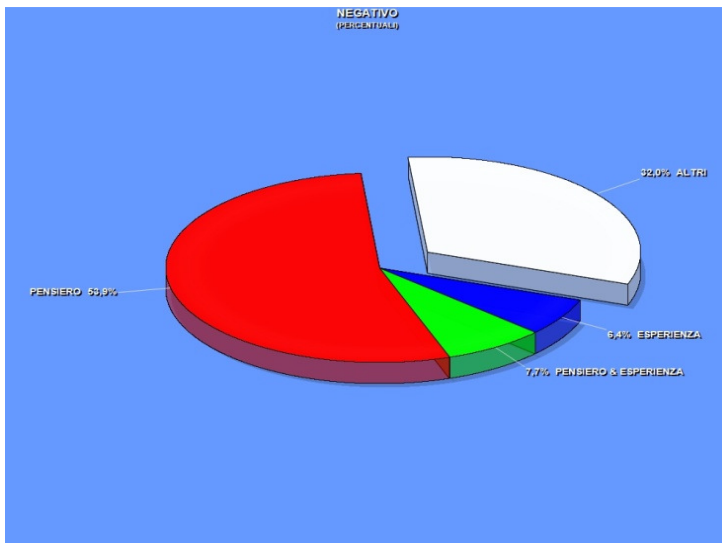


Figura 192: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* e *pensare*

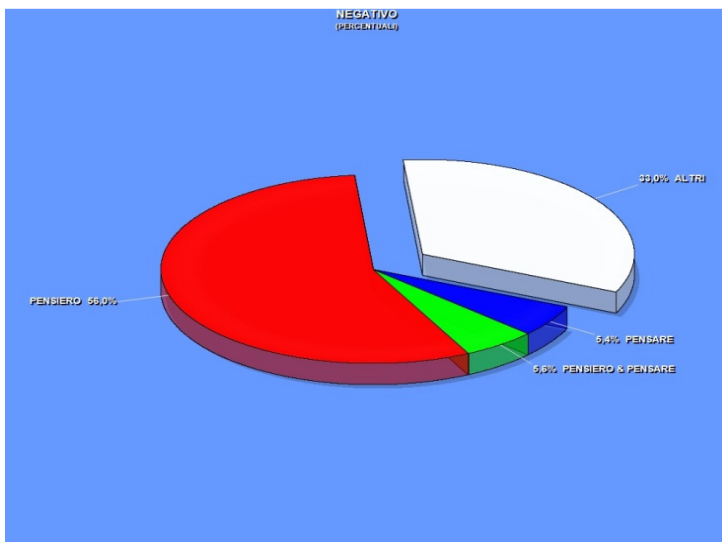
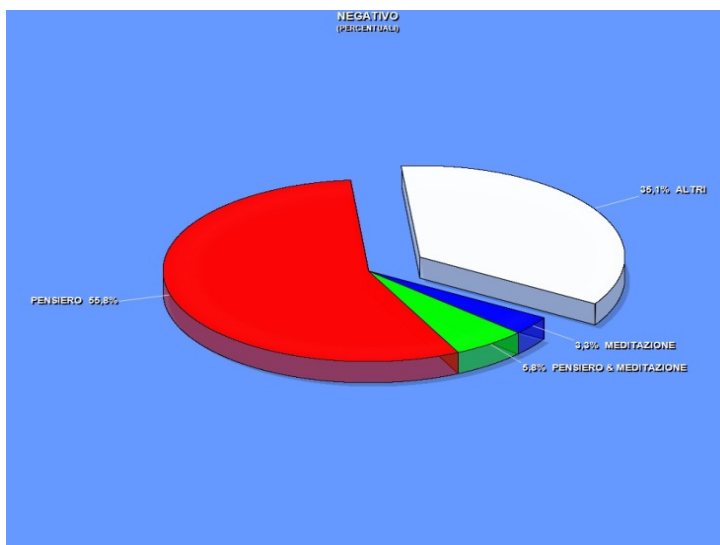
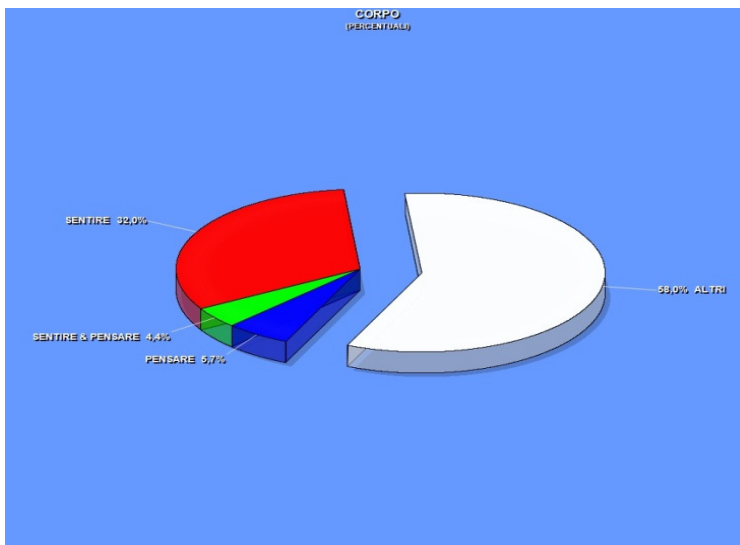
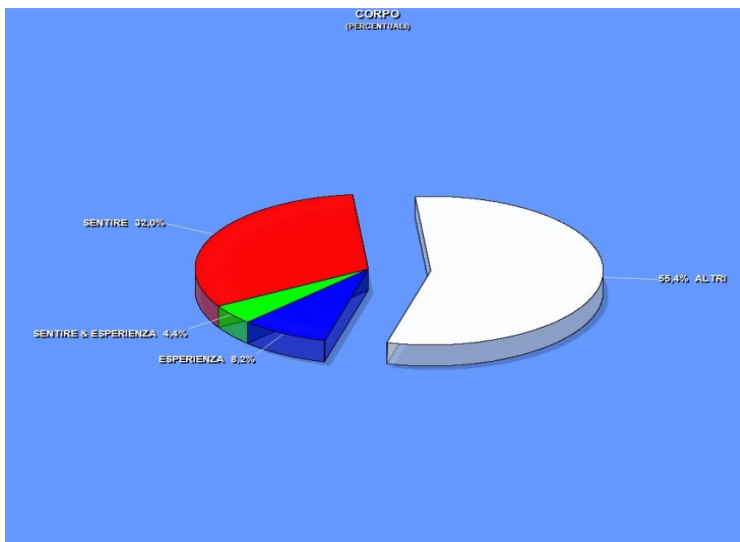


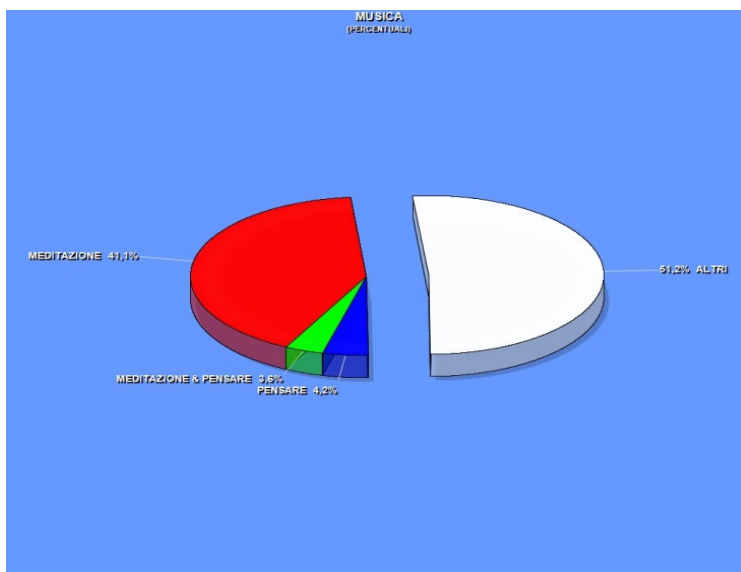


Figura 193: intersezioni occorrenti tra i lemmi *pensiero* e *meditazione*

La dimensione del *corpo* emerge invece dalle intersezioni tra *sentire* e *pensare* (Figura n. 194) e tra *sentire* ed *esperienza* (Figura n. 195). La mindfulness, come abbiamo visto, dal punto di vista dei processi mentali, si sostanzia nel prestare, nel momento presente, attenzione a quattro elementi, uno dei quali è il proprio corpo, insieme alle proprie percezioni sensoriali (fisiologiche, fisiche e psicologiche appartenenti agli ampi domini del piacevole, spiacevole, misto e neutro), alle formazioni mentali (come la rabbia, il dolore o la compassione) e agli oggetti della mente (cioè agli oggetti verso i quali si rivolge ogni nostra formazione mentale: si è arrabbiati con qualcuno e per qualcosa,...). Attenzione che avviene in uno stato di autentica calma non reattiva, nel quale si accetta ciò che viene osservato per quello che è, consentendo ai cambiamenti di avvenire naturalmente, senza ostacolarli né promuoverli, ed evitando la solita resistenza o il solito giudizio che causano ulteriore sofferenza.

Figura 194: intersezioni occorrenti tra i lemmi *sentire* e *pensare*Figura 195: intersezioni occorrenti tra i lemmi *sentire* ed *esperienza*

E la *musica* sembra rappresentare un veicolo importante percepito dai ragazzi durante la *meditazione* al fine di imparare a gestire i contenuti mentali (Figura n. 196):

Figura 196: intersezioni occorrenti tra i lemmi *meditazione* e *pensare*

Parallelamente *l'essere guidati* è risultato cruciale nel *riuscire* nella *meditazione* (Figura n. 197), soprattutto per quanto riguarda il lavoro sulle proprie esperienze percettive *sensoriali* (Figura n. 198):

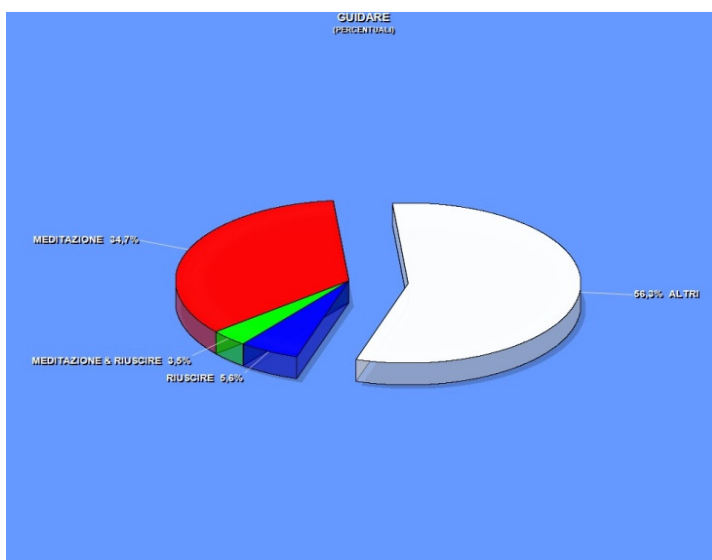
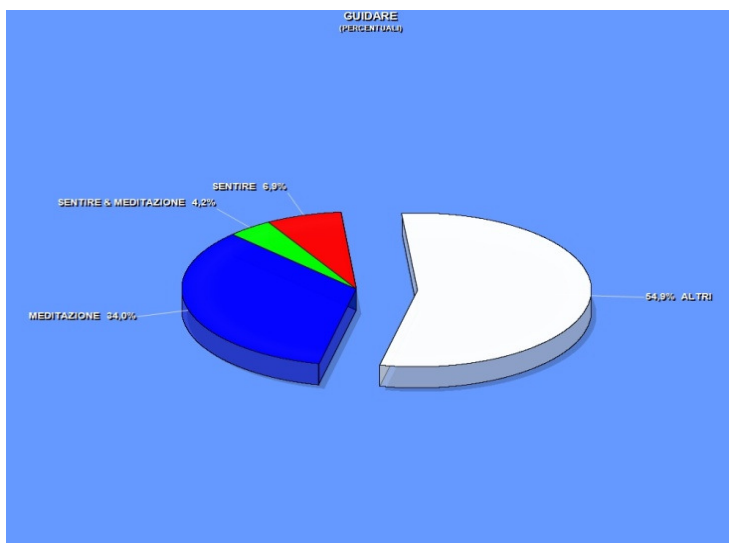
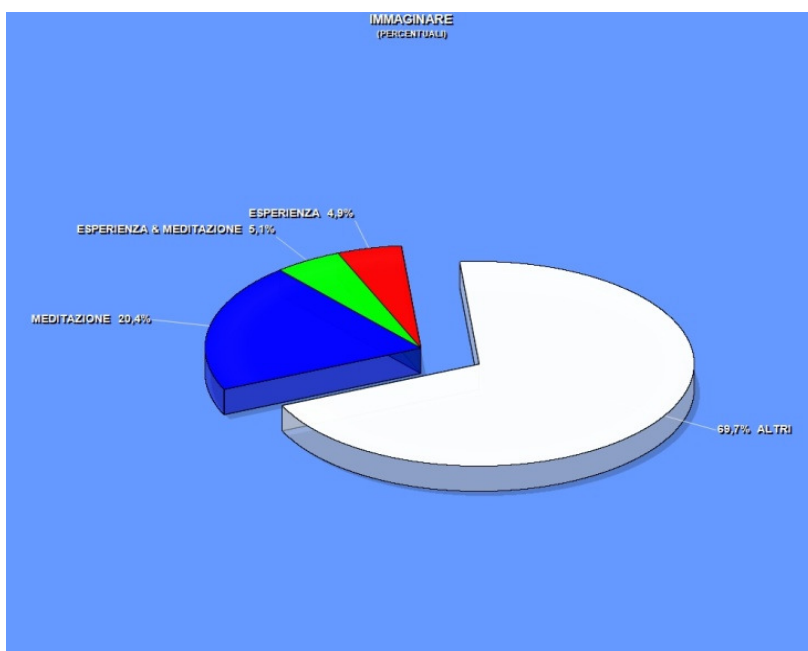
Figura 197: intersezioni occorrenti tra i lemmi *meditazione* e *riuscire*

Figura 198: intersezioni occorrenti tra i lemmi *meditazione* e *sentire*

Infine il ruolo dell'*immaginazione* è risultato particolarmente importante nell'*esperienza* di *meditazione* (Figura n. 199). Ed infatti, secondo un'ottica integrata con la quale si è voluto proporre questo laboratorio di mindfulness, sono state utilizzate, oltre alle pratiche di concentrazione focalizzate all'esterno, anche alcune tecniche di *mindfulness* che coinvolgono *l'immaginazione* e che coltivare la stabilità.

Figura 199: intersezioni occorrenti tra i lemmi *esperienza* e *meditazione*

#### 4.3.1.1 *Discussione dei risultati*

Le principali categorie emerse dall'analisi qualitativa di questa seconda fase della ricerca, effettuata metodologicamente in maniera simile a quella per i dati dello studio pilota, sembrano confermare le dimensioni descrittive emerse durante l'anno precedente.

Innanzitutto la dimensione della riflessione sugli esercizi svolti, sull'esperienza pratica guidata come strumento di lavoro sulla mindfulness: *è stato davvero un esercizio intenso, forse il più complicato per quanto mi riguarda. Tanto complicato, quanto piacevole senza ombra di dubbio (Nicole).*

Riflettere e dare significato alla dimensione esperienziale del laboratorio di mindfulness infatti è risultato un compito fondamentale attraverso la scrittura dei diari di bordo: *Il laboratorio è stata per me un'esperienza molto stimolante e formativa. La dottoressa ha organizzato ogni lezione dividendola in due parti: un momento è stato dedicato all'esercizio di mediazione ed un altro a riflessioni teoriche e domande sull'argomento trattato. Non sono la meditazione vera e propria ma anche quest'ultima parte della lezione è stata per me molto interessante perché ha stimolato la mia riflessione. In particolare, ciò che mi è sembrato più interessante e che ha favorito un cambiamento del mio atteggiamento mentale è stata la valutazione che non tutti i giudizi sono importanti e, soprattutto, utili: molti non lo sono (Mary).*

Un'altra dimensione importante è l'essere presenti nel qui-ed-ora, uno degli aspetti fondamentali su cui lavora la mindfulness per coltivare la consapevolezza.

L'incontro, luogo della didattica laboratoriale sulla mindfulness, e la gestione del processo di pensiero attraverso la pratica mindfulness sono sicuramente dimensioni importanti che hanno colpito i ragazzi, suscitando in loro curiosità, così come il contatto con le sensazioni come pratica di consapevolezza.

Gli studenti hanno anche riflettuto sulla meditazione, esperienza che, per quasi la maggioranza di essi, si sono trovati a vivere per la prima volta.

Altre dimensioni oggetto di riflessioni emerse dall'analisi dei diari di bordo sono state: il laboratorio come strategia didattica e metodologia di apprendimento mindfulness; il ruolo che il gruppo ha

avuto in questo particolare processo formativo, la disciplina dell'eccesso di pensiero attraverso le pratiche mindfulness.

Parallelamente alla consapevolezza della necessità di 'esercitarsi' nelle tecniche di mindfulness in maniera continuativa, emerge anche la paura di non riuscire, soprattutto data la 'novità' di questo tipo di approccio.

Inoltre il fare l'esperienza di entrare nello spazio del sentire, dell'ascolto del proprio corpo come pratica di consapevolezza è stato per molti, attraverso i vari incontri, un processo graduale.

L'importanza, infine dell'individuare i propri valori, ovvero le asserzioni su ciò che vogliamo fare con la nostra vita, per cosa ci vogliamo impegnare e come ci vogliamo comportare in modo continuativo, emerge chiaramente.

Le pratiche di mindfulness descritte nel presente lavoro sembrano rientrare appieno nel ventaglio di tecniche di *cura sui* così ben descritte da Franco Cambi, che le colloca, occupando oggi uno spazio assai rilevante in filosofia, in pedagogia, in psicoterapia, etc., su quel fronte formativo-individuale che da circa quarant'anni, cercando di affrontare l'aporia tecnica/soggetto dell' Homo faber+technologicus odierno, richiamano all'impegno a resistere, da parte di un soggetto divenuto "sempre più sfuggente, plurale, disperso", alla propria dissoluzione, con impegno ed incisività Cambi, 2010, Kindle ebook, , pos. 3308 di 3688).

Questo fronte appartiene a una pedagogia filosofica a connotazione pratica, a una pedagogia del soggetto che lavora, contro la Tecnica, sul vissuto interiore e l'intimità coscienziale del soggetto.

E il laboratorio di mindfulness descritto si colloca all'interno di questa cornice.

Il collegarsi ai propri valori attraverso gli esercizi proposti offre la possibilità di una lettura della propria *bussola* molto più stabile, permettendo una maggiore motivazione ad agire nella direzione di tali valori, verso una vita ricca e significativa, non secondo gli standard della nostra cultura materialista, ma secondo quello che è importante per ciascun individuo. In questo modo è possibile promuovere processi di *respons-abilità*.

E «il legame tra responsabilità (che implica già, in sé, la libertà), comunicazione (che rende interiorizzata la *societas*) e solidarietà (che fa della società una comunità in cammino) ci offre il

paradigma di un'etica democratica significativa per quella 'terza trasformazione' (Dahl) della democrazia, in cui siamo collocati, che dobbiamo vivere, che dobbiamo attrezzarci a gestire 'abitandola' in modo costruttivo, critico e ricostruttivo al tempo stesso, disponendoci secondo un percorso metodologico interpretativo, aperto e sperimentale al tempo stesso» (Cambi, 2006, pag. 110).

Tutto questo ha un preciso significato pedagogico, collocando l'attività proposta agli studenti all'interno di pratiche educative volte a promuovere una pedagogica che fornisce all'etica stessa uno statuto pedagogico.

Infatti secondo Cambi «l'etica c'è in quanto si fa e che si fa *solo* attraverso un impegno pedagogico, formativo e trasformativo da rilanciare in modo costante» (Cambi, 2006, *ibidem*).

### 4.3.2 Il questionario di convalida dei partecipanti

Le risposte al questionario di convalida sono state riportate confrontando i due gruppi di studenti, quelli del corso di laurea magistrale e quelli del corso di laurea triennale, poiché è stato ritenuto utile ed importante analizzare e far emergere eventuali differenze e similarità nella descrizione ed elaborazione del vissuto esperienziale relativo al laboratorio formativo in mindfulness proposto.

Hanno completato il questionario 50 studenti del corso di laurea magistrale e 109 studenti del corso di laurea triennale.

Riportiamo di seguito le tabelle riassuntive delle risposte a ciascuna domanda del questionario rimandando alla discussione conclusiva il commento di tali risposte.

---

**Prima del laboratorio avevi mai studiato e/o sentito parlare della mindfulness? Se la risposta è Sì, in quale occasione?**

**Laurea Triennale**

No ( 16 volte)

No, purtroppo non avevo mai sentito parlarne prima, credevo che fosse legata però in qualche modo alla meditazione.

No, non l'ho mai studiato nè sentito parlare.

No, non l'avevo mai conosciuta questa tecnica

No, non ne avevo mai sentito parlare.

No, mai. Questa è stata la prima volta.

No, non ne avevo mai sentito parlare.

No, questa è stata la prima esperienza.

No mai ( 84 volte)

No, non ne avevo mai sentito parlare.

No, non avevo mai sentito parlare di mindfulness. Ma dalla prima definizione mi ha ricordato subito lo stile di meditazione e riflessione spirituale tipica dei paesi orientali.

Avevo sentito parlare di mindfulness solo come tecnica di rilassamento cognitivo-comportamentale.

Sì, avevo letto della mindfulness in un giornale come della "nuova meditazione".

Non avevo mai studiato o sentito parlare di mindfulness prima.

No non avevo mai sentito parlare prima della mindfulness.

---

Figura 200 laurea triennale

---

**Prima del laboratorio avevi mai studiato e/o sentito parlare della mindfulness? Se la risposta è Sì, in quale occasione?**

**Laurea Magistrale**

No ( 23 volte)

No, non avevo mai sentito parlarne.

---



**Sì, ne avevo sentito parlare ad un seminario.**

**Non avevo mai sentito parlare di mindfulness ma ho partecipato ad una tecnica di meditazione, ossia training autogeno al liceo.**

**Si. La prima volta che ho sentito parlare di "Mindfulness" fu alla triennale, quando, studiando un libro sull'Alzheimer, venne citata tra le tecniche di rilassamento e gestione dello stress rivolte alla famiglia dei pazienti**

**no mai**

**si, ne avevo sentito parlare nell'ambito di alcuni corsi di formazione.**

**Non avevo mai sentito parlare di mindfulness ne ho mai partecipato a meditazioni**

**No, non avevo mai studiato e/o sentito parlare della mindfulness**

**Si, ho partecipato ad un seminario esperienziale. E ad altre esperienze presso una scuola di specializzazione in psicoterapia gestaltica integrata.**

**Si, perchè me ne ha parlato un mio collega durante l'esperienza di tirocinio universitario.**

**NO, NON NE AVEVO MAI SENTITO PARLARE.**

**SI Ne ho sentito parlare in alcuni testi che ho studiato sulla mentalizzazione e da alcune esperienze raccontate dai colleghi.**

**Non ne avevo mai sentito parlare.**

**Si, l'analista che ha seguito mia madre per un periodo ha utilizzato questa tecnica e lei me lo ha raccontato.**

**No, solo di meditazione come tecnica di rilassamento.**

**NO NON AVEVO MAI STUDIATO LA MINDFULNESS**

**SI, DURANTE UN VIAGGIO IN INDIA. HO POI LETTO QUALCOSA STIMOLATO DA QUELLA ESPERIENZA.**

**No, non avevo mai studiato prima la mindfulness**

**Si avevo letto di questa tecnica su internet.**

**No, non ne avevo mai sentito parlare.**

**Si, mentre facevo alcune ricerche su internet.**

**Ho partecipato ad una prova gratuita di mindfulness in una scuola al vomero, proprio il giorno prima di iniziare il laboratorio in aula.**

**No, non avevo mai sentito parlare della mindfulness.**

**NO, NON AVEVO MAI SENTITO PARLARE DI MINDFULNESS.**

**No, non avevo mai sentito di parlare della mindfulness.**

**Si un'amica psicologa impegnata in un corso di mindfulness me ne aveva parlato.**

**No, non ne avevo mai sentito parlare.**

**Si ne ho sentito parlare, sia al tirocinio (si utilizza la mindfulness) sia a lavoro (con la medicina alternativa).**

**Figura 201 laurea magistrale**

**E di tale approccio all'interno dell'ambito formativo? Se la risposta è Sì, in quale occasione?**

**Laurea Triennale**

**No (86 volte)**

**No in ambito formativo mai**

**Ho sentito parlare del laboratorio di Mindfulness da colleghi che lo avevano frequentato l'anno precedente.**

**No, neanche in ambito formativo.**

**No, conoscevo solo il termine dallo studio dell'esame di psicologia generale, nella sua accezione di consapevolezza.**

**No, all'interno dell'ambito formativo non ne ho mai sentito parlare.**

**Neanche all'interno dell'ambito formativo.**

**No non avevo mai sperimentato tale approccio.**

**Figura 202 laurea triennale**

E di tale approccio all'interno dell'ambito formativo? Se la risposta è Sì, in quale occasione?

**Laurea Magistrale**

No ( 35 volte)

No, nemmeno in questo caso.

No, in ambito formativo non ne avevo mai sentito parlare.

no mai ( 5 volte)

No non ne avevo mai sentito parlare

Sì, ho partecipato ad un seminario esperienziale. E ad altre esperienze presso una scuola di specializzazione in psicoterapia gestaltica integrata.

Sì, perchè me ne ha parlato un mio collega durante l'esperienza di tirocinio universitario.

NO, NON NE AVEVO MAI SENTITO PARLARE.

NON NE HO MAI SENTITO PARLARE NEPPURE IN AMBITO FORMATIVO.

NON AVEVO MAI SPERIMENTATO LA MINDFULNESS.

No, non ero a conoscenza.

No, non lo avevo mai studiato all'interno del mio ambito formativo.  
Prima di tale momento non avevo mai sentito parlarne.

*Non ne ero a conoscenza*

Figura 203 laurea magistrale

Prima del laboratorio avevi mai sperimentato la mindfulness? Se la risposta è Sì, quali ti sembrano le differenze tra la tua precedente esperienza e quella del laboratorio?

**Laurea Triennale**

No (92 volte)

Sì, con una pratica molto ingenua e rudimentale rispetto a quella del laboratorio.

No, ma faccio meditazione esicasta e yoga e parecchi concetti proposti mi erano già familiari: ad esempio la defusione, l'apertura, la flessibilità, i valori. Ma la meditazione esicasta e la mindfulness sono molto diverse, a partire dalla mancanza dell'elemento spirituale nella mindfulness.

Figura 204 laurea triennale

Prima del laboratorio avevi mai sperimentato la mindfulness? Se la risposta è Sì, quali ti sembrano le differenze tra la tua precedente esperienza e quella del laboratorio?

**Laurea Magistrale**

Prima del laboratorio avevi mai sperimentato la mindfulness? Se la risposta è Sì, quali ti sembrano le differenze tra la tua precedente esperienza e quella del laboratorio?

No non ne avevo mai sentito parlare

No ( 25 volte)

No, non l'avevo mai sperimentata.

No non ne avevo mai sentito parlare

Sì. La mia prima esperienza non fu proprio un percorso completo, mi trovai molto in difficoltà e non riuscivo a lasciarmi andare, mi sentivo sola, persa, agitata e poco seguita. In questa occasione invece le sensazioni iniziali di agitazione sono scomparse, mi sono sentita guidata, accompagnata verso la conoscenza di me stessa. Non mi sono sentita affatto sola, sapere che in quella stanza c'erano persone, miei coetanei, applicate nello stesso compito conoscitivo ha reso il percorso meno tortuoso.

No mai ( 5 volte)

No, in passato avevo partecipato a dei gruppi di Yoga e meditazione, osservavamo i nostri pensieri su nuvole rapide che fluivano leggere. La consapevolezza del nostro corpo guidava le nostre emozioni. Ho sentito durante la meditazione in aula sensazioni simili.

Si. Nelle mie esperienze precedenti il setting era molto differente; ambienti meno caotici di quello universitario, stanze con cuscini e plaid, giardini in cui era possibile sedersi a terra, sdraiarsi, muoversi liberamente. Credo che nel contesto universitario, almeno in una prima fase, ci sia maggiore paura di essere giudicati e osservati da colleghi che non sempre si conoscono. Sono felice di aver partecipato a questa esperienza nell'ambito della mia formazione universitaria in psicologia, poiché spero di poter utilizzare in futuro la mindfulness come strumento nella mia professione.

NON AVEVO MAI SPERIMENTATO LA MINDFULNESS.

NO, NON AVEVO MAI SPERIMENTATO LA MINDFULNESS

SI: AVEVO SPERIMENTATO SOLO LA MEDITAZIONE BASATA SULLA RESPIRAZIONE.

No mai sperimentato

No, non avevo mai sperimentato la mindfulness prima.

Ho partecipato ad un solo incontro al di fuori dell'università quindi ponendo in relazione le due "prime volte" credo che le differenze siano state: la posizione, poiché in aula non riuscivo a trovare una posizione comoda stando seduta; il contesto: il contesto universitario sinceramente mi metteva più a mio agio rispetto alla stanza della palestra. Le sensazioni sono state più o meno le medesime, ovvero essenzialmente di fuga dall'esperienza.

Non avevo mai fatto questo tipo di esperienza.

Non avevo mai sperimentato questa tecnica

NO, NON AVEVO MAI SENTITO PARLARE DI MINDFULNESS.

No, mai sperimentato.

*Mai sperimentato*

Si l'ho sperimentata, sinceramente non ho apprezzato tutte le lezioni. Ma credo che sia importante e funzionale nell' ambito formativo.

Figura 205 laurea magistrale

In che misura ritieni di aver integrato nel tuo bagaglio di conoscenze ed esperienze la pratica della mindfulness?

Laurea Triennale

Poco (2 volte)

Abbastanza (23 volte)

Molto (87 volte)

Moltissimo (5 volte)

Figura 206 laurea triennale

In che misura ritieni di aver integrato nel tuo bagaglio di conoscenze ed esperienze la pratica della mindfulness?

Laurea Magistrale

Abbastanza (21 volte)

Moltissimo (6 volte)

Molto (20 volte)

Poco (2 volte)

Moltissimo (5 volte)

Figura 207 laurea magistrale

Pensi di utilizzare in futuro nella tua pratica clinica la mindfulness? Puoi motivare la tua risposta?

Laurea Triennale

Mi piacerebbe perché mi ha aiutato a essere più aperta e defondermi dai miei pensieri negativi, avendo un atteggiamento più rilassato.

Certamente, poiché essa ti dà la possibilità di vedere oltre ciò che si vede.

Probabilmente sì, perché l'ho trovata un'attività molto importante in grado di portare il soggetto ad una defusione dai propri pensieri e ad un'attenzione ai pensieri e ai problemi dell'altro in maniera non giudicante.

Potrebbe essere una possibilità. Credo che in effetti sia una tecnica fruibile e che possa aiutare a prendere le distanze da sé stessi quando è necessario. Immagino che con pazienti patologici, mi vengono in mente per esempio pazienti fobici, potrebbe essere quello della mindfulness un modo per attuare una defusione in riferimento alla condizione vissuta in un momento ansiogeno.

Mi piacerebbe utilizzare alcuni dispositivi come quello della meditazione per l'accettazione di pensieri ed emozioni negative in modo da lavorare sulla tendenza delle persone ad allontanare i propri vissuti interni quando sono causa di sofferenza o timore.

Sì perché ritengo sia molto utile come pratica, nella formazione personale

Non lo so (75 volte)

Non credo di utilizzarla in futuro perché vorrei intraprendere un tipo di percorso diverso.

Potrebbe darsi.

Al momento ho poca esperienza, ma mi piacerebbe continuare a coltivare questa conoscenza, per sviluppare una comprensione più consapevole della mindfulness come attitudine e come pratica clinica

Mi piacerebbe poterla utilizzare nella pratica clinica, in futuro, ma prima voglio approfondirne alcuni aspetti. Può rivelarsi uno strumento molto utile, ma credo che occorra un certo livello di conoscenza dello stesso.

non penso di utilizzare la mindfulness in futuro in quanto non ci sarà la pratica clinica nel mio futuro

Trovo che sia una pratica interessante e che potrei usarla nella pratica clinica ma valutando se sia l'approccio adatto a quel determinato caso.

No, non farò clinica

Credo di sì poiché è importante avere consapevolezza dei propri pensieri, cosicché possono essere riconosciuti per far sì che questi non ci sovrastino.

Potrebbe essere una "strada" da prendere in considerazione in futuro, in quanto credo possa insegnare ad ascoltare se stessi e le richieste che il proprio corpo e la propria mente pongono quotidianamente, attraverso la consapevolezza di sensazioni, emozioni, percezioni, pensieri, azioni.

Sì. La mindfulness è il processo iniziale per poter aiutare il paziente o il soggetto in generale a "viaggiare dentro di sé". Penso possa essere un punto di partenza interessante prima di un approccio psicoanalitico

**NON CREDO CHE SCEGLIERO' UN PERCORSO CHE PREVEDA PRATICA CLINICA**

Credo che utilizzerei la pratica mindfulness in futuro nella mia pratica clinica perché la considero utile per produrre nei pazienti effetti benefici di calma, chiarezza e stabilità e per consentire loro di apprendere competenze pratiche per imparare ad affrontare eventi che costituiscono fonti di stress.

Penso che potrei usarla su me stessa per far fronte a situazioni difficili o con gli altri per proporre nuovi modi di fronteggiare le situazioni.

Non credo di continuare un percorso clinico che mi possa permettere di integrare la mindfulness nel mio lavoro.

Penso che potrebbe aprire direzioni nuove nella pratica clinica.

Forse sì, nel caso in cui approfondisca meglio l'argomento.

In realtà non ci avevo mai pensato prima d'ora a causa della scarsa conoscenza: è stata certamente un'esperienza significativa e pregnante emotivamente: mi piacerebbe documentarmi di più in merito e comprenderne i benefici terapeutici all'interno di una pratica clinica.

Sì, mi ha incuriosito davvero tanto come approccio e mi informerò per avere una panoramica quanto più precisa e ampia possibile.

Sì, credo che utilizzerò la mindfulness nella pratica clinica, poiché credo che sia uno strumento necessario per essere più consapevoli e più centrati su se stessi, e così più presenti nelle situazioni.

Non lo so ancora. potrei utilizzarlo ma vorrei approfondire meglio questa conoscenza e magari chiarire alcuni dubbi. I sei incontri fatti fino a dora sono stati un'ottima introduzione a questa pratica ma per poter decidere di utilizzarlo nel mio lavoro dovrei dedicare più tempo a questo approccio.

Sì, perché la maggior consapevolezza, la flessibilità, la separazione dai propri pensieri e tutto quello che viene proposto dalla pratica mindfulness penso sia alla base di un miglioramento di qualsiasi tipo di disagio o problema.

**NON LO SO, PERCHÉ NON SO SE IL CONTESTO ME LO PERMETTERÀ'**

Non lo so perché non ho nemmeno deciso quale tipo di psicoterapia intraprendere dopo la laurea.

Penso che l'utilità della mindfulness non sia limitata solo al laboratorio, ma possa essere applicata alla vita di tutti i giorni e anche alla pratica clinica. L'obiettivo della mindfulness, e cioè quello di farci restare ancorati al presente senza vagare nei nostri pensieri, può migliorare l'esito delle terapie e dei consulti con i pazienti. Inoltre la pratica potrebbe essere messa in pratica dai noi stessi per migliorare la condizione dei soggetti clinici, questo li aiuterebbe, attraverso diversi tipi di esercizi come meditazioni o camminate zen, a lasciarsi dietro i problemi che li affliggono e abbracciare la "serenità" del presente.

Per ora preferirei non esprimere giudizi in tal senso. Sicuramente è un buono strumento meta cognitivo e meta emozionale che aiuta nella consapevolezza dei propri processi cognitivi ed emotivi, ma, per quanto riguarda l'ambito strettamente clinico, non ho gli strumenti e le conoscenze per poter rispondere in modo efficace.

Sì, perché ritengo che possa essere una tecnica utile per controllare i propri pensieri, i propri stati d'animo e le proprie emozioni. Credo che i problemi psicologici derivino per buona parte dall'incapacità del soggetto di controllare i propri pensieri negativi.

Sì, perché ritengo che la mindfulness possa essere uno strumento integrativo efficace nel trattamento in quanto può accrescere la possibilità di benessere.

Figura 208 laurea triennale

Pensi di utilizzare in futuro nella tua pratica clinica la mindfulness? Puoi motivare la tua risposta?

Laurea Magistrale

Sì credo di poterla utilizzare in quanto se effettuata in modo adeguata è utile al ricongiungimento mente-corpo.

Sì, ho letto che la mindfulness può essere utilizzata anche in ambito clinico, per affrontare e superare il dolore cronico e lo stress, le recidive depressive, le ricadute nella dipendenza da alcool e sostanze, e nei disturbi alimentari, quindi sicuramente mi piacerebbe approfondire tale pratica per coniugarla con la mia disciplina.

Sì, credo di utilizzare in futuro la mindfulness perché ritengo sia uno strumento d'introspezione e autoanalisi particolarmente efficace per assumere maggiore consapevolezza dei propri vissuti interiori.

Mi piacerebbe molto utilizzarla, credo possa essere utile, favorire la creazione di un setting e di una relazione terapeutica soddisfacenti, la concentrazione e la calma di un utente. Ho trovato utile questo strumento per migliorare le mie capacità di osservazione, diminuire l'evitamento esperienziale e costruire percorsi di consapevolezza e cambiamento. Ho letto di molteplici applicazioni della mindfulness e mi piacerebbe poter approfondire le mie conoscenze in questo ambito. Ritengo comunque che dovrei conoscere questa tecnica in modo più approfondito per poterla utilizzare.

No. Alle condizioni attuali non credo di essere sufficientemente esperto per poter essere in grado di gestire la pratica della mindfulness. Oltre a ciò, non credo che mi sia appassionato tanto da volerla approfondire come metodologia. Potrei pensare di utilizzarla perché l'ho sentita molto vicina al mio modo d'essere, ma credo di doverla conoscere meglio e praticarla in maniera costante.

**IN FUTURO UTILIZZERO' LA TECNICA DELLA MINDFULNESS SICURAMENTE. MI HA PERMESSO DI RIFLETTERE SULLE MIE ESPERIENZE E DI APPRENDERE DA ESSE.**

Non al momento

**SÌ, perché RITENGO SIA FORTEMENTE IMPORTANTE LAVORARE CON LE PROPRIE EMOZIONI.**

Sì, potrei utilizzarla in ambito terapeutico con persone che sono ancorate ad un trauma non elaborato del passato, perché credo che aiuti molto liberarsi dei pensieri e stare nel presente, o meglio, con me è stato così.

Sì, in modo che il paziente riesca ad acquisire maggiore consapevolezza dei propri pensieri, delle proprie azioni e motivazioni.

Penso di voler ulteriormente approfondire la conoscenza di questa tecnica perché al momento mi sento fortemente interessata in tal direzione e ritengo di doverne sapere di più in merito.

Non so, ho bisogno di approfondirla maggiormente. Questo è ciò che per ora so di voler fare.

Sì mi piacerebbe approfondire la mindfulness per poterla utilizzare nella pratica clinica perché ritengo che sia un grande aiuto per l'acquisizione di consapevolezza da parte del paziente e che per l'analista sia un mezzo per conoscere meglio il proprio paziente.

Seppur è una pratica clinica estremamente interessante e che mi ha lasciato entusiasta nel corso del suddetto laboratorio, non posso fornire una risposta accurata in quanto dipenderà dalle circostanze e dalle occasioni che mi si presenteranno in futuro. Se ci saranno i presupposti per utilizzarla, senz'altro la utilizzerò.

Mi piacerebbe usare alcune tecniche di mindfulness con i miei pazienti perché credo che siano molto utili per il rilassamento e per aiutare a far liberare il più possibile la mente.

**CREDO CHE POTREI PENSARE DI ULITIZZARE LA MINDFULNESS NELLA PRATICA CLINICA COME TECNICA DI RILASSAMENTO.**

**SI, SOPRATTUTTO IN ESPERIENZE CON LE SCUOLE**

Potrebbe essere utile, soprattutto se si lavora con persone con componenti di disturbi psicosomatici, ossessivo compulsivo, ecc.

Mi piacerebbe poterla utilizzare, perché l'ho trovata un'esperienza positiva ed utile sperimentandola in prima persona grazie a questo laboratorio.

Non credo poiché il mio sogno è diventare psicoanalista e farò di tutto per realizzare il mio sogno.

Si è una tecnica che mi ha colpito molto sia perché ho trovato molto efficaci le meditazioni, sia per il contenuto teorico che rispecchia molto i miei riferimenti teorici.

**NON SO.** Dovrei sicuramente sapere qualcosa in più al riguardo.

Non lo so ancora, è una pratica che mi ha particolarmente colpita, ma non so né se né come la utilizzerei.

Penso che sia utile nella pratica clinica, in momenti di particolare ansia, e in momento in cui ci si sente stanchi di lottare contro i pensieri negativi, e di farli accettare senza lottare e trattarli con gentilezza.

Penso che nella pratica clinica sia possibile e utile utilizzare la mindfulness, quindi in futuro la userei perché aiuta a vivere il contatto con il momento presente ed ad aprirsi alle esperienze, riducendo, al contrario, l'evitamento esperienziale e favorendo una migliore presa di consapevolezza e l'accettazione dei propri pensieri e dei vissuti emotivi.

Si, perchè lo ritengo un valido strumento d'intervento, anche se dovrei approfondirne la conoscenza.

Sì, perché molte persone che si rivolgono a uno psicologo cercano di ritrovare contatto con se stessi e credo che la mindfulness sia una tecnica utile in tal senso.

Non lo escludo, sono stata colpita da questa disciplina anche se mi rendo conto che per poterla conoscere davvero la si deve approcciare in un contesto diverso da quello universitario. Tuttavia, credo che la mindfulness potrebbe essere uno strumento utile a favorire l'autointrospezione e l'acquisizione di una maggiore auto-consapevolezza.

Credo che potrei, in primis perché io stesso sono riuscita a trarre beneficio da determinate situazioni venutesi a creare e soprattutto perché credo che sia una disciplina, tra le tante altre cose, in grado di indurre un'influenza ed un atteggiamento positivo alla vita.

Mi piacerebbe approfondire questo metodo e essere in grado di utilizzarla un giorno della pratica clinica.

Si, credo sia un'ottima pratica per porre l'attenzione su se stessi, per poter riflettere e riconoscere i nostri valori e le nostre emozioni. Ovviamente dovrei approfondirla prima io.

Sì. È difficile motivare: potrei dire però, che credo possa essere un'ottima metodologia da affiancare al percorso terapeutico, sia con singoli clienti che in gruppo, laddove si abbiano difficoltà nel focalizzare la parte più importante di noi: ascoltarsi.

**ASSOLUTAMENTE SI. POTREBBE ESSERE SICURAMENTE UTILE AL FINE DI RISOLVERE O ANCHE PREVENIRE UN QUALSIASI TIPO DI SOFFERENZA, FACENDO ACQUISIRE MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE ESPERIENZE, OVVERO DI IMPULSI, SENSAZIONI, EMOZIONI, COSÌ FACENDO SI OTTIENE UNA MIGLIORE COGNIZIONE DI SE.**

È una pratica che può aiutare molto a farci capire ciò che conta di più per noi e ciò che ci fa stare meglio, per cui sì potrei utilizzarla, naturalmente dopo esserne diventata abbastanza esperta.

Credo di poterla e volerla utilizzare in quanto, proprio in virtù dell'esperienza che ho vissuto in prima persona, credo che possa essere solo d'aiuto.

Si perché credo che sia una buona pratica per "prendere meno alla lettera" ed avere nuovi occhi con cui guardare il mondo delle proprie distorsioni, esagerazioni, generalizzazioni.

*Probabilmente sì, ma vorrei saperne di più perché al momento mi sento ancora inesperta.*

Si, penso che offra interessanti spunti per conoscere meglio se stessi perchè in molti casi clinici funziona ed è molto apprezzato

Si, perchè ritengo che alcuni suoi elementi e tecniche aiuterebbero pazienti con diversi disturbi. Non utilizzerei invece la meditazione in quanto non è una pratica che prediligo particolarmente.

Sinceramente penso di non utilizzare in futuro questa tecnica. Potrebbe essere molto utile, a mio parere, in determinati campi che però non sono quelli per i quali intendo continuare la mia formazione.

Se ritieni di non volerla utilizzare in futuro nel tuo lavoro potresti argomentarne il motivo (ad esempio: non ne sai abbastanza su di essa, oppure credi che non ci siano sufficienti evidenze empiriche sulla sua efficacia , o altro – specificare)?

#### Laurea triennale

Non lo so, per quanto possa ritenerla una tecnica efficace, credo ci siano ancora poche evidenze empiriche a riguardo.

Non ne so abbastanza, non posso dire di conoscere benissimo questa tecnica, ma come ho già detto, sono orientata su altro, su un tipo di percorso diverso, e non mi sento in grado di esprimermi sulla sua efficacia perché non ne conosco abbastanza.

Il mio futuro lavoro non sarà legato all'ambito clinico

Perché non farò clinica

NON SO SE SARO' IN GRADO DI FARLO

Come scritto sopra, per ora non so argomentare dato che mi mancano le conoscenze per farlo.

Figura 210 laurea triennale

Se ritieni di non volerla utilizzare in futuro nel tuo lavoro potresti argomentarne il motivo (ad esempio: non ne sai abbastanza su di essa, oppure credi che non ci siano sufficienti evidenze empiriche sulla sua efficacia , o altro – specificare)?

#### Laurea magistrale

Se ritieni di non volerla utilizzare in futuro nel tuo lavoro potresti argomentarne il motivo (ad esempio: non ne sai abbastanza su di essa, oppure credi che non ci siano sufficienti evidenze empiriche sulla sua efficacia , o altro – specificare)?

Perché, per quanto ne so, non può essere utilizzata nel campo di lavoro a cui aspiro.

Oltre a non saperne a sufficienza (vedi risposta 5), penso che una metodologia, prima di essere applicata, deve piacere. A me non è piaciuta in quanto ho una concezione della pratica clinica che si basa fortemente sul dialogo, sulla parola, e poco (o in misura minore) sulle pratiche di cui abbiamo fatto esperienza. Non parlo in termini, quindi, di valenza empirica, quanto, piuttosto, di preferenza personale.

Non credo di sapere abbastanza sull'argomento, dovrei approfondire ulteriormente per dare un giudizio definitivo

Invece vorrei utilizzare ma devo sicuramente formarmi in questo campo.

Mi piacerebbe utilizzarla in futuro dopo averne approfondito la conoscenza.

Perché mi piacerebbe adottare l'approccio analitico.

CREDO DI NON SAPERNE ANCORA ABBASTANZA

COME HO PRECEDENTEMENTE RISPOSTO, CREDO CHE LA MINDFULNESS POSSA ENTRARE A FAR PARTE DEL MIO BAGAGLIO DI CONOSCENZE DA METTERE POI IN PRATICA.

Credo di non saperne abbastanza su questa tecnica e di non approfondire la conoscenza di essa ulteriormente.

Non avendo sufficiente esperienza in questo campo, non credo di utilizzarla in futuro, anche se mi farebbe piacere

Figura 211 laurea magistrale

Ci sono delle condizioni in ambito clinico, secondo te, in cui la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento? Se la risposta è Sì quali?

#### Laurea triennale

Sì, credo che anche nell'ambito clinico possa essere utile, accompagnata da altri tipi di intervento, ad esempio nei trattamenti di disturbi d'ansia e depressione.

- In ambito terapeutico
- In ambito pedagogico
- In ambito educativo/scolastico

Come dicevo prima, mi vengono in mente situazioni ansiogene, o di stress, condizioni fobiche.

Credo nel suo valore di garantire al soggetto una maggiore consapevolezza e flessibilità, caratteristiche queste che costituiscono fattori di protezione. Pertanto ne farei un uso preventivo ma non colgo la sua utilità per un vero e proprio trattamento.

La mindfulness aiuta ad entrare in contatto con se stessi, quindi ritengo che in ogni condizione clinica in cui ci sia bisogno di questo, sia una pratica ideale.

Potrebbe essere utile nel momento in cui il paziente sperimenta delle resistenze, con i giusti tempi, aiuterebbe ad acquisire consapevolezza del momento, di ciò che vive, attraverso particolari tecniche che lo rendano più partecipe.

Potrebbe essere utile per eliminare lo stress della quotidianità.

Sinceramente, ora come ora, non saprei.

Sì, riesco facilmente ad immaginare l'utilità della mindfulness nel trattamento clinico.

Se una persona soffre di depressione, la tendenza umana a rimuginare sul proprio stato, accrescerà il suo stato disforico iniziale, seminando in lei l'idea di essere una persona fallita, che non è capace di nulla e per la quale non c'è alcuna speranza. Ma se questa stessa persona, sviluppasse l'attitudine a vivere in maniera consapevole i propri pensieri, le emozioni e i sentimenti negativi, sospendesse la critica e la reazione automatica del rimuginare, riuscirebbe con ogni probabilità a concepire la propria depressione non come limitante, un ostacolo al raggiungimento dei propri scopi, un problema da risolvere con urgenza, ma come uno stato transitorio, in riferimento al quale sviluppare piuttosto un piano di intervento adeguato ed in linea con i propri desideri e con i propri valori.

Credo che potrebbe essere molto utile nel trattamento di stati d'ansia; questa è la prima cosa che mi è venuta in mente, già durante il laboratorio, perché la mindfulness ti porta a concentrarti sul momento presente, non lasciando spazio ad eventuali paure proiettate nel futuro.

Sì. La "mindfulness", a mio parere, potrebbe essere una terapia utilissima, però con una adeguata forma di contenimento. La defusione e la concentrazione sul proprio corpo sono aspetti, a mio parere, quasi necessari in alcune condizioni di trattamento.

Secondo me potrebbe essere adatta alla cura della depressione per permettere alla gente di avere un nuovo e più salutare rapporto con il qui ed ora.

No

Sì, quando ad esempio possono presentarsi persone che hanno difficoltà a riconoscere la propria identità a causa di pensieri che possano essere opposti, e quindi non riconosciuti, a quelli che la persona è o come pare che sia.

In ambito clinico, penso che la mindfulness potrebbe essere utile in casi di ansia, depressione, disturbi alimentari, disturbo borderline.

**NON SAPREI SINCERAMENTE, MA PROBABILMENTE LA USEREI CON CASI IN CUI LA PERCEZIONE DI SE STESSI E' DISTORTA E IN CUI C'E' UN DIFFICILE APPROCCIO CON LA REALTA' DETTATO MAGARI DA INSICUREZZA, TIMORE, BASSA AUTOSTIMA, INCAPACITA' DI ABBANDONARE IL PASSATO...E NON SOLO A LIVELLO INDIVIDUALE, MA ANCHE DI GRUPPO**

Le prospettive basate sulla mindfulness trovano applicazioni cliniche nella prevenzione e nella cura di problemi legati allo stress e alle malattie psicosomatiche, nei disturbi d'ansia, nel disturbo ossessivo compulsivo, nella depressione cronica, nell'abuso di sostanze stupefacenti, nei disturbi alimentari, nelle tendenze suicidarie, nel disturbo borderline e nei deliri psicotici

Potrebbe essere utile in condizioni in cui si va accumulando un'agitazione eccessiva e la mindfulness potrebbe aiutare a riportare a un clima più sereno

Credo che sia utile per conquistare maggiore controllo sulle percezioni e le cognizioni, per ottenere maggiore self-control e una buona percezione di autoefficacia, spostando il locus of control dall'esterno all'interno.

Nell' alleviare sintomi di disturbi invalidanti (disturbi d' ansia, ossessivo-compulsivi). Secondo me potrebbe andar bene per disturbi d'ansia o di panico.

Potrebbe esserlo nella cura dei disturbi d'ansia o di stress e burnout.

Sì, ritengo che la mindfulness possa essere utile con pazienti con difficoltà emotiva ed errata gestione delle emozioni e con pazienti depressi.

Penso possa trovare applicazione nella prevenzione e la cura di problemi legati allo stress e alle malattie psicosomatiche, nei disturbi d'ansia, nei disturbi depressivi, nei problemi relativi all'abuso di sostanze, i disturbi alimentari o anche le tendenze suicidarie

Sì, a mio parere nel campo delle crisi d'ansia e degli attacchi di panico, in quanto, permettendo un contatto con il qui ed ora, ti rende consapevole del tuo presente e può aiutare a mettere in evidenza se davvero ci sono elementi problematici o no.

Credo che potrebbe essere utile nell'intervento sui disturbi d'ansia, perché aiuta a defondersi dai propri pensieri e a non identificarsi con essi; credo che tale consapevolezza porti ad una più facile gestione delle proprie preoccupazioni e tensioni, diminuendone il peso e il potere.

Penso che la mindfulness possa essere utile per affrontare in ambito clinico situazioni di stress, ansia, depressione. Ma anche disturbi alimentari o per esempio dolori cronici penso possano essere se non curati ma almeno contenuti e controllati meglio con questa pratica

Secondo me potrebbe essere utile quasi sempre (naturalmente con delle differenze in base alla specificità del caso), ma in particolar modo per situazioni di stress, bassa autostima, problemi legati al proprio corpo come ad esempio i disturbi alimentari.



**SI, AD ESEMPIO PER I DISTURBI D'ANSIA E SINTOMI DA STRESS POST TRAUMATICO.**

Si, forse con i disturbi d'ansia, stress da lavoro, da studio, comportamenti di dipendenza.

Si, situazioni di disagio da parte di soggetti che restano costantemente nel passato denigrando il presente con conseguenti esiti negativi.

Disturbi d'ansia, ansia sociale...

Penso che sia molto utile nei casi di disturbi legati all'ansia e alle fobie.

Figura 212 laurea triennale

**Ci sono delle condizioni in ambito clinico, secondo te, in cui la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento? Se la risposta è Sì quali?**

Laurea magistrale

**Ci sono delle condizioni in ambito clinico, secondo te, in cui la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento? Se la risposta è Sì quali?**

Si, la mindfulness credo che possa essere utile soprattutto per il trattamento di adolescenti e adulti in condizioni di stress. Ritengo però sia preferibile che i soggetti non presentino una vulnerabilità psichica marcata, tale da far sì che le emozioni negative e i pensieri angoscianti vengano vissuti come eccessivamente invasivi. Tuttavia, anche in questo caso la presenza di un supervisore competente può rendere l'esperienza altamente terapeutica.

Credo potrebbe essere utile nel trattamento dei disturbi di ansia e panico, del disturbo ossessivo compulsivo, dei disturbi dell'umore, dello stress, delle problematiche legate all'autostima. In generale credo possa essere utile per accompagnare un percorso terapeutico, ma anche per facilitare momenti di consapevolezza, di attenzione nella vita di tutti i giorni.

Ho letto che può essere applicata nei casi di disturbi alimentari, dolori cronici, dipendenze, sintomi depressivi e nella gestione dello stress.

Credo possa essere utile in molti casi, proprio perchè favorisce accettazione e consapevolezza di sé, che si configurano come aspetti di base per ogni tipo di trattamento.

**CREDO CHE LA MINDFULNESS DEBBA ESSERE UTILIZZATA CON PAZIENTI CHE SOFFRONO DI DEPRESSIONE**

Probabilmente la terapia di gruppo.

**CREDO SIA UTILE MAGGIORMENTE NEL TRATTAMENTO DI DEPRESSIONE , ANSIA, ATTACCHI DI PANICO, perché CONSENTE DI REGOLARE L'ATTIVITÀ EMOZIONALE O MEGLIO VALUTARE COME LA PERSONA REAGISCE A QUESTO TIPO DI TECNICA...COME REAGISCE A CONTATTO CON LE PROPRIE EMOZIONI.**

SI per elaborare traumi , nei casi psicotici e in quelli ossessivi. Perché ho letto e visti casi di pazienti ossessionati da idee e pensieri con tale diagnosi quindi proverei con questa tecnica.

Si, nel caso in cui il paziente manifesti sofferenza interiore e per permettergli di raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza.

Nelle condizioni di inibizione, di difficoltà legate alla sfera emozionale.

Credo possa essere maggiormente utile per chi soffre di disturbi come ansia, stress, e per chi mette in atto difese come la fuga di fronte gli eventi.

Si, credo che per far sì che la mindfulness possa essere utile, il paziente deve essere completamente consapevole di voler intraprendere questo percorso per far sì che possa lasciarsi andare senza alcuna resistenza.

Senz'altro nell'ambito clinico, soprattutto per quanto riguarda disagi e problematiche legate al mondo degli adulti, la mindfulness potrebbe essere senz'altro utile. Non posso dare una risposta accurata in quanto, come ho scritto sopra essendo una tecnica tutta nuova e mai sperimentata, mi piacerebbe in futuro continuare a sperimentarla per valutare anche quando e se eventualmente potrebbe essere efficace adottarla, in ambito clinico.

Potrebbe essere utile con persone borderline, per prevenire ricadute nel trattamento della depressione e anche per il disturbo alimentare.

**SI, IN SITUAZIONI DI STRESS, O DI ANSIA COME TECNICA DI RILASSAMENTO**

**PER AIUTARE A CONTENERE L'ANSIA DEL PAZIENTE PRIMA DI INIZIARE IL COLLOQUIO**

Potrebbe essere un utile trattamento con pazienti che manifestano sofferenza interiore, per permettergli, attraverso la mindfulness di raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza.

**A mio parere non ci sono delle condizioni specifiche che permettano l'utilizzo della mindfulness, ma credo che possa essere sempre**

utilizzata.

Sicuramente la maggior parte delle persone che chiedono aiuto troverebbero sollievo con la pratica della mindfulness ed alcuni più specificamente abili o semplicemente più naturalmente predisposti riuscirebbero ad acquisire anche maggiore consapevolezza di se stessi e di come affrontare problematiche personali.

Secondo me per il trattamento dell'ansia e delle problematiche legate all'autostima

**CREDO SIA DIFFICILE DIRLO, BISOGNEREBBE CONSIDERARE IL SINGOLO CASO**

Sì, per entrare in contatto con se stessi e con i propri pensieri.

Le condizioni utili in ambito clinico sono con pazienti che vogliono un cambiamento migliore e impararsi a stare più tempo nel qui ed ora.

La mindfulness potrebbe essere particolarmente utile per integrare il trattamento delle varie forme di ansia, da quelle più lievi fino a quelle più gravi e invalidanti, per aiutare a difendersi e inserire una distanza tra sé e i propri pensieri, non lasciando che diventino dominanti e che controllino il comportamento, ma "abbandonando la lotta" che finisce solo per inasprire il disagio.

Nei casi in cui è difficile istituire un pensiero riflessivo, perché la mindfulness, attraverso esercizi concreti che coinvolgono la persona, porta ad una riflessione su se stessi.

Credo possa essere utile ad esempio per chi soffre di attacchi di panico.

Probabilmente l'attuazione della tecnica mindfulness sarebbe utile proprio nei casi in cui c'è bisogno di attuare una riflessione su se stessi, oppure nel trattamento dei disturbi d'ansia.

Si credo che sia un valido strumento di riflessione, potrebbe essere utile nel trattamento di persone con disturbi di ansia, oppure che hanno vissuto esperienze traumatiche. Grazie ad essa si potrebbe andare ad affrontare e elaborare vissuti angosciosi.

Credo che la mindfulness possa essere utile in ambito clinico, nella cura di problemi legati allo stress, o nel disturbo d'ansia o disturbo ossessivo compulsivo, al fine di raggiungere una maggiore consapevolezza delle proprie esperienze, comprese sensazioni, impulsi, emozioni ed azioni.

Sì. In quelle situazioni in cui, come ho detto prima, si è estremamente coinvolti nella routine quotidiana e si è perso il nucleo fondante le nostre volontà che, con varie manifestazioni, reclamano la nostra attenzione.

**CREDO CHE LA MINDFULNESS POSSA ESSERE DI GRANDE AUSILIO IN UN TRATTAMENTO POICHE' E' IN GRADO DI PORRE ATTENZIONE ED AFFINARE DINAMICHE CHE CREANO "FASTIDIO", CHE SONO, DUNQUE, FONTE DI DISAGIO, CHE DETERIORANO L'UMORE DELL'INDIVIDUO E DEPOTENZIANO LE SUE CAPACITA' PSICOLOGICHE.**

Credo che potrebbe essere molto utile in condizioni di forte stress (che potrebbe "risolversi" con sedute di counseling), che ci fa perdere lucidità, non essendo quindi più in grado di distinguere ciò che è veramente importante da ciò che non lo è.

Credo che la mindfulness potrebbe fungere da supporto, da valore aggiunto in qualsiasi caso, trattamento o condizione.

La depressione, i disturbi d'ansia, la ruminazione mentale.

*Sì, potrebbe essere uno strumento utile, soprattutto su quei pazienti che tendono a chiudersi e restano intrappolati nei loro pensieri.*

Dagli attacchi di panico, ansia, burnout, attacchi d'ira o rabbia, situazioni d'angoscia etc.

Sicuramente in momento in cui il paziente sperimenta ansia, stress, confusione, sovraccarico di impegni.

Credo possa essere utile nei trattamenti di svariate condizioni, dal disturbo d'ansia al ben più problematico delirio psicotico etc. tenendo però sempre conto del quadro clinico completo dell'eventuale paziente.

Mi piacerebbe utilizzarla con gli anziani affetti da Alzheimer al fine di ripromuovere il contatto con il passato ma anche con il momento presente.

Sì, in particolare penso al trattamento di problemi legati allo stress, ai disturbi d'ansia, al disturbo ossessivo-compulsivo.

Io penso in tutti i casi in cui si perde di vista il focus del problema e tutte quelle situazioni in cui vi è bisogno di maggior consapevolezza.

Sì, credo che la mindfulness possa rivelarsi utile sia nei percorsi terapeutici individuali che gruppalmente perché da un lato rimanda l'altro a stati di sempre maggiore consapevolezza di sé, che implica l'intenzione di orientare costantemente la propria presenza nell'esperienza, dall'altro ci permette di essere pienamente ricettivi e non categorizzanti.

Mi piacerebbe utilizzarla con i bambini affetti da disturbo delle condotte motorie in quanto penso che l'intervento rieducativo al livello motorio non basti, occorre a mio avviso, far sì che il bambino ponga attenzione sul suo corpo

Sì. Essendo una pratica che aiuta a prendere consapevolezza del "qui ed ora" e al decentramento dei pensieri, penso sia molto utile da utilizzare nella cura di problemi legati allo stress, nei disturbi d'ansia, nel disturbo ossessivo-compulsivo, nella depressione; nella cura e gestione degli attacchi di panico. È molto utile praticarla anche nella prevenzione.

Credo che possa rispondere al bisogno di pazienti con disturbo d'ansia di essere più consapevoli delle proprie tensioni ed emozioni.

Potrebbe essere utile per coloro che hanno bisogno di prendere le distanze da un passato troppo opprimente, un passato troppo presente o che sono ossessionati dal futuro. Serve per focalizzare la propria attenzione, il proprio interesse nel tempo presente e distaccarsi dai pensieri ossessivi.

Credo che questo tipo di tecnica potrebbe essere utile per chi soffre di disturbi d'ansia. Sì, ma non credo che ci siano condizioni più adatte o meno adatte, solo persone alle quali può essere più o meno utile.

Figura 213 laurea magistrale

E nell'ambito formativo in che misura ritieni che la mindfulness possa rappresentare un utile strumento di lavoro?

**Laurea Triennale**

Per nulla (3 volte)

Poco (4 volte)

Abbastanza (58 volte)

Molto (22 volte)

Moltissimo (8 volte)

Figura 214 laurea triennale

E nell'ambito formativo in che misura ritieni che la mindfulness possa rappresentare un utile strumento di lavoro?

**Laurea magistrale**

Poco (1 volta)

Moltissimo (12 volte)

Molto (14 volte)

Abbastanza (23 volte)

Figura 215 laurea magistrale

E in che cosa essa potrebbe essere utile?

**Laurea Triennale**

Potrebbe essere d'aiuto per avere maggior controllo di sé, dei propri pensieri ed emozioni, aiutando l'individuo ad essere più pronto nelle situazioni in cui è necessario fare una scelta importante e/o nelle situazioni in cui il lavoratore si trova a discutere con un ampio pubblico.

Innanzitutto, per avere la consapevolezza dell'intero corpo

Per superare quelle barriere autoimposte

Liberare la mente, sgomberarla da pensieri negativi

In ambito formativo la mindfulness potrebbe essere utile perché a mio avviso è un'attività che può permetterci di vivere la vita in modo più sano, forse anche più libero, aiutandoci ad essere meno fusi e più in sintonia con il qui e ora, con il nostro presente. Potrebbe proprio diventare uno stile di vita.

La mindfulness in quanto capace di definire un contatto reale con noi stessi potrebbe mostrarsi utile nel processo di alfabetizzazione emotiva, sviluppando quindi la capacità del soggetto di riconoscere le proprie emozioni, le quali diventano canale di comunicazione e comprensione con/dell'altro.

Interessante potrebbe essere, in approcci psico-pedagogici, utilizzare la fantasia guidata per fare emergere i valori guida del soggetto e aiutarlo in questo modo a sviluppare la capacità di progettare se stesso in funzione dei valori individuati. Potrebbe rappresentare una sorta di svago per staccare dalle attività di routine.

Nell'essere coscienti della propria formazione potrebbe essere utile ad acquisire consapevolezza su se stessi, sui propri limiti e sulle proprie capacità. Le prove che riguardavano la partecipazione non a livello individuale, ma di più persone (spesso anche sconosciute), posso aiutare le persone a socializzare, ad aprirsi con gli altri.

Forse potrebbe essere utile per guardarsi dal di fuori, per non restare autocentrati. Magari nell'affrontare i problemi.

Consentirebbe di aumentare la concentrazione e diminuire l'ansia da prestazione, di valutare meglio i propri obiettivi e perseguirli in maniera più funzionale.

Aiutando il soggetto a prendere maggior consapevolezza di sé e dei propri pensieri, che a volte possono essere disturbanti (ed interferire con le attività quotidiane); la meditazione potrebbe aiutare il recupero della concentrazione e affievolire l'ansia, soprattutto quella legata alla prestazione (ad esempio prima di un esame).

Immagino che potrebbe permettere di capire se stessi in modo più lucido possibile

Penso che possa essere utile nella gestione dell'ansia per gli esami. In questo modo, sarebbe più facile concentrarsi sull'apprendimento e non solo su quanto siamo in ansia.

Potrebbe aiutare a riflettere meglio e concentrarsi sul processo

Può essere utile a riconoscere i propri pensieri e a definire nella maniera più vera possibile la propria personalità.

Nei casi sopracitati, penso che la mindfulness potrebbe servire a tenere a bada molte ansie utilizzando la meditazione oppure esercizi improntati alla defusione; inoltre, potrebbe essere utile ad entrare in contatto con il proprio corpo avvertendone i reali bisogni e sensazioni.

Nell'ambito pratico e operativo della psicologia la mindfulness può essere di fondamentale importanza, ma anche nel più generale ambito formativo potrebbe rappresentare un ottimo esercizio mentale. Viviamo in tempi caotici e frenetici, e per me la mindfulness è stata lì come a rappresentare quel famoso "momento di pausa di riflessione/break" che a tutti serve.

**AGLI STUDENTI DEL MIO CORSO, SICURAMENTE A FISSARE, CONOSCERE MEGLIO E INTERVENIRE SU COSTRUTTI CHE TEORICAMENTE ABBIAMO STUDIATO ANCHE IN PRECEDENZA E PER PROVARE SU SE STESSI Ciò CHE PROBABILMENTE UTILIZZERANNO CON ALTRI IN FUTURO.**

In ambito formativo la mindfulness può rappresentare un utile strumento di lavoro per favorire l'equilibrio delle persone in modo che possano affrontare meglio le situazioni stressanti.

Sicuramente può aiutare per la concentrazione e può permettere al soggetto di esprimere al massimo le sue capacità senza farsi condizionare dai fattori negativi esterni o interni.

Per il raggiungimento di un equilibrio interiore.

Nell' apprendimento di nuovi costrutti in conflitto con precedenti teorizzazioni

Per aiutare gli studenti a cercare maggior concentrazione

Potrebbe essere inserita all'interno di ambiti lavorativi in modo che aiuti la riduzione dello stress e la consapevolezza dei propri processi cognitivi ed emozionali così da enfatizzare la persona del lavoratore e non ridurla a mero numero su carta.

Ritengo che la mindfulness possa essere un ottimo strumento formativo, in quanto permette apprendimento su propri comportamenti e abitudini, conoscenza di se stessi, riflessioni e possibilità di cambiamento.

Sulla base dell'esperienza vissuta, il percorso mindfulness mi ha trasmesso tanto: ho sorriso, pianto, liberato i miei pensieri e le mie emozioni. E' stato un modo importante per uscire da ogni schematismo e dar voce al proprio essere nel mondo e nella realtà, dove le pressioni e le ansie della realtà universitaria sembravano venir meno.

Parlando sulla base della mia esperienza, è stata utile per arricchire quel bagaglio culturale che tutti noi abbiamo. Il venire a contatto con nuovi approcci permette di allargare la mente, creare una prospettiva ampia e avere anche una maggiore possibilità di scelta.

Credo potrebbe innanzitutto aiutare i formatori ad essere più presenti nelle proprie attività, e più consapevoli di se stessi e del proprio ruolo. Sarebbe utile credo anche nell'educazione dei formandi, poiché aiuta a restare concentrati e presenti, senza fondersi nelle proprie preoccupazioni e ansie.

Potrebbe essere utile ad aumentare le proprie capacità di concentrazione in vista di traguardi importanti. Quindi anche persone che vogliono migliorare il proprio autocontrollo e riuscire a gestire e prevenire meglio situazioni stressanti possono utilizzare questo approccio per utilizzare al meglio le proprie risorse ricavandone i massimi risultati.

Maggior consapevolezza di ciò che si sta facendo, notando, ad esempio, se si è in un periodo in cui siamo particolarmente fusi con i nostri pensieri o particolarmente presi da qualcosa da non riuscire ad osservare tutto il resto. Il solo fatto di riuscirne ad essere consapevoli ci permette anche di poter fare qualcosa per migliorare la situazione.

**PER UNA PIENA CONOSCENZA DELLE PROPRIE POTENZIALITA'**

Nella presa di consapevolezza dei propri limiti, nella regolazione delle proprie emozioni e nella gestione dei gruppi di psicoterapia.

Nell' ambito formativo l'esperienza della mindfulness potrebbe essere utile a ricacciare i pensieri per garantire una maggiore concentrazione, evitando dunque una fusione il rendimento dello studente potrebbe aumentare.

In linea con ciò che ho scritto prima (funzione meta cognitiva e metaemozionale), penserei ad interventi in tal senso, per una presa di consapevolezza dei propri processi cognitivi ed emotivi.

Per l'aumento della capacità di autocontrollo.

E in che cosa essa potrebbe essere utile?

#### Laurea magistrale

Credo che la mindfulness possa consentire una maggiore consapevolezza di ciò che si era e ciò che si può essere se si guarda ai propri pensieri ed azioni con un occhio diverso.

**NELLA FORMAZIONE PENSO SIA UTILE perché CONSENTE DI INIZIARE A LAVORARE CON SE STESSI.**

Potrebbe essere utile per promuovere la competenza riflessiva e il cambiamento rispetto alla significazione delle esperienze di vita.

Essa potrebbe essere utile per fornire un ulteriore strumento terapeutico agli studenti

Nel conoscere le proprie difficoltà interiori e nell'affrontarle grazie al fatto di riconoscerle.

Nel migliorare il contatto con i propri sentimenti e sensazioni per riconoscerle e accettarle.

La mindfulness potrebbe essere utile per una riflessione più profonda che porta ad una maggiore conoscenza di sé.

In ambito formativo, ritengo che questa tecnica possa rappresentare un utilissimo e prezioso strumento di lavoro che possa permettere l'individuo, di poter viaggiare con la mente e poter affrontare determinati mondi, con estrema concentrazione immettendo nella stessa tecnica, quel pizzico di fantasia che non guasta mai. E' una tecnica comunque molto delicata e profonda, va affrontata (così come l'ho affrontata io) con la massima cautela possibile.

Come da me sperimentato durante il laboratorio la meditazione è utile anche ai formatori, sia per imparare delle tecniche che in futuro potranno applicare ed insegnare a loro volta ad altri, sia per loro stessi, per imparare a gestire le emozioni e le sensazioni spiacevoli, e ad accettarsi.

**COME STRUMENTO RIFLESSIVO**

**PER INSEGNARE CONSAPEVOLEZZA E AVVICINARE ALLA PRATICA RIFLESSIVA**

Poiché permette di guardare, accettare, accogliere la realtà interna attraverso l'esperienza.

Può essere utile perché permette di sperimentare questo strumento in prima persona e di conoscerne le modalità almeno in parte, facendo sì che si acquisiscano sulla pratica conoscenze prima ancora di studiare nozioni che lo riguardano. Inoltre è stato un ottimo strumento di riflessione su noi stessi.

Sicuramente per il percorso di formazione di uno studente di psicologia è utilissimo. La mindfulness è uno strumento anche molto duttile che permette di estendere la riflessione personale verso il proprio inconscio e i propri meccanismi di difesa. Io credo che per uno psicologo conoscere questo strumento sia molto importante nei termini della propria crescita personale e professionale. Inoltre ovviamente è uno strumento che si presta ad essere utile in molteplici percorsi formativi, perché esso permette di apprendere da se stessi, di diventare più consapevoli di se stessi, dei propri pensieri, del proprio passato e dei propri obiettivi e dunque è nella sua essenza uno strumento potenzialmente validissimo in tutti i percorsi formativi.

Soprattutto per lavorare su se stessi ed il momento presente.

**POTREBBE SERVIRE PER ESSERE Più CONSAPEVOLI DI Sé STESSI, DELLE PROPRIE EMOZIONI E DEI PROPRI PENSIERI.**

Cercando di far conoscere questa tecnica nuova agli studenti.

E' stato utile perché mi ha perso di lavorare su alcuni punti fondamentali del modello act, grazie al quale è possibile lavorare su alcuni aspetti quali accettazione, defusione dei pensieri, stare nel qui ed ora, lavorare sui valori e sulle strategie che utilizziamo.

In ambito formativo, la mindfulness potrebbe essere un utile strumento di lavoro per incentivare processi di autoriflessione e di retrospiezione e per attivare un pensiero critico su se stessi, sui propri pensieri, sulle credenze e sui valori che guidano e orientano il nostro agire. Di conseguenza, potrebbe favorire la messa in atto di azioni più consapevoli e coerenti.

per acquisire consapevolezza di sé, imparare a sviluppare un pensiero riflessivo e a focalizzarsi nel qui ed ora

Per creare un momento di riflessione.

Probabilmente l'apprendimento di tecniche meditative e di rilassamento in ambito formativo, potrebbe essere utile a fronteggiare i vissuti d'ansia, di stress e di inadeguatezza, a cui le persone che ne fanno parte sono continuamente sottoposte.

A mio parere, la mindfulness è un modo diverso di formare l'individuo. Permette di generare nuove prospettive di osservazione e comprensione della propria realtà, e di conseguenza sperimentare nuove tonalità emotive.

Attraversando l'esperienza di Mindfulness, in campo formativo, per rafforzare concetti astratti, esperendoli nel proprio corpo.

**POTREBBE ESSERE UTILE NEL FAR ACQUISIRE, ALL'UTENTE, UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI SE, PER AFFRONTARE E SUPERARE PERIODI DI MAGGIORE STRESS, DISTURBI COMPORTAMENTALI O ANCHE DISTURBI LEGATI ALLA CONDOTTA ALIMENTARE,**

Potrebbe essere utile in momenti di forte stress, ad esempio in periodi d'esami, per non essere sopraffatti dall'ansia.

È un utile strumento che permette di stare nel presente, di entrare in contatto con noi stessi, i nostri pensieri e le nostre sensazioni.

A stare nel presente, attraversare l'esperienza nel qui ed ora, per favorire l'intenzionalità educativa di chi "forma" e l'attenzione alle specificità dei "formandi", a calarsi in ogni relazione formativa scevri dal pregiudizio e ricchi di curiosità.

*Potrebbe essere utile a incrementare concentrazione, stimolare la riflessione, conoscere se stessi, e a non restare intrappolati nei propri pensieri.*

Credo che sia importante nel momento in cui lo scopo è legato alla situazione degli studenti. Credo che sia molto formativo se la si vede con l'ottica di sinapsi. Ossia per regolare l'ansia da prestazione degli studenti, l'ansia del "futuro", e parallelamente offrire la possibilità di poter continuare il percorso per poi essere abilitati ad utilizzarle in futuro. Credo che prima bisogna vivere lo strumento sulla propria pelle e poi chi vuole può continuare ad offrirla agli altri.

Attraverso laboratori che potrebbero avere lo scopo di prevenire i disagi succitati.

Potrebbe essere utile (sempre a mio modestissimo parere) nella presa di coscienza di sé e per placare, ove possibile, il flusso di pensieri che provocano ansia.

A comprendere meglio le proprie reazioni.

Credo che sia utile che strumento attraverso cui acquisire maggior consapevolezza di se stessi

Credo possa essere utile per esplorare, osservare in modo più consapevole aspetti diversi e spesso ignorati di se, favorire l'accettazione degli aspetti meno amati di se, facilitare la costruzione e accompagnare la realizzazione flessibile dei propri progetti di vita.

La mindfulness invita e spinge a sviluppare la capacità di essere presenti a noi stessi, consapevoli nell'hic et nunc e riflettere sulla mente, sui pensieri, evitando che questi ci guidino a mo' di pilota automatico. Dal punto di vista formativo può quindi favorire una riflessione su quei concetti, quei saperi e credenze che possono inconsciamente influenzarci nel percorso di formazione. Acquisita tale consapevolezza, quindi, possiamo scegliere in maniera più libera e responsabile.

Tale pratica, favorendo in generale il benessere, si configura come esperienza utile anche in ambito formativo, luogo nel quale si concentra elevato stress. In tal senso, potrebbe migliorare l'efficacia dello studio.

**CREDO CHE IN AMBITO FORMATIVO E' MOLTO UTILE LA MINDFULNESS PERCHE' PERMETTE DI RIFLETTERE SULLE PROPRIE ESPERIENZE**

**CREDO CHE IN AMBITO FORMATIVO E' MOLTO UTILE LA MINDFULNESS.** Fornire un punto di vista alternativo e un approccio che integra diversi tipi di conoscenze

**PREDISPORRE LE BASI PER RIFLETTERE SU NOI STESSI E SULLE NOSTRE CONOSCENZE, AMIO PARERE, FAVORISCE L'APPRENDIMENTO.**

Ritengo che sia utile in quanto esercitarsi alla comprensione dei propri vissuti emotivi e i proprie cognizioni nel momento presente favorisca le capacità di apprendimento

La *mindfulness* ci rende consapevoli, ci aiuta a sviluppare una certa forma di attenzione alle nostre esperienze nel momento presente, nel qui e ora e a riflettere sulla nostra mente, dandoci quindi la possibilità di fare delle scelte non in modo automatico, e, di conseguenza, cambiare rispetto a come abbiamo sempre agito. In questo senso è un utile strumento in ambito formativo, in quanto ci aiuta a riflettere in maniera critica su quei saperi e quelle credenze che implicitamente ci guidano, esplicitandole e aiutandoci così a compiere delle scelte consapevoli e libere.

Potrebbe rivelarsi un valida risorsa di sostegno e potenziamento delle capacità di apprendimento.

Come già risposto in precedenza penso possa essere utilizzato per fornire maggiore autoconsapevolezza.

In ambito formativo la mindfulness si rivelerebbe utile a far coltivare l'attitudine ad auto ascoltarsi e ad ascoltare l'altro in una forma non giudicante, ma con una gentilezza funzionale ad un incontro tra menti generativo di nuove idee. Inoltre consentirebbe di riconoscere con autenticità limiti e risorse del proprio apprendimento, di rispettare le attitudini e le disposizioni di cui ciascuno è dotato, evitando così di continuare a mettere in atto comportamenti inadeguati e non fruttuosi per il proprio sviluppo.

Penso che sia utile per la formazione dello psicologo in quanto permette una meta cognizione ed il ricongiungimento mente corpo nel qui ed ora.

È utile per la presa di coscienza di sé, dei propri limiti e delle proprie qualità; ti aiuta a gestire i pensieri, accettarli e saperli maneggiare nel modo più consono. Tutto ciò è importante al fine di poter avanzare nel percorso di cambiamento e crescita personale, processo di formazione che è tipico di ogni essere umano.

Nei processi di consapevolezza emotiva e sugli aspetti valoriali e motivazionali.

Potrebbe essere utile per tranquillizzarsi, per fermarsi un attimo e liberarsi dal peso delle preoccupazioni, anche se per un breve momento.

Focalizzare la propria attenzione nel qui e ora

Per migliorare la capacità di concentrazione ed attenzione ad esempio.

Come utilizzeresti la mindfulness nell'ambito della tua attività professionale?

Laurea triennale

Potrebbe essere d'aiuto per avere maggior controllo di sé, dei propri pensieri ed emozioni, aiutando l'individuo ad essere più pronto nelle situazioni in cui è necessario fare una scelta importante e/o nelle situazioni in cui il lavoratore si trova a discutere con un ampio pubblico.

- Innanzitutto, per avere la consapevolezza dell'intero corpo
- Per superare quelle barriere autoimposte
- Liberare la mente, sgomberarla da pensieri negativi

In ambito formativo la mindfulness potrebbe essere utile perché a mio avviso è un'attività che può permetterci di vivere la vita in modo più sano, forse anche più libero, aiutandoci ad essere meno fusi e più in sintonia con il qui e ora, con il nostro presente. Potrebbe proprio diventare uno stile di vita.

La mindfulness in quanto capace di definire un contatto reale con noi stessi potrebbe mostrarsi utile nel processo di alfabetizzazione emotiva, sviluppando quindi la capacità del soggetto di riconoscere le proprie emozioni, le quali diventano canale di comunicazione e comprensione con/dell'altro.

Interessante potrebbe essere, in approcci psico-pedagogici, utilizzare la fantasia guidata per fare emergere i valori guida del soggetto e aiutarlo in questo modo a sviluppare la capacità di progettare se stesso in funzione dei valori individuati. Potrebbe rappresentare una sorta di svago per staccare dalle attività di routine.

Nell'essere coscienti della propria formazione potrebbe essere utile ad acquisire consapevolezza su se stessi, sui propri limiti e sulle proprie capacità. Le prove che riguardavano la partecipazione non a livello individuale, ma di più persone (spesso anche sconosciute), posso aiutare le persone a socializzare ad aprirsi con gli altri. Forse potrebbe essere utile per guardarsi dal di fuori, per non restare autocentrati. Magari nell'affrontare i problemi.

Consentirebbe di aumentare la concentrazione e diminuire l'ansia da prestazione, di valutare meglio i propri obiettivi e perseguirli in maniera più funzionale.

Aiutando il soggetto a prendere maggior consapevolezza di sé e dei propri pensieri, che a volte possono essere disturbanti (ed interferire con le attività quotidiane); la meditazione potrebbe aiutare il recupero della concentrazione e affievolire l'ansia, soprattutto quella legata alla prestazione (ad esempio prima di un esame).

Immagino che potrebbe permettere di capire se stessi in modo più lucido possibile. Penso che possa essere utile nella gestione dell'ansia per gli esami. In questo modo, sarebbe più facile concentrarsi sull'apprendimento e non solo su quanto siamo in ansia.

Potrebbe aiutare a riflettere meglio e concentrarsi sul processo. Può essere utile a riconoscere i propri pensieri e a definire nella maniera più vera possibile la propria personalità.

Nei casi sopracitati, penso che la mindfulness potrebbe servire a tenere a bada molte ansie utilizzando la meditazione oppure esercizi improntati alla defusione; inoltre, potrebbe essere utile ad entrare in contatto con il proprio corpo avvertendone i reali bisogni e sensazioni.

Nell'ambito pratico e operativo della psicologia la mindfulness può essere di fondamentale importanza, ma anche nel più generale ambito formativo potrebbe rappresentare un ottimo esercizio mentale. Viviamo in tempi caotici e frenetici, e per me la mindfulness è stata lì come a rappresentare quel famoso "momento di pausa di riflessione/break" che a tutti serve.

**AGLI STUDENTI DEL MIO CORSO, SICURAMENTE A FISSARE, CONOSCERE MEGLIO E INTERVENIRE SU COSTRUTTI CHE TEORICAMENTE ABBIAMO STUDIATO ANCHE IN PRECEDENZA E PER PROVARE SU SE STESSI CIO' CHE PROBABILMENTE UTILIZZERANNO CON ALTRI IN FUTURO.**

In ambito formativo la mindfulness può rappresentare un utile strumento di lavoro per favorire l'equilibrio delle persone in modo che possano affrontare meglio le situazioni stressanti.

Sicuramente può aiutare per la concentrazione e può permettere al soggetto di esprimere al massimo le sue capacità senza farsi condizionare dai fattori negativi esterni o interni.

- Per il raggiungimento di un equilibrio interiore.
- Nell'apprendimento di nuovi costrutti in conflitto con precedenti teorizzazioni
- Per aiutare gli studenti a cercare maggior concentrazione

Potrebbe essere inserita all'interno di ambiti lavorativi in modo che aiuti la riduzione dello stress e la consapevolezza dei propri processi cognitivi ed emozionali così da enfatizzare la persona del lavoratore e non ridurla a mero numero su carta.

Ritengo che la mindfulness possa essere un ottimo strumento formativo, in quanto permette apprendimento su propri comportamenti e abitudini, conoscenza di se stessi, riflessioni e possibilità di cambiamento.

Sulla base dell'esperienza vissuta, il percorso mindfulness mi ha trasmesso tanto: ho sorriso, pianto, liberato i miei pensieri e le mie emozioni. E' stato un modo importante per uscire da ogni schematismo e dar voce al proprio essere nel mondo e nella realtà, dove le pressioni e le ansie della realtà universitaria sembravano venir meno.

Parlando sulla base della mia esperienza, è stata utile per arricchire quel bagaglio culturale che tutti noi abbiamo. Il venire a contatto con nuovi approcci permette di allargare la mente, creare una prospettiva ampia e avere anche una maggiore possibilità di scelta. Credo potrebbe innanzitutto aiutare i formatori ad essere più presenti nelle proprie attività, e più consapevoli di se stessi e del proprio ruolo.

Sarebbe utile credo anche nell'educazione dei formandi, poiché aiuta a restare concentrati e presenti, senza fondersi nelle proprie preoccupazioni e ansie.

Potrebbe essere utile ad aumentare le proprie capacità di concentrazione in vista di traguardi importanti. Quindi anche persone che vogliono migliorare il proprio autocontrollo e riuscire a gestire e prevenire meglio situazioni stressanti possono utilizzare questo approccio per utilizzare al meglio le proprie risorse ricavandone i massimi risultati.

Maggior consapevolezza di ciò che si sta facendo, notando, ad esempio, se si è in un periodo in cui siamo particolarmente fusi con i nostri pensieri o particolarmente presi da qualcosa da non riuscire ad osservare tutto il resto. Il solo fatto di riuscirne ad essere consapevoli ci permette anche di poter fare qualcosa per migliorare la situazione.

#### PER UNA PIENA CONOSCENZA DELLE PROPRIE POTENZIALITA'

Nella presa di consapevolezza dei propri limiti, nella regolazione delle proprie emozioni e nella gestione dei gruppi di psicoterapia.

Nell'ambito formativo l'esperienza della mindfulness potrebbe essere utile a ricacciare i pensieri per garantire una maggiore concentrazione, evitando dunque una fusione il rendimento dello studente potrebbe aumentare.

In linea con ciò che ho scritto prima (funzione meta cognitiva e metaemozionale), penserei ad interventi in tal senso, per una presa di consapevolezza dei propri processi cognitivi ed emotivi. Per l'aumento della capacità di autocontrollo.

Figura 218 laurea triennale

Come utilizzeresti la mindfulness nell'ambito della tua attività professionale?

Laurea magistrale

Come utilizzeresti la mindfulness nell'ambito della tua attività professionale?

Utilizzerei la mindfulness per migliorare l'autoconsapevolezza e l'accettazione non giudicante necessaria a fronteggiare efficacemente la sofferenza emotiva e fisica di numerose psicopatologie

Dando vita ad un corso che presenti caratteristiche simili a quelle del laboratorio condotto dalla professoressa De Simone.

Come strumento di contatto, di presa di coscienza del proprio se, del corpo, delle condizioni presenti, i sentimenti, i valori che ne orientano le azioni. La utilizzerei come strumento che possa accompagnare e rafforzare il percorso terapeutico ed insegnare alcune skills agli utenti.

Non credo la utilizzerei. Penso, al massimo, possa essere utile, come teoricamente presentataci, come tecnica per favorire un processo di consapevolezza di mente e corpo nel qui ed ora. Tecnica, dunque, adottata per riflessione sui pensieri che, nel loro essere "agiti" e inconsci, possono risultare disfunzionali e forieri di un allontanamento dal benessere.

Nell'ambito della mia attività professionale, quella di psicologia clinica, la mindfulness si potrebbe configurare quale modalità basilare per favorire benessere, tramite l'accettazione di sé e la consapevolezza della propria esistenza. Si potrebbe dunque integrare ai colloqui clinici.

UTILIZZEREI QUESTO STUMENTO SENZA ALCUN PROBLEMA, IN QUALSIASI FASCIA D'ETA' ;

ADOLESCENTI ;NON CREDO PROCURI DANNI.

Come detto precedentemente, probabilmente in terapia di gruppo, ma solo dopo aver approfondito ulteriormente le mie conoscenze

PER OSSERVARE E VALUTARE LA REAZIONE EMOTIVA A TALE TECNICA, AD ESEMPIO UTILIZZEREI L'ESERCIZIO DI RIPENSARSI AL PROPRIO OTTANTESIMO COMPLEANNO E DA CIÒ CHE SPERIMENTA LA PERSONA LAVORARE SULLE EMOZIONI.

La utilizzerei in un contesto terapeutico con ragazzi giovani e in terapia di gruppo

Utilizzerei la mindfulness affiancandola alla psicoterapia

La utilizzerei nell'ambito di colloqui preliminari, allo scopo di conoscenza del cliente.



Non so, necessito di doverla maggiormente approfondire.

Utilizzerei la mindfulness nell'analisi degli adulti

Essendo una tecnica estremamente interessante ma tutta nuova per quanto mi riguarda, l'affronterei così come l'affrontata la dott.ssa De Simone nel suddetto laboratorio legato alla mindfulness

La utilizzerei sia con pazienti in psicoterapia senza disturbi specifici, sia con quelli depressi, con disturbi del comportamento alimentare o di personalità.

COME TECNICA DI RILASSAMENTO E COME STRUMENTO RIFLESSIVO

NELLE SCUOLE E NEL LAVORO CON I GRUPPI COME INIZIO DI UN PERCORSO TERAPEUTICO

In ambito della salute psicofisica, dell'educazione, della formazione.

La utilizzerei in prima persona e nella mia attività clinica nell'arco di una psicoterapia.

La utilizzerei con lo scopo di far acquisire a chi chiede aiuto maggiore consapevolezza di se, dei propri punti di forza e di possibili modalità per affrontare le problematiche

Mi piacerebbe organizzare dei gruppi di meditazione e mindfulness.

**Poiché CREDO DI NON AVERE ABBASTANZA CONOSCENZE AL RIGUARDO, NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA. O FORSE LA MIA DIFFICOLTÀ STA NEL NON ESSERE MAI RIUSCITA A LASCIARMI ANDARE COMPLETAMENTE NELLE VARIE ESPERIENZE FATTE IN AULA, QUINDI NON RIUSCENDO AD OTTENERE DEI RISULTATI POSITIVI IN ME STESSA, NON SO DIRE COME POTER UTILIZZARE QUESTO STRUMENTO SU ALTRI.**

Come ho detto prima non saprei ancora se e come utilizzarla.

Nella mia professione utilizzerei questo strumento per poter restare nel qui ed ora e poter restare lavorare sui pensieri negativi, sull'accettazione di questi senza necessariamente utilizzare la lotta.

Utilizzerei la mindfulness sia in quanto professionista, per esercitare la capacità di vivere il contatto con il momento presente e di stare nel qui e ora, sia con il cliente, in particolare con alcune condizioni cliniche, anche per promuovere una presa di coscienza degli aspetti positivi e negativi della propria personalità e una loro accettazione come parti costituenti del sé.

la utilizzerei per i motivi citati alla domanda precedente, perchè ho riscontrato personalmente l'efficacia della mindfulness in queste "dimensioni"

A seconda del caso e delle richieste della persona, potrei proporre un esercizio piuttosto che un altro.

All'interno della mia attività professionale, utilizzerei la mindfulness nelle fasi del colloquio in cui non emerge materiale, come un dispositivo che permetta un raccoglimento interiore e l'insight di un fatto prescelto.

La utilizzerei con quei soggetti che presentano difficoltà nel riconoscimento delle proprie emozioni, con problematiche determinate dal condurre una vita in cui si inseguono fasi bisogni e necessità.

Troppo acerba, per rispondere...

**ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE CREDO SIA IMPORTANTE FAR RIPORTARE, ALL'UTENTE, L'ATTENZIONE SU L'HIC ET NUNC, COSÌ FACENDO RIUSCIRA' AD AVERE UNA MAGGIORE PADRONANZA E QUINDI CONSAPEVOLEZZA DELL'ESPERIENZA VISSUTA MOMENTO PER MOMENTO.**

Partirei da usarlo su me stessa, per poi aiutare i pazienti in evidenti difficoltà a stare nel presente.

Per favorire la consapevolezza e la presenza nel qui ed ora in quei pazienti che si perdono nelle ansie del futuro o intrappolati nei rimorsi del passato.

*Continuerei l'esperienza su me stessa e poi magari la integrerei nella mia attività professionale nel lavoro con i gruppi.*

Non saprei

Nei colloqui clinici, o con i gruppi.

La utilizzerei proponendo esercizi di scrittura simili a quelli che la dott.ssa De Simone ci ha proposto in aula.

Non so ancora come e se utilizzerei questa tecnica poiché mi sento ancora impreparata su essa e le sue possibili applicazioni.

La mindfulness potrei utilizzarla come ausilio nel sostenere una psicoterapia. Come ho già detto per migliorare la capacità di regolare delle emozioni in chi soffre di ansia o di alcune forme depressive. Può cambiare la percezione della propria vita, per chi ha problemi psicologici può risultare di sostegno, e può consentire un miglioramento nella qualità della propria esistenza.

La mindfulness potrebbe trovare applicazione clinica come base di programmi terapeutici in setting individuali o di gruppo, o nella prevenzione e nella promozione del benessere.

Forse avrei bisogno di più strumenti e più nozioni di tale tecnica ma di sicuro prenderei spunto dalla fantastica conduzione della dottoressa De Simone.

Invitando il paziente ad un ascolto di se stesso che favorirebbe a sua volta una comprensione finalizzata al raggiungimento di un'accezzazione e di una trasparenza tali da mettere l'altro nelle condizioni di esplorarsi per trovare le sue verità. Inviterei inoltre l'altro a concentrarsi sul proprio respiro durante la comunicazione e i dialoghi così da avere la percezione di sé e del proprio corpo nello spazio nei momenti di interazione.

Sicuramente lo utilizzerei o a metà percorso terapeutico o quasi alla fine, perché ritengo sia opportuno insegnare al paziente le modalità attraverso cui operare attraverso questo metodo.

Ripeto, non penso si possa utilizzare all'interno della mia attività professionale. Ma se dovessi cambiare idea e quindi campo di lavoro, la utilizzerei come strumento di prevenzione e cura dei disturbi alimentari.

La utilizzerei come strumento di sostegno alle competenze acquisite o nell'ambito di gruppi di formazione.

Durante il laboratorio sono stata contenta di aver utilizzato questa tecnica, ma non credo di essere pronta per dire oggi cosa utilizzerò nella mia attività professionale futura.

Non saprei ancora di preciso. So solo che vorrei però inserirla nella mia pratica.

Se avessi una preparazione adeguata sicuramente nei gruppi.

Sicuramente in un' eventuale terapia utilizzerei tale pratica per l'intero percorso, quindi dai primi incontri fino agli ultimi.

Figura 219 laurea magistrale

Quale funzione ha svolto il gruppo nell'esperienza del laboratorio (ad esempio: ha facilitato, ha ostacolato, altro...)? E perché?

#### Laurea Triennale

Ha facilitato perché chiedendo un confronto risultava essere più semplice svolgere il lavoro a casa.

Credo che il gruppo abbia avuto funzione di superamento di un limite comuni a molti, la timidezza

Personalmente l'ho trovata un'esperienza molto personale, con il gruppo mi sono potuta confrontare solo al termine di ogni lezione e posso dire che mi ha "facilitato" nel senso di farmi comprendere che non sono la sola a cui è sembrato un laboratorio molto "difficile" da svolgere e quindi è stato anche una fonte di incoraggiamento, allo stesso tempo è stato fondamentale nei momenti di incertezze perché attraverso il confronto ho potuto chiarirmi i vari dubbi che risultavano da ogni incontro.

Dato che durante i compiti di meditazione mi è risultato fortemente complicato raggiungere una condizione di agio, credo che nel mio caso gli altri abbiano ostacolato la mia già bassa capacità di concentrazione, e di rilassamento.

Il gruppo è stato sicuramente fonte di confronto e condivisione rispetto a considerazioni, idee e aspettative. In particolari nelle attività interattive ho avuto modo di conoscere parti dell'altro imparando anche a lasciare che l'altro potesse conoscere parti di me, superando talvolta la mia timidezza e il mio imbarazzo.

Ritengo che la mindfulness sia un percorso personale, quindi bisogna rimanere distaccati dal gruppo, per evitare che esso possa ostacolare il percorso personale.

Spesso è stato un ostacolo, soprattutto quando ero in aula e ascoltavo rumori delle persone che ridevano o facevano altro, e questo mi distraeva, poiché a volte mi lasciavo trasportare. In particolari momenti invece mi è stato d'aiuto.

Il gruppo ha sicuramente facilitato il percorso.

In realtà, per me, non ha svolto né un ruolo facilitante, né ostacolante, infatti, trovo questa esperienza una cosa abbastanza personale.

Il gruppo ha svolto nel contesto dell'esperienza del laboratorio, un ruolo ambivalente. Se da un lato ha contribuito a creare un'atmosfera distesa e ilare, ha promosso un confronto aperto e sentito sulle emozioni e le riflessioni maturate nel corso di ogni incontro che ha avuto vita lunga anche al di fuori delle mura dell'aula, dall'altro, ha rischiato spesso di divenire un fattore di disturbo, un incentivo a distrarsi perdendo gli spunti di riflessioni offerti in classe ed il responsabile della rinuncia ad approcciarsi in modo serio e consapevole agli esercizi praticati.

Inizialmente l'ho considerato un ostacolo, pensavo che non sarei mai riuscita a "lasciarmi andare" completamente; anche gli esercizi svolti con persone sconosciute mi hanno procurato un po' d'ansia, essendo una persona abbastanza insicura (non direi timida). Ma dopo, soprattutto nei momenti di confronto successivi al laboratorio, mi sono resa conto della sua importanza: ha fatto da cassa di risonanza, ha amplificato la portata e la significatività di tutte le esperienze.

Il gruppo ha facilitato in senso pratico l'esperienza del laboratorio

Gli esercizi in gruppo sono stati numerosi e svolgerli è stato davvero interessante quindi credo che il gruppo abbia facilitato l'esperienza.

Ha ostacolato perché creava delle distrazioni

E' stata per me un'esperienza molto individuale, quindi il gruppo non ha svolto una funzione tanto fondamentale.

Molti esercizi svolti durante il laboratorio sono stati improntati alla condivisione con il gruppo (composto, in genere, di 4-5 persone) di pensieri, sensazioni; quindi, è stato sicuramente stimolante riuscire a condividere con altri i propri pensieri e notare come questi possano spesso avvicinarsi o allontanarsi da quelli altrui. Invece, spesso non mi sono trovata in accordo con il giudizio finale che, al termine di ogni incontro, ognuno esprimeva tramite una parola; molti affermavano “noia”, “ansia”, “sonno” ma, personalmente, non ho mai condiviso queste opinioni in quanto ogni incontro mi ha trasmesso qualcosa di significativo.

Il gruppo è servito ad aiutare il processo di meditazione. Se tutti stanno in silenzio, stai in silenzio anche tu e non ti distrai. Inoltre le varie attività, come il gioco di esternare la parola chiave a sintesi di ogni lezione, è stato per me fonte di divertimento.

**NON HO SENTITO PARTICOLARMENTE L'INFLUENZA DEL GRUPPO, IN QUANTO L'HO VISSUTO COME UN PERCORSO MOLTO PERSONALE. PROBABILMENTE IL GRUPPO È INTERVENUTO NEL MOMENTO IN CUI CI SONO STATI SCAMBI DI OPINIONI SUL LABORATORIO IN GENERALE.**

Durante l'esperienza del laboratorio di mindfulness il gruppo ha svolto principalmente una funzione di facilitatore. Talvolta il gruppo ha ostacolato il mio percorso di meditazione.

L'esperienza di laboratorio mi ha permesso facilitato l'avvicinarmi alla mindfulness che prima mi era sconosciuta proponendo qualcosa di nuovo che altrimenti forse non avrei mai scoperto ed ha permesso di avvicinarmi.

Ha facilitato una presa di controllo sul mio pensato e una maggiore autoscienza.

Trovo sia stato ostacolante in alcuni punti (nei momenti di meditazione) e necessario in altri (condivisione di esperienze)

Ha un po' ostacolato vista la poca concentrazione.

Ha facilitato in parte ma allo stesso tempo ho notato che forse alcuni passaggi fatti durante i diversi incontri sarebbero riusciti meglio se fossimo stati meno numerosi. Infatti, almeno per me, partecipare con tante persone è stato utile a volte (come ad esempio nella camminata zen), ma altre volte mi limitava anche nell'esprimere le mie sensazioni e le mie emozioni rispetto ad un particolare esercizio.

Ha facilitato l'esperienza, perché è stato utile poter condividere con gli altri momenti pregnanti emotivamente ed è stato meno difficile impegnarsi in questa nuova esperienza in gruppo, piuttosto che da sola.

Ha certamente facilitato questa esperienza perché mi ha aiutato a superare qualsiasi forma di imbarazzo, lasciando modo di situarmi gradualmente dentro l'esperienza, attraverso la condivisione di momenti che potevano sembrare buffi in un primo momento.

Ha facilitato, nel senso che mi ha permesso con più facilità di “lasciarmi andare” a questo approccio. “Lo fanno loro, posso farlo anche io.”

Il gruppo ha avuto una funzione facilitante, in quanto è stato uno strumento di confronto rispetto alle sensazioni provate; è stato molto bello scoprire che nel modo in cui ci relazioniamo alle cose ci sono delle somiglianze tra noi notevoli.

In alcune situazioni ha facilitato perché anche lo scambio di opinioni, sentire come gli altri la pensano e vedere le diverse reazioni che possiamo avere ad una stessa situazione, ha ampliato il mio sapere e ha reso più critico il mio parere su questa pratica. Altre volte invece, soprattutto durante la fase di meditazione, poteva essere fonte di distrazione e disturbo, ma in fondo uno degli obiettivi era anche questo: concentrarsi su sé stessi e lasciare andare tutti i disturbi provenienti da fonti esterne; quindi penso che la presenza del gruppo genera i presupposti che rendono possibili la concentrazione su sé. Farlo da soli in una stanza sarebbe più semplice, ci richiederebbe uno sforzo minore e non penso sia utile questo.

A volte ha facilitato perché il silenzio degli altri mi aiutava a concentrarmi; altre volte ha ostacolato, soprattutto durante il primo incontro, perché qualcuno non la prendeva sul serio e rideva e questo mi faceva distrarre.

Definirei il gruppo come “bene e male”, da un lato lo svolgere l'esperienza in gruppo ha reso l'esperienza più piacevole, e il confronto con alcuni colleghi mi ha dato conferma, in più casi, che le sensazioni che provavo non erano singolari. Dall'altra parte lo scarso interesse di alcuni si è sempre posto tra me e la concentrazione, e non è mancata qualche discussione diverse volte.

Abbiamo fatto delle esperienze in gruppo, spesso composto da persone non ben sconosciute, ed è stato molto imbarazzante. Per cui penso che in questo caso il gruppo abbia ostacolato. Avrei preferito lavorare con il mio gruppo di colleghi. Penso che abbia ostacolato in quanto costituiva fonte di distrazione.

**A VOLTE HA FACILITATO L'ESPERIENZA GRAZIE ALLE ATTIVITA' SVOLTE INSIEME CHE MI HANNO FATTA SENTIRE PARTE DI QUALCOSA, A VOLTE HA OSTACOLATO PERCHE' SPESSO SI ROMPEVA IL SILENZIO**

Un po' lo ha ostacolato perché a volte mi rimandava un senso di ridicolezza e mi faceva ridere per ciò che stavamo facendo.

Figura 220 laurea triennale

---

Quale funzione ha svolto il gruppo nell'esperienza del laboratorio (ad esempio: ha facilitato, ha ostacolato, altro...)? E perché?

Laurea magistrale

---

Il gruppo mi è stato molto d'aiuto in questo percorso. Ho percepito il gruppo come un contenitore in grado di accogliere e "bonificare" sensazioni ed emozioni di ognuno di noi, e questo è stato rassicurante per me. Inoltre il gruppo ha favorito una maggiore attività metacognitiva e riflessiva grazie alla narrazione condivisa che si è generata all'interno dello stesso. *"Nessuno educa nessuno. Nessuno si educa da solo. Ci educiamo gli uni con gli altri mediati dal mondo"* (Dolci)

Il gruppo ha sicuramente facilitato il lavoro, perché ha assunto funzione di contenimento; svolgere la meditazione in gruppo mi ha permesso di condividere emozioni con gli altri e riflettere su quanto esperito durante l'esercizio. È stato molto interessante notare che la descrizione di emozioni e sensazioni corporee provate da un altro erano esattamente le stesse che ho provato anch'io, come anche valutare che la stessa pratica di meditazione ha generato differenti esperienze emotive in ciascuno di noi.

In un primo momento la presenza dei miei colleghi ha reso più difficile calarsi nell'esperienza, poiché il rapporto che ho con loro è un rapporto diverso da quello con i compagni di un gruppo di lavoro. Successivamente, con le esperienze del laboratorio, si è venuto a formare un vero e proprio gruppo per cui mi sono sentita maggiormente a mio agio e ho apprezzato la presenza del gruppo, come confronto utilissimo, contenimento durante e dopo le esperienze di laboratorio.

Il gruppo ha fortemente facilitato il percorso di laboratorio. Ho percepito, personalmente, un passaggio da una condizione di "essere in un luogo che mi perseguita" a "siamo tutti nella stessa barca" a, ancora, siamo un gruppo di colleghi che si sostengono reciprocamente in un'esperienza complessa e condivisa. Il gruppo è passato dall'essere persecutorio all'essere contenitivo.

Il gruppo in alcuni casi ha ostacolato l'esperienza, in quanto ritengo che si tratti di momenti intimi.

**IL GRUPPO HA FACILITATO IL LAVORO DI RIFLESSIONE perché MI SONO SENTITA PARTE DI UN GRUPPO COESO CHE CONDIVIDEVA UN MOMENTO EMOTIVAMENTE FORTE.**

Favorito, perché la condivisione di determinate esperienze e il confronto su di esse con un gruppo abbastanza ampio permette di osservare l'esperienza da diversi punti di vista.

**È STATO PIACEVOLE FARE QUESTA ATTIVITÀ IN GRUPPO**

La mindfulness ha determinato un percorso personale per cui il gruppo, in alcuni casi, non l'ho considerato perché stavo affrontando dei vissuti molto dolorosi e personali e mi sono concentrata su me stessa. Però discutere in aula mi ha aiutata a capire che altri come me stavano affrontando lo stesso percorso quindi mi sono sentita anche supportata.

Nonostante fossimo in aula ogni individuo lavorava sulle proprie emozioni, ergo il ruolo del gruppo non è stato né facilitante né ostacolante.

Ha facilitato il lavoro perché vi è stata una sorta di dimensione di accoglienza.

Ha ostacolato, credo non contribuiva a creare le giuste condizioni di lavoro.

Il gruppo ha ostacolato la mia esperienza di laboratorio perché era troppo numeroso.

Senza ombra di dubbio, il gruppo ha facilitato l'intero percorso laboratoriale. Non ci sono assolutamente dubbi in questo. Essendo una tecnica tutta nuova, magari soprattutto alle primissime esperienze potevi sentirti diciamo 'fuori luogo'. Invece la forza di gruppo, il pensare che in quel preciso momento ci sono altri miei colleghi che si stanno immergendo nella mindfulness così come lo sto facendo io, ti dà quell'input giusto per poter proseguire nel miglior modo possibile l'intera esperienza.

Il gruppo è stato un ostacolo all'inizio, nella fase di meditazione vera e propria non riuscivo mai a rilassarmi del tutto perché mi sentivo circondata e braccata; poi con il passare del tempo e degli incontri ha iniziato ad essere parte fondamentale del setting e mi ha aiutata anche a lasciarmi andare alle sensazioni.

**ALCUNE VOLTE HA FACILITATO L'ESPERIENZA, ALTRE VOLTE LO HA OSTACOLATO, perché ALCUNE VOLTE IL GRUPPO È STATO UN CONTENITORE DI EMOZIONI, ALTRE VOLTE È STATO D'OSTACOLO perché LA PRESENZA DEGLI ALTRI ERA TROPPO FORTE E NON PERMETTEVA LA CONCENTRAZIONE.**

**FACILITATO perché c'è stato sostegno reciproco**

Il gruppo è stato un buon supporto, di aiuto e sostegno durante il laboratorio e le attività esperienziali, perché ha saputo contenere le emozioni di tutti.

Il gruppo ha reso più facile la mia esperienza di meditazione, soprattutto quella iniziale. È stato un contenitore, uno specchio, nel quale vedevo riflesse le difficoltà che riscontravo, sentendomi capita e meno sola in quello che stavo vivendo.

Un po' mi ha facilitato. All'inizio i miei meccanismi di difesa si manifestavano in una fortissima resistenza ad affrontare questo percorso dentro me stesso. Ma progressivamente anche guardando gli altri che riuscivano a chiudere gli occhi e a lasciarsi andare, a perdersi in questo viaggio di scoperta e di riscoperta, mi sono sentito meno in pericolo e sono riuscito anche io a "chiudere gli occhi".

Ha facilitato soprattutto per aver creato un'atmosfera di condivisione emotiva e riflessiva.

**IL GRUPPO HA FORSE OSTACOLATO L'ESPERIENZA, perché, NEL MIO CASO, C'ERA UN FORTE IMBARAZZO NEL CHIUDERE GLI OCCHI E LASCIARMI GUIDARE DALLA CONDUZIONE DELLA DOTTORESSA. QUESTO INFATTI MI HA PORTATO AD UNA SCARSA CONCENTRAZIONE, AFFIANCATA DAI MIEI SFORZI PER RUSCIRE E DA UN FORTE MAL DI TESTA FINALE.**

Ha facilitato l'esperienza, perché era una sorta di contenitore delle emozioni e delle sensazioni che emergevano.

Il gruppo ha facilitato il lavoro del gruppo perché svolgendo tutti la stessa esperienza ha fatto sì che tutti potessimo essere più coinvolti e più disposti a metterci in gioco.

Nonostante, in relazione a questo tipo di attività, il gruppo avrebbe potuto costituire un fattore di ostacolo e di difficoltà, ad esempio interferendo con la concentrazione necessaria per gli esercizi di meditazione, il nostro gruppo ha, in molte occasioni, facilitato il lavoro in aula grazie al dialogo e al confronto che si attivava in seguito ad ogni attività proposta e grazie all'interesse e all'impegno che ognuno metteva nello svolgere le attività.

inizialmente non percepivo la presenza del gruppo, credo perché ero molto focalizzata su me stessa durante gli esercizi. Non ha costituito un ostacolo durante la mia esperienza, ma non "sentendomi parte" di esso ho avuto difficoltà ad esternare ciò che di mio emergeva durante il laboratorio.

Ha ostacolato, perché eravamo tante persone e non tutte interessate.

Il gruppo all'interno del laboratorio, almeno secondo me, ha svolto un ruolo molto marginale in quanto le attività esperienziali che ci venivano proposte erano comunque nella maggioranza dei casi, prettamente individuali.

Personalmente il gruppo ha ostacolato l'esperienza durante l'esecuzione della stessa perché ero in qualche modo distratta dalle persone che mi trovavo dinanzi faccia a faccia, ma abbia facilitato nel momento di discussione perché è stato bello confrontarsi con le emozioni e le sensazioni altrui trovando differenze e somiglianze.

Credo che il gruppo abbia facilitato l'esperienza, sia stato un contenitore su cui poter contare anche per la condivisione dell'emozioni.

Il gruppo ha favorito questa nuova attività, perché ha permesso di confrontarci sulle nostre sensazioni, le nostre prime difficoltà, e di poter condividere le nostre emozioni.

Ha facilitato lo svolgimento del corso: confrontandoci al riguardo, dopo ogni incontro.

**IL GRUPPO E' STATO DI GRANDE SUPPORTO, DI CONFRONTO SOPRATTUTTO. E' STATO INTERESSANTE CONOSCERE E FAR CONOSCERE LE SENSAZIONI PERCEPITE, LO STATO D'ANIMO E LE EMOZIONI CHE SONO EMERSE.**

Credo che il gruppo sia stato un ottimo contenitore delle nostre emozioni e dei nostri pensieri e ci abbia aiutato a darne un senso.

In questo caso il gruppo non ha né facilitato né ostacolato il lavoro, in quanto durante questi incontri sono stata concentrata su me stessa, quasi isolandomi durante le pratiche di meditazione. Di certo le esperienze che i miei colleghi riferivano sono state arricchenti.

Ha funto da cassa di risonanza, ha permesso di connettere e sentirsi meno "soli".

*Il gruppo ha facilitato il lavoro perché condividere l'esperienza l'ha resa più accessibile emotivamente.*

Una volta fatta l'abitudine, il gruppo è stato uno stimolo, perché vedere tutti concentrati sul proprio compito aiuta a concentrarti a tua volta.

sinceramente ha facilitato, nella mindfulness non si è sentito il peso del gruppo grande anzi è stato molto funzionale, perché funzionava da contenitore e dopo c'era la possibilità di confrontarsi tutti insieme sull'esperienza.

Il gruppo ha svolto per me una funzione di supporto in particolare in quei momenti in cui non riuscivo a comprendere alcune cose, attraverso le loro testimonianze.

Il gruppo, in questa occasione non ha svolto un ruolo ben definito. Quando mi sono immersa nella meditazione, ho cercato di concentrarmi sul compito e su ciò che poteva farmi vivere al meglio l'esperienza. Non ho dunque sentito il gruppo, bensì ho ascoltato me stessa.

Credo che avendo posto l'attenzione su di me non mi sia resa conto della presenza dei miei colleghi.

Il gruppo ha facilitato l'esperienza, poiché ha svolto essenziali funzioni di contenimento e orientamento.

Penso che il gruppo in questo caso abbia un'interessante posizione. Di solito riconduco al gruppo come a qualcosa di supportivo, ma in questa esperienza, essendo in troppi, l'ho avvertito come ostacolante.

Il gruppo ha facilitato l'esperienza perché, soprattutto durante le meditazioni, creava un clima di contenimento e un'atmosfera piena di silenzio, quasi come se si riuscisse ad ascoltare il silenzio come stato di quiete e rilassatezza.

Preso dall'attenzione rivolta su me stessa quasi non mi accorgevo dell'esistenza delle altre persone.

Il gruppo ha facilitato molto il mio lavoro. Perché ha fatto da accompagnatore e da sostegno: non mi sono sentita sola, anche se l'attenzione durante le varie esperienze era totalmente centrata su di me; aprire gli occhi sapendo di trovare e poter discutere con persone, mie coetanee, mi dava una spinta in più per continuare.

Secondo me ha favorito sotto alcuni aspetti l'esperienza, grazie al confronto con gli altri membri del gruppo riguardo ai contenuti emersi e ai meccanismi che osservavamo durante la meditazione.

Di ostacolo, non sono riuscita a concentrarmi e questo per via del gruppo con rumori, movimenti, voci, ma soprattutto la mia incapacità a saper distaccarmi da tutto ciò che avevo attorno.

Il gruppo, secondo la mia esperienza, ha facilitato il lavoro infatti quando ogni tanto mi sentivo un po' goffa durante la meditazione,

guardandomi intorno ho sempre incrociato sguardi complici e sorridenti, mi sono sentita capita.

Il gruppo per la mia esperienza svolge sempre entrambe le funzioni, ostacolante per l'iniziale imbarazzo ma anche facilitante per l'estremo sostegno, rispecchiamento che può offrire.

Figura 221 laurea magistrale

Quale funzione ha svolto il gruppo dopo l'esperienza, in particolare per la stesura del diario di bordo (ad esempio: è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa, o su quanto emergeva in termini di emozioni, o pensieri, altro...)?

Laurea Triennale

È stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa.

Sinceramente, il diario era personale, quindi ho preferito farlo solo, senza nessuno

Per la stesura del diario con il gruppo ho nuovamente potuto confrontarmi alla fine di ogni giornata e mi ha fornito delucidazioni e chiarimenti attraverso lo scambio dei punti di vista reciproci ho potuto guardare all'incontro ogni volta attraverso più prospettive diverse.

Ci siamo confrontati. Per di più per quanto riguardava le sensazioni, il grado di apprezzamento. Devo dire che sono stati probabilmente maggiori i riscontri sfavorevoli, compreso il mio.

A parte alcuni chiarimenti e consigli che ci siamo scambiati, la stesura del diario di bordo è stata completamente un momento personale, proprio sulla base del fatto che ciascuno ha avuto le sue sensazioni, reagendo talvolta in maniera completamente opposta a quella dell'altro.

Personalmente ho stilato il diario di bordo di volta in volta, quindi alla fine del laboratorio il mio era già completo e confrontandomi con i miei colleghi ho trovato delle differenze che mi hanno confusa, quindi ho preferito non confrontarmi più di tanto

E' stato un punto di riferimento per avere più chiarezza su come svolgere il lavoro a casa.

Il gruppo è stato uno strumento di confronto utilissimo, infatti ho quasi sempre lavorato in gruppo

Per quanto riguarda la stesura del diario di bordo il gruppo ha rappresentato un punto di riferimento con cui confrontarsi, sia nelle modalità di svolgimento, che nel ricordo, che nel confronto di emozioni.

In riferimento alla stesura del diario di bordo il gruppo si è rivelato un riferimento importante. E' in seno al confronto all'interno del gruppo, su quanto ciascuno di noi ha "visto" e "sentito" in ogni incontro e attraverso ogni esercizio in particolare, che sono nate le riflessioni che hanno accompagnato la stesura del nostro diario di bordo. Talvolta nello svolgere alcuni esercizi ci siamo sentiti confusi e disorientati, e soltanto attraverso lo scontro e incontro delle nostre idee e sensazioni, è emersa una visione più chiara delle esperienze vissute e della loro finalità. Uno degli aspetti più dibattuti è stato proprio il motivo per il quale all'interno di questo corso ci sia stato proposto un laboratorio di mindfulness.

Il gruppo è stato un punto di riferimento per quanto riguarda la stesura del diario di bordo e le modalità, ma non per quanto riguarda i contenuti. Inoltre, mi ha aiutato sapere che a livello emotivo questa esperienza stava toccando tutti, magari non con la stessa intensità, ma comunque in modo abbastanza pregnante.

Non per il diario di bordo ma il confronto con gli altri è stato naturale e anche decisionale. Le emozioni che il laboratorio ha suscitato ad alcuni miei colleghi mi ha fatto pensare a quanto poco li conoscessi e a quanto avessi sottovalutato la stessa mindfulness.

Ho fatto leggere il mio diario di bordo solo ad un'amica stretta e lei l'ha fatto leggere a me per confrontarci su alcune cose.

Non ha avuto alcuna funzione

Come ho già esposto prima è stata un'esperienza individuale, quindi non mi sono molto confrontata con gli altri.

È stato un punto di riferimento soprattutto per confrontarsi su come scrivere il diario di bordo ovvero su cosa, in termini di contenuti, ci si doveva concentrare maggiormente.

**ANCHE QUESTA VOLTA L'INFLUENZA È STATA MINIMA, HA RIGUARDATO SOLO LE MODALITÀ CON CUI CREARE IL DIARIO DI BORDO.**

Per la stesura del diario di bordo il gruppo ha svolto una funzione di supporto. Il gruppo è stato un punto di riferimento con cui condividere e confrontare emozioni e pensieri emersi durante l'esperienza mindfulness.

Il gruppo ha avuto sicuramente un ruolo nello svolgere le esperienze ma non nella stesura del diario che è stata una cosa del tutto personale.

È stato ottimo per un confronto tra sensazioni esperite e essenziale per un dibattito sulla tematica della mindfulness.

Successivamente ha avuto solo un ruolo liminale, riportando e ricordando di tanto in tanto le esperienze svolte.

Ha avuto una funzione di riferimento su come svolgere il lavoro praticamente.

In realtà, il mio gruppo più stretto di colleghi mi ha aiutata nel comprendere ed esprimere le idee in seguito agli incontri, ma per la stesura del diario è stata solo un'esperienza personale.

Ha facilitato il lavoro perché è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa

La stesura del diario di bordo è avvenuta in modo personale ed anzi si è evoluta in modo spontaneo al suo interno, quindi di per sé il gruppo universitario ha avuto scarsa rilevanza. Dominante è stato il gruppo in cui si situano le mie esperienze relazionali e di vita che ha stimolato attivamente le mie riflessioni su alcuni temi.

E' stato interessante conoscere i punti di vista altrui, in particolare venire a conoscenza di quali attività erano piaciute di più, di quali meno e vedere, come spesso, i punti di vista erano completamente diversi.

Il gruppo è sicuramente stato un punto di riferimento nella stesura del diario di bordo, poiché è attraverso il confronto che al suo interno c'è stato che è stato possibile capire con precisione come svolgere il lavoro. Spesso ci siamo ritrovati a provare emozioni simili, e a sorridere per questo.

Anche i nostri dubbi erano spesso simili, e sono stati fugati con il confronto.

C'è stato molto confronto tra noi ragazzi. Anche questo ha pro e contro. Discutere e confrontare le opinioni è fondamentale ma entro limiti. Ho trovato sbagliato il suggerire cosa scrivere, porre dei punti generali per tutti da sviluppare. Penso sia un'esperienza personalissima e nessuno può dirci cosa dobbiamo scrivere e come farlo. Non penso ci sia un metodo giusto e uno sbagliato. Perché sono le nostre opinioni, le nostre sensazioni e non sono giudicabili,

Sicuramente un punto di riferimento con cui confrontarsi su come scrivere il diario, ma è stato anche un luogo di condivisione di emozioni e sensazioni.

**DOPO L'ESPERIENZA CON IL GRUPPO SPESSO CI SIAMO CONFRONTATI SULLE EMOZIONI SPERIMENTATE E NE ABBIAMO DISCUSO**

Mi ha aiutata perché ci siamo confrontati sul modo di scrittura del diario di bordo.

Il gruppo è stato, come già detto, un punto di riferimento per definire le mie emozioni non singolari.

Stranamente, nel mio gruppo, non si è parlato quasi mai del diario di bordo, se non all'inizio per confrontarci sulla lunghezza, ma in termini di emozioni e esperienze ho avvertito quasi un tabù da qualcuno.

Non ha svolto alcuna funzione dopo l'esperienza.

Figura 222 laurea triennale

Quale funzione ha svolto il gruppo dopo l'esperienza, in particolare per la stesura del diario di bordo (ad esempio: è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa, o su quanto emergeva in termini di emozioni, o pensieri, altro...)?

Laurea magistrale

Nello scrivere il diario di bordo mi sono confrontata con quanto emerso in aula, e questo è stato fecondo, poiché ho avuto modo di riflettere su aspetti ed elementi che io non avevo colto, ma che sono invece emersi nel gruppo. In questo senso il gruppo è stato per me un'occasione per operare un'ulteriore e più approfondita riflessione.

la presenza del gruppo mi ha permesso, durante la stesura del diario di bordo, di confrontarmi sia su come svolgere il lavoro a casa sia sulle emozioni e riflessioni emerse durante le lezioni

Non mi sono confrontata molto con il gruppo riguardo alla stesura del diario di bordo, abbiamo parlato molto in generale riguardo a come avremmo impostato il lavoro e quali argomenti avremmo affrontato.

Il gruppo è stato rassicurante; ricordo infatti come, ad ogni fine incontro, fosse necessario un confronto "tra i corridoi" per significare insieme l'esperienza; ciò ha aumentato il senso di coesione ed empatica condivisione di stati emozionali, e tali dinamiche sono risultate fondamentali per una rassicurazione e stesura del resoconto.

Il confronto con il gruppo ha svolto una funzione sicuramente facilitante in termini di riflessione ed elaborazione di alcune emozioni, ma non per quanto riguarda il diario di bordo.

**IL GRUPPO PER QUANTO RIGUARDA IL LAVORO A CASA MI HA AIUTATA SOLO NEL RISOLVERE DUBBI INERENTI ALLA COMPILAZIONE TECNICA DI QUESTIONARI E DIARI DI BORDO VARI.**

**IL GRUPPO PER QUANTO RIGUARDA IL LAVORO A CASA MI HA AIUTATA SOLO NEL RISOLVERE DUBBI INERENTI ALLA COMPILAZIONE TECNICA DI QUESTIONARI E DIARI DI BORDO VARI.**

Mi ha aiutato nel confronto e nella rielaborazione dei miei ricordi

**SI CON ALCUNI COLLEGHI CI SIAMO CONFRONTATI IN TERMINI DI EMOZIONE E PENSIERI CHE EMERGEVANO DURANTE GLI ESERCIZI.**

Mi ha permesso di ricostruire e riflettere su quanto avveniva in aula.

E' stato per lo più un punto di riferimento per il confronto sia per il lavoro svolto a casa che per interpretare le emozioni ed i pensieri emersi durante la lezione.

E' stato punto di riferimento rispetto a eventuali dubbi.

Alcuno, ho ritenuto essere il diario di bordo molto personale.

L'esperienza della mindfulness, a differenza delle altre attività del corso, l'ho vissuta come un qualcosa di molto intimo e personale e dunque ho preferito non includere il gruppo in questo lavoro su me stessa.

Tutt'altra situazione invece, è legata ai diari di bordo. Diciamo che di volta in volta, ho trascritto il mio diario esprimendo nella maniera più sincera possibile, la mia esperienza vissuta in aula ed ho preferito non confrontarmi con nessuno per quanto concerne il diario, per evitare eventuali influenze o altro, che avrebbero (conoscendomi) inevitabilmente influenzato nel trascrivere quelle righe legate all'esperienza laboratoriale.

È stato sicuramente un punto di riferimento sotto vari aspetti: su come svolgere il lavoro a casa, su cosa avevamo provato durante la meditazione, su come ci eravamo sentiti e su quanto eravamo riusciti a rilassarci ed a sgomberare la mente, e anche su quanto emergeva in termini di pensieri, ricordi ed emozioni.

**È STATO UN PUNTO DI RIFERIMENTO CON CUI CONFRONTARSI SU COME SVOLGERE IL LAVORO A CASA E COME PUNTO DI RIFERIMENTO IN TERMINI DI MEMORIA.**

Durante il lavoro a casa ho lavorato individualmente, l'aiuto del gruppo è stato superficiale.

Ha svolto una funzione di punto di riferimento per confrontarmi sui vari aspetti del laboratorio, emotivi, personali, esperenziali, ma anche su come si è svolto il lavoro a casa.

Sicuramente ha svolto un ruolo importante per confrontarsi e per non sentirsi soli in questo percorso non semplice da affrontare.

Per la stesura del diario di bordo ho lavorato da solo. Mi sono confrontato con i colleghi sulle emozioni e i pensieri delle esperienze.

**MI SONO CONFRONTATA CON ALCUNI DI LORO PIÙ IN TERMINI PRATICI. PER ESEMPIO COME DOVEVAMO COMPORTARCI NELLA STESURA DEI DIARI DI BORDO O NELLA CONSEGNA DEL MATERIALE.**

È stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa.

Nella stesura il diario di bordo il gruppo ha facilitato la stesura perché attraverso il confronto ho potuto elaborare il mio pensiero critico.

Personalmente, non mi sono confrontata con il gruppo durante la stesura del diario di bordo perché ho cercato di esprimere totalmente il mio vissuto personale e soggettivo dell'esperienza, che ovviamente è diverso per ognuno. Mi sono confrontata soltanto con qualche collega rispetto a quanto emergeva in termini emozionali, cercando, quindi, un rispecchiamento e un contenimento anche in tal senso.

Sì, è stato un punto di confronto, rispetto alle modalità di scrittura del diario.

È stato importante per la possibilità di confronto.

Sì, ad esperienza conclusa il gruppo si è rivelato un utile metro di confronto, con cui mi sono potuta confrontare rispetto alle esperienze effettuate e le emozioni provate.

Sinceramente ho svolto questo lavoro in modo del tutto individuale. Il gruppo è stato d'aiuto per eventuali informazioni sulle modalità di invio e cose del genere.

Nella stesura del diario di bordo il gruppo si è mostrato come un punto di riferimento con cui confrontarsi e scambiarsi opinioni su come impostare il lavoro.

Nella stesura del mio diario di bordo ho fatto riferimento al gruppo citando qualche avvenimento, e credo che era impossibile non farlo dato che tutto quello che abbiamo provato è stato frutto del gruppo, però nonostante questo, tutto ciò che ho scritto nel diario ha seguito le mie emozioni ed i miei pensieri.

No

**NON CON IL GRUPPO IN SE, MA CON QUALCHE PERSONA NELLO SPECIFICO C'E' STATO CONFRONTO, SUPPORTO, PERCHE' E' CAPITATO DI RIVIVERE EMOZIONI CHE SONO EMERSE ANCHE IN AULA PROCURANDOMI SENSAZIONI MOLTO FORTI.**

In questo il gruppo non ha influito forse perché è stato un lavoro individuale.



Anche in questo caso il gruppo non ha avuto alcuna funzione.

No nessuna

*E' stato un punto di riferimento su cui confrontarsi.*

è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa.

Personalmente non mi sono confrontata con i colleghi per il diario di bordo. Però ha aiutato perché si possono condividere le esperienze, "buttarle fuori."

Non mi sono confrontato con nessuno per la stesura della relazione.

Dopo l'esperienza ho avuto modo di confrontarmi più volte con alcuni colleghi su ciò che avevamo provato e anche su come strutturare il lavoro a casa, dunque in questo caso il gruppo ha svolto un ruolo di riferimento che mi ha facilitato nella stesura della relazione.

**INIZIALMENTE E' STATO UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER CONFRONTARSI**

Non credo che il gruppo mi abbia influenzata su qualcosa in particolar modo per la mia stesura del diario di bordo.

Il riscontro di difficoltà analoghe nei colleghi nell'approccio alla meditazione ha portato ad un proficuo confronto.

In questo caso supportivo.

Mi sono confrontata con il gruppo in merito alla stesura del diario di bordo per definire e ricapitolare la distribuzione degli incontri e per scambiarsi impressioni rispetto alle attività svolte.

Personalmente ho ritenuto importante pensare a livello individuale.

Il gruppo è stato un punto di riferimento e soprattutto di confronto, perché una volta a casa, concentrata nella stesura del "diario di bordo", ripensavo alle discussioni svolte alla fine di ogni lezione e da lì ho preso spunto soprattutto per descrivere emozioni e sensazioni sperimentate durante gli esercizi di consapevolezza.

Ha fornito delle direttive su come svolgere il lavoro.

Il gruppo è stato fondamentale sia in aula che dopo le lezioni in quanto ha permesso il confronto e il dibattito sulle attività che svolgevamo man mano.

In questo caso ha svolto un ruolo facilitante in quanto con le testimonianze altrui ho potuto dare importanza ad alcuni aspetti ed elementi che avevo sottovalutato e ai quali avevo dato poco importanza durante la meditazione

A dire il vero non ho molto fatto riferimento al gruppo per questo perché ritengo sia una parte personale del lavoro e chiedere mi influenzerebbe.

Figura 223 laurea magistrale

Che ruolo ha avuto la scrittura del diario di bordo per l'esperienza laboratoriale di mindfulness?

Laurea Triennale

Il diario di bordo ha avuto un ruolo complementare all'esperienza.

Riflessivo, e appunto scrivendo si metabolizza meglio ciò che si è appreso

Ho notato che la scrittura ha avuto un ruolo fondamentale, come lo è stato per la stesura dell'informale nell'ipertesto, perché è grazie ad essa che si può in un primo momento descrivere tutta la situazione vissuta e tutte le emozioni che ne scaturiscono, poi grazie alla rilettura, quindi in un secondo momento, è come se improvvisamente mi trovassi al di fuori di tutta la situazione e per questo mi ritrovo ad analizzarla da un punto di vista differente dal precedente.

È stato in effetti un modo per ripercorrere, come dal di fuori, quello che accadeva volta per volta.

Riscrivendo ho avuto modo di ripensare all'esperienza del giorno comprendendone il senso, e cogliendo la continuità con le varie attività svolte, inoltre dover scrivere è significato dar un nome alle cose e questo mi ha dato modo di prendere coscienza del vissuto di quel momento. Tradurre in parole mi è sembrato difficile nel caso di sensazioni ambigue o emozioni contrastanti...in realtà proprio mentre scrivevo emergevano tali aspetti.

E' stato un momento di riflessione, in cui ho ripercorso l'attività laboratoriale e mi sono soffermata sulle cose che maggiormente mi hanno colpita e mi sono rimaste

Il diario di bordo è stato uno strumento importante per riflettere ulteriormente su ciò che ho vissuto e imparato. Cercare di esprimere a

parole ciò che ho vissuto mi ha aiutata a riflettere su cosa provavo in quei momenti, su cosa dovevo lavorare, dove ero più in difficoltà. Aiuta a maturare ulteriormente consapevolezza.

Mi ha permesso di distaccarmi dall'esperienza e guardare ad essa con più lucidità.

Per me ha rappresentato un'occasione di rivedere l'esperienza da un ulteriore punto di vista, dal momento che nel riscrivere tutto ho ripensato e rivissuto ogni incontro proprio da un punto di vista esterno!

Ha rappresentato un modo per dialogare con noi stessi, per maneggiare le rivelazioni che sono emerse nel corso degli incontri, soppesare l'effetto che ogni emozione, ogni riflessione ha avuto su di noi, per lasciare una traccia di ciò in cui ci imbattevamo incontro dopo incontro, in questo percorso in cui siamo stati guidati senza avere un'idea chiara di dove stessimo andando...

Mi è servita per tenere traccia dei vissuti di questa esperienza. Semplicemente leggendo quale esercizio avevamo svolto e in che occasione, ho potuto rivivere esattamente le emozioni e le sensazioni di quella giornata di laboratorio.

È stato divertente e liberatorio scrivere ma soprattutto è stato interessante rileggerlo

La scrittura del diario di bordo mi ha aiutato a memorizzare alcune tecniche. Inoltre, scrivendolo avevo voglia di riprovare a fare quello fatto in aula.

E' stata fondamentale perchè la scrittura per me è un modo attraverso cui riesco ad esprimere maggiormente me stessa.

Mi è piaciuta molto l'idea di scrivere il diario di bordo dopo ogni incontro di laboratorio. L'ho considerato un vero e proprio diario segreto, come quelli che si scrivono da bambini, a cui ho confidato tutte le mie emozioni, sensazioni, pensieri che sono emersi man mano. Ciò, infatti, non me l'ha fatto considerare un compito universitario ma semplicemente un lavoro frutto di un'esperienza positiva. L'ho trattato davvero come un "figlio" (mi si conceda il paragone), come qualcosa che proviene dalla parte più intima di me e che, in quanto tale, merita tutte le cure, gli accorgimenti e la dedizione possibili.

Personalmente, ho scritto il diario di bordo al termine dell'esperienza. Questo mi ha impedito di ricordare tutti i particolari ma mi ha dato un quadro più generale dell'esperienza del laboratorio e di quali fossero i suoi fini nell'apprendere la pratica della mindfulness.

**MI HA AIUTATO A RIPERCORRERE UN PO' LE TAPPE, E HA FAVORITO UNO SGUARDO DI INSIEME A TUTTE LE CONOSCENZE ACQUISITE, E IN PIÙ MI HA FATTO RIVIVERE IL PERCORSO ANCHE DAL PUNTO DI VISTA EMOZIONALE. POTREI DIRE CHE MI HA FATTO INNAMORARE ULTERIORMENTE DI QUESTO CORSO E DI TUTTO QUELLO CHE ABBIAMO FATTO.**

La scrittura del diario di bordo mi ha consentito di riflettere sulle esperienze vissute in aula.

La scrittura del diario mi ha permesso di ripensare all'esperienza, di rivederla nel suo insieme e di ragionare su aspetti che inizialmente mi erano sfuggiti ma che si sono chiaramente manifestati in seguito.

È stata la parte più importante: mettere per iscritto sensazioni percepite poco tempo prima, mi ha fatto riflettere su di esse. Esso non è altro che "emotion recollected in tranquillità" per dirla alla Wordsworth.

Mi ha stimolato ad elaborare cosa fosse accaduto in me di volta in volta.

L'importanza di mettere su carta e sistematizzare pensieri e esperienze.

Un ruolo centrale e indispensabile per poter comprendere le emozioni, le sensazioni e i pensieri in seguito a ogni incontro dato che si era "costretti" a metterli in parole. Credo che accompagnare questo laboratorio al diario sia davvero importante soprattutto se non c'è la possibilità di poter avere un confronto "vocale" in aula dopo gli incontri.

La scrittura del diario di bordo è stata significativa. Nello scrivere ho potuto mettere ordine tra i pensieri e le emozioni che avevo provato e divenirne realmente consapevole. Mi ha permesso maggiore autoconsapevolezza

Mi è piaciuto poter rivivere e rileggere me stessa attraverso la scrittura: mi ha aiutato a dar voce alle emozioni.

Essenziale. Pensavo inizialmente che scrivere un diario di bordo sarebbe stato noioso, invece non è affatto stato così. Tornare a casa e scrivere, rendere concrete le tue esperienze attraverso le parole, mi portava ad avere un contatto ancora più intimo con questo approccio.

Il diario di bordo è stato lo strumento con cui ho potuto rielaborare e capire più a fondo ciò che ho provato durante il laboratorio, soprattutto rispetto agli esercizi di meditazione. La scrittura per me è il principale mezzo attraverso cui riesco a ricostruire al meglio il senso che per me hanno le esperienze.

Mi ha aiutato a mettere a fuoco le esperienze. Scrivere mi ha reso più consapevole delle mie sensazioni, dei miei modi di reagire e penso che la consapevolezza porti a una maggiore sicurezza e a un maggiore controllo.

Penso sia stato utile per raggiungere un maggior livello di consapevolezza e riflessività su ciò che abbiamo fatto in aula e sulle nostre sensazioni ed emozioni.

**LA SCRITTURA E' STATA UTILE PER RIELABORARE MEGLIO LE EMOZIONI E I PENSIERI DELL'ESPERIENZA DEL LABORATORIO**

Un ruolo fondamentale perché mi ha permesso di mettere per iscritto le emozioni che avevo provato poco prima.

Stendere il diario di bordo ha avuto l'utilità di farmi confrontare con le mie emozioni e sensazioni e inoltre mi ha dato la possibilità di recuperare, attraverso una rievocazione libera, molte frasi ed elementi collegati a queste.

Il diario di bordo ritengo che abbia avuto una funzione importante nel percorso compiuto. Mi ha aiutato a mettere apposto alcune cose, a

ridefinirle e non lasciarle scappare. È stato come una sorta di 'rinforzo' per ciò che ho imparato in questa esperienza.

Riorganizzazione dei ricordi e conferma degli stati d'animo provati.

Figura 224 laurea triennale

Che ruolo ha avuto la scrittura del diario di bordo per l'esperienza laboratoriale di mindfulness?

Laurea magistrale

Il diario di bordo ha avuto una funzione meta cognitiva. La scrittura del diario di bordo mi ha permesso di fare maggiore chiarezza; esso ha completato, collegato e definito i miei pensieri frammentati. Attraverso il diario di bordo ho elaborato, riflettuto, risignificato, dato senso e coerenza alla mia esperienza individuale e sociale.

Ha favorito anch'essa, come gli esercizi di meditazione, a prendere maggiore consapevolezza di un mio vissuto interiore (in questo caso, le riflessioni legate all'esperienza laboratoriale).

La scrittura del diario di bordo ha permesso di mettere a fuoco l'intera esperienza, ha completato alcune riflessioni, fatto sorgere nuove domande. Confrontando il mio diario con le slides del corso mi sono resa conto del percorso effettuato che all'inizio appariva abbozzato e di come certi concetti avessero per me un nuovo significato di tipo esperienziale.

Il diario è risultato un valido strumento per garantire una significazione dell'esperienza effettuata, e degli stati emozionali percepiti durante le meditazioni. Più degli altri laboratori, in quello di mindfulness il diario è un buon ancoraggio per metter su carta, e quindi dar voce, alle molteplici emozioni che mi hanno attraversato. Ancora, rileggendo i miei stessi diari, ho potuto constatare la mia riottosità nei confronti del laboratorio, nonché il passaggio da un agire con pre-giudizio a riconoscerlo e, infine, lasciarlo scorrere per affrontare con curiosità l'esperienza.

La scrittura ha avuto una funzione cruciale in termini di assimilazione dell'esperienza, di connessione di significati e di costruzione di senso.

**LA SCRITTURA HA RAPPRESENTATO IL MEZZO ATTRAVERSO CUI HO ESTERNATO I MIEI PENSIERI E ESPERIENZE.**

**LA SCRITTURA HA RAPPRESENTATO IL MEZZO ATTRAVERSO CUI HO POTUTO VEDERE CONCRETAMENTE I MIEI PENSIERI E LE MIE EMOZIONI.**

Anche se l'ho scritto sottoforma di relazione per dare maggiore continuità ai miei ricordi, ha reso più oggettivi i miei ricordi permettendomi di rianalizzarli meglio.

**IL RUOLO DI DIGERIRE ALCUNE EMOZIONI FORTI CHE SI PRESENTAVANO IN AULA. SOPRATTUTTO ALL'ULTIMO INCONTRO MI STAVO SCIUGLIENDO IN UNA VALLE DI LACRIME. QUI AVREI PREFERITO STARE DA SOLA E NON IN GRUPPO.**

Mi ha permesso di scrivere portando fuori tutto ciò che non riuscivo a dire in aula dinanzi a tutti.

Ha permesso di mettere nero su bianco ciò che ho provato durante l'esperienza laboratoriale. Ed allo stesso tempo ha svolto un ruolo liberatorio.

Ha permesso di riflettere circa quanto l'esperienza mi ha permesso di esperire.

Quella di permettermi di dare spazio alle mie sensazioni/sentimenti per maggiormente riconoscerli ed accettarli.

La scrittura del diario di bordo ha organizzato e ordinato le mie emozioni rendendole visibili e concrete.

Un ruolo fondamentale! Dopo determinati incontri, si aveva la possibilità di riflettere su tutta l'esperienza e poter trascrivere tutte le nostre sensazioni legate ad essa, immettendo su carta tutto il 'mio' mondo legato alla mindfulness.

La scrittura è per me sempre stata un modo per mettere in ordine le idee e per dare un senso alle cose fatte ed appuntate in aula; anche questa volta è stato così e mi ha aiutata molto anche a capire fino in fondo l'importanza e l'utilità delle tecniche di mindfulness, nel contesto psicologico e non solo.

**QUELLO DI ELABORARE CIÒ CHE ERA SUCCESSO IN AULA.**

**UN RUOLO IMPORTANTE PER LA RIFLESSIONE E PER LA MEMORIA**

**Mi ha aiutata al rientro a casa, a riflettere molto sulle emozioni messe in gioco durante il laboratorio, rielaborando e metabolizzando i miei**

vissuti emotivi.

Mi ha permesso di riflettere su ciò che vivevo a lezione. Metterlo per iscritto, mi induceva a riflettere sulle mie sensazioni ed emozioni e su quello che emergeva durante la meditazione.

Un ruolo importante per dare spazio necessario alla riflessione, per riuscire a dare un significato alle esperienze meditative e per decifrare i simboli che spesso il mio inconscio mi ha proposto.

Ha avuto una funzione meta-cognitiva in cui ho potuto riflettere su tutto il lavoro svolto durante le esperienze.

**DI RICAPITOLAZIONE SOPRATTUTTO. POI MI HA PERMESSO ANCHE DI RIFLETTERE SUL perché FOSSI BLOCCATA, PERÒ NON SONO RIUSCITA A DARMI UNA RISPOSTA**

La scrittura del diario nella mia esperienza, mi ha permesso volta per volta, di riordinare le mie esperienze e di riflettere, in particolare sulla restituzione della Dott durante il confronto quando condividevo la mia esperienza.

Scrivere il diario di bordo, tornando a casa dopo ogni incontro del laboratorio, mi permetteva di ripercorrere mentalmente quello che avevamo sperimentato durante la lezione, ma anche di ripensare e di rielaborare i miei vissuti, pensieri ed emozioni emerse, dando espressione attraverso la scrittura anche ad aspetti che, in aula, erano rimasti impliciti in me.

Importantissimo, perchè scrivendo riuscivo ad "organizzare" tutto ciò che emergeva, a rifletterci, acquisendo consapevolezza e creando "punti fermi".

Mi ha dato la possibilità di riflettere sul mio modo di vivere quest'esperienza.

La scrittura della relazione finale mi è servita a mettere "ordine" rispetto a tutto quello che avevo vissuto all'interno del laboratorio.

Fondamentale. Scrivere è elaborare, è prendere coscienza e capire ciò che si è vissuto.

Sicuramente ha rappresentato un momento di riflessione su tutta l'esperienza, permettendo di creare un spazio ulteriore di significazione di ciò che è avvenuto durante il laboratorio.

La scrittura ha permesso di concretizzare tutto quello che provavo, "di mettere nero su bianco", di provare ad "allagare" le mie sensazioni per farle capire anche agli altri, perchè dentro di me erano concentrate. Però, poi, quando l'ho riletto dopo qualche giorno, mi è sembrato come aver perso qualcosa, nel momento in cui l'ho scritto, tutto è diventato solo quello che ero riuscita ad esternare attraverso la scrittura, come se il resto si fosse sfocato.

Fissare le esperienze; e, momento di introspezione.

**E' STATO UN CONCRETIZZARE L'ESPERIENZA VISSUTA E QUINDI TRASFORMARE IN PAROLE LE EMOZIONI PROVATE.**

A prendere maggiormente distanza dalle mie emozioni nonché dai miei pensieri così da poterci meglio riflettere su.

È stato un organizzatore dell'esperienza, che mi ha fornito di integrare la parte pratica, quella teorica, i miei pensieri e le mie emozioni.

Rimettere insieme i pezzi, ordinarli come in un puzzle, in una configurazione di senso.

*E' stato un importante strumento meta cognitivo, che mi ha permesso di riflettere sull'esperienza e di pensare i pensieri.*

Permette un'ulteriore riflessione sull'esperienza, sia quando si sta scrivendo sia quando rileggi quello che hai scritto.

Per me non ha avuto un ruolo determinante.

Fino a che l'ho scritto mi stava aiutando a ricapitolare e riflettere su ciò che avevamo fatto nell'incontro. Poi sono mancato a due incontri centrali e per questo ho poi preferito scrivere una relazione.

La scrittura della relazione unica, sostitutiva del diario di bordo da comporre incontro per incontro, ha funto per me da resoconto dell'esperienza vissuta: mi ha aiutato a prendere maggiore consapevolezza e a cominciare a sviluppare un giudizio più critico a riguardo.

La scrittura mi ha consentito una ri-riflessione su quanto avvenuto in aula.

Metter per iscritto vissuti ed emozioni legati all'esperienza laboratoriale, in particolare nelle sue fasi di meditazione, ha permesso una loro riorganizzazione e rielaborazione.

Di riflessione, presa di conoscenza, autoconsapevolezza.

Scrivere volta per volta il diario di bordo mi ha permesso di fissare i contenuti teorici che ciascun incontro portava, così da guidare le mie future azioni con un approccio volto non alla concettualizzazione ma all'interiorizzazione degli insegnamenti. Inoltre scrivere ha favorito l'istituzione di un focus centrato sulle emozioni esperite e sulle nuove immagini che popolavano la mia mente, consentendomi di richiamarle, ravvivarle e intensificarle nel corso degli incontri e nel corso delle mie azioni quotidiane.

Ripensare con un occhio scevro dal pregiudizio iniziale in merito a questa tecnica.

La scrittura mi ha permesso di dare un senso alle mie emozioni, mi ha aiutata a dare un nome e a rendere concreti e manipolabili certi pensieri.

**Mi ha permesso di tenere a mente elementi importanti emersi nel corso dei mesi, organizzandoli in una struttura coesa che mi ha fornito**

nuovi spunti di riflessione.

Non ho creato il diario di bordo ma un'unica relazione, che ha avuto una funzione molto importante perchè mi ha permesso di elaborare le emozioni che venivano fuori durante le lezioni.

Di prendere atto di ciò che è accaduto in aula, di dare importanza anche alle piccole cose, in quanto anch'esse hanno avuto un peso nella costruzione di tale esperienza.

Sicuramente scrivere mi è servito a sistematizzare l'esperienza ed a dotarla di maggiore coerenza e senso soprattutto avendo scento intenzionalmente di creare un unico diario e non giorno per giorno.

Figura 225 laurea magistrale

Se avessi dovuto condividere il tuo diario di bordo con il gruppo avresti lavorato diversamente? Se la risposta è Sì, come?

Laurea Triennale

Sì, avrei tenuto molte cose per me, rivelando poco e niente di quello che in realtà ho provato e pensato durante l'esperienza.

Sinceramente no

Forse avrei lavorato molto similmente a come già fatto in quanto la situazione da cui partire è la stessa per tutto il gruppo, ovviamente poi alla fine ognuno avrebbe dovuto scrivere le proprie emozioni e i propri pensieri personali.

No, avrei riportato fedelmente le mie sensazioni o riflessioni, così come ho fatto in questa occasione, perché credo che solo descrivendole realmente si possono fare considerazioni rispetto agli effetti della mindfulness e comprendere poi il suo eventuale utilizzo.

Sì, mi sarei maggiormente soffermata sui contenuti delle lezioni piuttosto che su ciò che ho esperito personalmente.

Sì, mi sarei fatta condizionare dal giudizio che avrebbero potuto darmi.

No, non credo

Credo proprio di no.

Non avrei avuto problemi a condividere con altri i miei pensieri e le mie emozioni e sensazioni, nella stessa forma in cui li ho esposti in un diario di bordo intimo e personale. Preoccupandomene più del dovuto, inoltre, sarei sfociata in quella forma di evitamento, che è un'abitudine a cui è facile cedere.

Mi sarei sicuramente autocensurata. Non avrei condiviso in modo così aperto tutto quello che ho provato e vissuto.

Non credo che avrei lavorato diversamente, perché alcune cose sono troppo personali e non avrei voluto condividerle con gli altri.

No ( 4 volte)

Non credo

Se il diario di bordo fosse stato scritto in gruppo, sicuramente il lavoro avrebbe avuto un'impronta differente in quanto si sarebbe dovuto trovare un punto di incontro su quali contenuti scrivervi e come farlo; inoltre, ognuno avrebbe dovuto condividere con gli altri membri proprie sensazioni ed emozioni e ciò potrebbe condizionare o intimidire. In genere sono favorevole ai lavori di gruppo perché credo possano essere utili su molti fronti ma, considerato questo tipo di lavoro, penso che possa avere un valore e un significato diversi se svolto individualmente.

Sarebbe stato sicuramente molto meno personale/introspeffivo e sicuramente più oggettivo.

Non credo

Non credo che avrei lavorato diversamente se avessi dovuto condividere il mio diario di bordo con il gruppo. La condivisione con il gruppo non avrebbe condizionato il mio modo di lavorare al diario di bordo.

Sicuramente se avessi dovuto condividere il diario mi sarei limitata a scrivere la sequenza delle esperienze fatte, omettendo le miei sensazioni e tutto ciò che riguarda il privato.

Alcune cose scritte di getto le avrei censurate, perché troppo intime da poter essere rese pubbliche.

Mi sarei chiesto se questa condivisione dovesse essere compresa dal gruppo o condivisa semplicemente dallo stesso.

Forse avrei tralasciato alcune esperienze personali che vi ho riportato e avrei parlato in maniera leggermente più distaccata, ma nel complesso non credo ne avrei cambiato i contenuti.

Probabilmente avrei omesso per vergogna alcuni particolari: spesso mi provoca ansia condividere con altri delle emozioni così private che non potrebbero comprendere.

Si avrei lavorato diversamente. Sinceramente non mi sarei sentita libera di scrivere e non avrei considerato questa attività come un diario, ma come un progetto collettivo. Invece dovendo scrivere da soli e dovendolo considerare un diario, mi ha permesso di essere libera nella sua stesura.

No, avrei lavorato allo stesso modo.

Penso di sì . Come non saprei, però sicuramente mi sarei fatta condizionare in qualcosa anche involontariamente . sarebbe cambiata la prospettiva in quel caso quindi sarebbero cambiate anche le mie sensazioni.

Sì, mi sarei sentita inibita nell'esprimere alcune sensazioni particolarmente personali. Non tutte, ma quelle più profonde.

Penso che avrei "censurato" alcuni pensieri più personali, quindi sarebbe stato un lavoro diverso e sicuramente meno individuale.

Credo che la parola "diario" sia collegabile ad una dimensione personale, quindi avrei cambiato il nome in "registro di bordo" dove avrei annotato più che le singole esperienze i confronti tra i membri del gruppo relativamente ad emozioni, pensieri e sensazioni.

Molto probabilmente sì. Nel diario ho scritto cose anche molto personali, quindi queste le avrei evitate se avessi dovuto dividerlo con persone a me sconosciute.

Sì, precludendomi più libertà relative alla scelta di citare canzoni, di esprimere emozioni...

Figura 226 laurea triennale

Se avessi dovuto condividere il tuo diario di bordo con il gruppo avresti lavorato diversamente? Se la risposta è Sì, come?

Laurea magistrale

Sicuramente sì. Avrei utilizzato maggiore censura nel descrivere le emozioni provate e i ricordi emersi.

Non credo che avrei lavorato diversamente, come ho già scritto ritengo si sia formato un gruppo coeso, in cui mi sento abbastanza a mio agio e sicura da condividere le mie esperienze, credo che anche i miei colleghi siano animati dalla stessa voglia di mettersi in gioco e realizzare qualcosa di importante per la nostra formazione umana e professionale.

No ( 7 volte)

Sì, avrei lavorato diversamente perchè ci sarebbero state maggiori elementi di censura.

**CREDO CHE SCRIVERE UN DIARIO DI BORDO IN GRUPPO RICHIEDE GRANDE CONDIVISIONE, SAREBBE STATO DIFFICILE SCRIVERE LE IMPRESSIONI DI TUTTI O TROVARE UN PUNTO IN COMUNE.**

Avrei applicato una censura maggiore, ma non eccessiva.

**NO perché COMUNQUE VERRÀ LETTO UGUALMENTE ANCHE SE NON AL GRUPPO.**

**SI non sarei stata così sincera ma avrei censurato alcune parti di me.**

Sì, probabilmente avrei evitato di scrivere molte cose perché ci sono emozioni e pensieri intimi che non mi sarei sentita di condividere col gruppo.

Probabilmente sarei stata maggiormente inibita nell'esprimere alcune emozioni o ricordi personali.

Sì, molte cose probabilmente le avrei censurate.

Si avrei lavorato in modo diverso, scrivendo in modo più puramente descrittivo e inserendo poco le mie emozioni.

Se avessi condiviso il mio diario di bordo, avrei lavorato allo stesso modo, tenendo ovviamente conto delle considerazioni altrui.

No, non avrei censurato nulla.

Non credo, perché in aula abbiamo avuto modo di confrontarci ed esprimere le nostre emozioni, quindi non mi sarei preoccupata di scrivere il mio stato d'animo o di censurare il mio diario.

Solo in parte, magari avrei omesso qualche particolare molto personale.

Probabilmente non l'avrei fatto perchè sono a disagio nel condividere le mie emozioni e i miei sentimenti più intimi con gli altri, specialmente con il gruppo dei pari.

No non avrei lavorato diversamente

**NO, MA AVREI PROVATO VERGOGNA NEL MOMENTO DELLA CONDIVISIONE.**

Si, di certo non avrei scritto tutto quello che ho invece scritto ora, avrei utilizzato una modalità censoria.

Non avrei agito diversamente perché volta per volta ho condiviso la mia esperienza con il gruppo.

Non avrei lavorato diversamente perché nel diario di bordo ho riportato riflessioni che spesso esprimevo anche in aula, condividendole con il gruppo. Tuttavia, qualche aspetto molto intimo e profondo probabilmente lo avrei taciuto, censurandolo, se avessi dovuto condividere tutto il diario di bordo con il gruppo. Probabilmente avrebbero operato maggiormente processi di autocontrollo.

Forse avrei utilizzato un pò di censura, ma la difficoltà maggiore sarebbe stata condividere ciò che scrivevamo a seguito degli esercizi.

Sicuramente ci sono delle emozioni che avrei preferito restassero mie. La paura del giudizio, positivo e negativo, influenza sempre le mie azioni

No, credo che avrei creato il mio diario di bordo allo stesso modo.

Sicuramente ci sarebbero stati meno elementi personali e più elementi comuni, emozioni e vissuti gruppali. Credo che sarebbe stato meno specifico e meno profondo perché si dovevano conciliare i pensieri di tutti, e poi sicuramente ognuno avrebbe censurato qualcosa.

**ASSOLUTAMENTE SI.**

Si, credo che sarei stata più vaga nel descrivere soprattutto l'aspetto emotivo.

No, avrei lavorato allo stesso modo.

No se il gruppo fosse stato più piccolo e composto sempre dagli stessi partecipanti.

*Probabilmente sì, avrei fatto meno riferimenti personali.*

Si, il gruppo era troppo grande per poterlo condividere.

Non credo che l'avrei cambiato perché l'impronta di tutto il corso era quella della condivisione, quindi non avrei avuto problemi a condividere con i miei colleghi le mie riflessioni ed emozioni inerenti i vari incontri.

Non avrei lavorato diversamente.

Si. In vista della condivisione, si sarebbe presumibilmente operata una più o meno consapevole azione di censura.

Si. Avrei sicuramente censurato alcuni contenuti.

No, non avrei lavorato diversamente perché il mio diario di bordo è il risultato non solo di quanto esperito individualmente ma anche collettivamente all'interno del gruppo quindi avrei con piacere e spontaneità condiviso quanto scritto.

No, avrei lavorato allo stesso modo.

No, lo avrei fatto come ora, perché credo che ciò che ho concluso fosse condivisibile con il resto del gruppo.

Si, il materiale sarebbe stato soggetto ad una forte censura.

Non credo che, in questo caso, avrei lavorato diversamente. Ho cercato, in ogni attività, di essere sincera e di lasciar andare un po' le mie difese quindi non sarebbe stato giusto cambiare questo tipo di approccio solo perché il diario di bordo veniva condiviso con qualcuno.

No, nel caso della mindfulness non avrei lavorato diversamente.

No non credo avrei adoperato diversamente

**Figura 227 laurea magistrale**

Nel costruire il diario di bordo quale percorso mentale hai fatto? E per quale motivo?

**Laurea Triennale**

Ho seguito uno schema temporale, per dare un senso cronologico a ciò che ho scritto

Ho fatto un lavoro molto introspettivo e riflessivo, partendo dal ripensarmi nel qui e ora, fino ad arrivare a creare una fantasia guidata sul mio 80° compleanno, facendo molta attenzione ai vari pensieri ed emozioni che scaturivano ad ogni incontro.

Ciò che ho fatto è semplicemente un ripercorrere mentalmente l'esperienza del giorno cercando però di dar voce alle sensazioni che mi hanno attraversato, oltre alla fase di rievocazione c'è poi stata quella di resa in parola che mi ha imposto una maggiore riflessione e coscientizzazione.

Ho ripercorso le lezioni e in modo particolare, quali erano stati gli argomenti e le esperienze che erano state più coinvolgenti emotivamente, questo perché credo che siano quelle che mi resteranno di più.

Ho recuperato le informazioni, i ricordi accumulati, ho selezionato questi ricordi sulla base delle emozioni suscitate e di conseguenza ho messo in atto una riflessione metacognitiva. Tutto ciò per scrivere una sorta di monologo interiore metacognitivo, poiché scrivendo è come se parlassi a me stessa.

Ho parlato prima dell'aspetto teorico per poi passare a quello emotivo.

Ho semplicemente rimembrato in ordine cronologico quello che abbiamo fatto in ogni incontro ricollegandomi e facendo leva su quelle che sono le emozioni e le sensazioni. Tutto ciò perché credo che se le cose ci sono state proposte in un determinato ordine è proprio perché vi erano degli step da essere affrontati.

Ho ricostruito mentalmente, incontro dopo incontro, tutte le esperienze vissute nel corso delle due ore, facendo riferimento alle emozioni e ai pensieri che via via emergevano, alle difficoltà incontrate, all'evoluzione del mio pensiero sui concetti cardine della mindfulness, e, pur partendo dalle sensazioni vissute sul momento, ho cercato, di accompagnare la stesura del diario, con delle ricerche sui particolari esercizi svolti o le metafore illustrate in classe, per averne più chiara la finalità e sviluppare anche delle riflessioni più consapevoli.

Ho sicuramente selezionato informazioni e ricordi, prima rievocandoli (in maniera volontaria o involontaria, attraverso un ricordo legato ad un'immagine o ad una musica), li ho associati; ho adottato un approccio metacognitivo alla scrittura, dal momento che ho dovuto mettere nero su bianco esperienze che ho vissuto e che mi hanno toccato soprattutto dal punto di vista emotivo.

Alcune pagine le ho scritte direttamente dopo il laboratorio e lì lo scrivere è stato lineare e naturale, altre per questioni di tempo le ho scritte posteriormente e non è stato facile ricordare perfettamente le emozioni

Ho recuperato le cose fatte in aula e sono andata a leggere eventuali appunti e ho proceduto con la stesura del diario.

Ho tentato di ricostruire l'esperienza delle singole lezioni dall'inizio alla fine perché in questo modo mi erano più presenti

E' stato un percorso mentale che si è basato molto sull'autoconsapevolezza dei pensieri e delle emozioni che emergevano durante l'esperienza perché ho seguito quello che è il principio cardine della mindfulness

Nella costruzione del diario di bordo, per ogni incontro mi sono concentrata sulla descrizione riassuntiva della parte teorica per introdurre il tema del giorno; ho descritto, inoltre, le mie impressioni, ciò che ho pensato e/o sentito durante l'incontro, ciò su cui mi ha fatto riflettere e di cui mi ha fatto prendere coscienza.

Ho messo in atto una ricostruzione cognitiva ed emotiva del mio "viaggio" durante questo laboratorio. Tuttavia, ammetto di essermi pentito di non aver scritto il diario volta per volta dopo ogni singola lezione.

**HO SEGUITO L'ANDAMENTO CRONOLOGICO DEL CORSO, HO RIPORTATO INCONTRO PER INCONTRO, SOFFERMANDOMI SIA SUL LATO TEORICO, SIA SU QUELLO PRATICO, SIA SU QUELLO EMOZIONALE, FACENDO POI UNA RIFLESSIONE FINALE SULL'INTERA ESPERIENZA. TUTTI GLI ELEMENTI RIPORTATI HANNO AVUTO PER ME GRANDE IMPORTANZA**

Durante la costruzione del diario di bordo ho eseguito varie operazioni mentali tra cui il ricordo e il recupero.

Ho scritto il diario giorno per giorno dopo gli incontri e mi sono limitata a ripercorrere le esperienze fatte completandole con i miei pensieri e le mie riflessioni.

Ho ricordato ogni esperienza provata in ordine temporale e ad ognuna ho raccontato l'emozione provata.

Mi sono basato esclusivamente su quello che provavo mentre avveniva l'esperienza di tale giorno. In seguito ho pensato a quelli che erano i collegamenti personali a ciò che era mostrato.

Ho semplicemente ricordato e analizzato emozioni e sensazioni. Il motivo principale è che all'università parliamo sempre di nozioni mentre ho voluto usare questo lavoro per esporre le mie emozioni.

Ho scritto il diario quasi sempre subito dopo gli incontri. Il più delle volte, sono partita dalla parola chiave dell'incontro e ho ripercorso mentalmente tutti gli esercizi e le corrispondenti sensazioni che avevamo provato partendo da quelle che più mi avevano colpito. Il canone è stato affiancare costantemente esercizi a emozioni, pensieri e sensazioni provate.

Nel costruire il diario di bordo solitamente sono partita ripensando alla parola, che ogni volta, a fine lezione, ci veniva chiesta e da lì ho sviluppato la pagina di diario; perché ritengo che tale parola racchiudeva ciò che avevo provato e pensato durante ogni incontro.

Mi è stato chiesto di descrivere quanto provato nel corso dell'esperienza, quindi ho seguito il flusso dei miei pensieri, rievocando esperienze ed emozioni sulla base di un dato specifico, derivante dalla lettura di una metafora, dalla vista di un'immagine, estrapolando ricordi importanti ed emozioni pregnanti, connettendole tra loro.

Libere associazioni. Pensavo a quello che avevamo fatto durante la lezione e scrivevo tutto il flusso di pensieri che ne veniva dopo. Riflessioni, perplessità, domande, tutto.

Ho ricostruito ogni incontro seguendo la cronologia con cui si è svolto, per poter meglio ricostruire le sensazioni provate e non dimenticare nulla di ciò che mi ero ripromessa di scrivere, come se fosse stata una sorta di scaletta. Ho cercato di riconoscere ciò che ho provato sia dal punto di vista emotivo che cognitivo, concentrandomi in particolare sul primo aspetto.

Ho scritto il diario dopo ogni lezione, quindi ho attivato un recupero esperienziale, elaborato il concetto e riportato per scritto. Ovviamente in alcuni casi ho provato a rivivere la situazione nella mia mente in modo da "riprovare" quelle sensazioni per descriverle



meglio, ma è difficile riportare con delle parole qualcosa che non è semplice da descrivere. Nello stesso tempo sia durante la meditazione che nella riflessione successiva ci sono state una serie di associazioni ; alcune situazioni, parole , suoni mi hanno fatto ricordare momenti della mia vita ed esperienze particolare a cui non pensavo da tempo.

Ripercorrevo ciò che avevamo fatto in aula e per ogni esperienza ricordavo quali erano state le mie emozioni e sensazioni. In alcuni casi subito dopo l'esperienza in aula mi appuntavo qualche sensazione particolare, per evitare che me ne dimenticassi e perché erano le emozioni più immediate e quindi più limpide. Tale percorso mentale mi permetteva di riflettere sulle diverse esperienze e di recuperare, e a volte di rivivere, le emozioni che le hanno accompagnate.

#### HO SEMPLICEMENTE SCRITTO TUTTO CIO' CHE HO PROVATO DURANTE LE ESPERIENZE

Partivo sempre dall'esercizio svolto in classe. Il diario lo scrivevo subito dopo l'incontro, in modo da non far "scappare via" o, comunque, perdere qualche emozione o qualche pensiero che avevo avuto.

Una operazione mentale è stata quella della rievocazione libera per recuperare materiale annesso alle emozioni provate, inoltre attraverso diverse parole chiave, che puntualmente segnavo durante la lezione successivamente ad ogni esercizio, ricostruivo tutto il percorso emotivo e fattuale che aveva caratterizzato la lezione.

Ricordo, ristrutturazione, meta cognizione, riflessione, processi meta emotivi ed emotivi molto forti, proprio per la funzione che il diario (come qualsiasi diario che riguarda la propria esperienza) svolge.

Ho ripercorso mentalmente tutta la durata dell'incontro, soffermandomi sugli esercizi che mi hanno colpito di più. Questi ultimi infatti hanno suscitato in me una riflessione maggiore.

Figura 228 laurea triennale

Nel costruire il diario di bordo quale percorso mentale hai fatto? E per quale motivo?

#### Laurea magistrale

Al termine di ogni incontro, a casa, per non dimenticare nulla di quanto ci eravamo detti, mi sono catapultata nella scrittura del diario di bordo, ricostruendo il percorso intrapreso in aula e collegando le diverse attività a cui ho preso parte con alcuni saperi formali informali e non formali, derivanti dalla mia esperienza di studi e di vita. Ho poi esplicitato e riflettuto sulle emozioni provate in aula, le sensazioni vissute, e le difficoltà incontrate, per dare un senso a tutto quello che avevo fatto. In tal senso, il percorso mentale che credo di aver seguito è di pianificazione, associazione, confronto e meta cognizione.

Ho descritto gli eventi attraverso un percorso mentale che mette in evidenza la dimensione emotiva dell'esperienza laboratoriale. E' stata una descrizione molto spontanea, probabilmente perché ritengo che questo laboratorio abbia veicolato intense emozioni.

Purtroppo ho scritto solo alcuni appunti dopo gli incontri di laboratorio, per cui ho impiegato un po' di tempo cercando di ricostruire le esperienze. All'inizio avevo intenzione di scrivere di ogni singolo incontro ma poi ho preferito parlare della mia esperienza in generale, cercando di capire quali effetti avesse avuto su di me, in che modo mi avesse accompagnata durante questo periodo.

Ho cercato di ripercorrere l'intera esperienza delle due ore di laboratorio, per cercare di significare e di emozionare i vari passaggi attraversati, evitando di tralasciare quelli più "antipatici" (ovvero censurarli). Per questo i miei diari partono sempre dagli aspetti teorici, affrontati sempre nella prima parte della lezione, per poi disaminare le varie attività esperite.

Nel costruire il diario di bordo ho innanzitutto ripercorso l'esperienza di meditazione, condividendo i miei pensieri ed emozioni. Poi, ho descritto l'esperienza di mindfulness in generale, senza mai tralasciare l'aspetto emotivo. Infine, ho terminato con una riflessione conclusiva, soffermandomi sul ruolo che assunto tale esperienza nella mia vita.

#### HO USATO MOLTA MEMORIA, FACENDO CONNESSIONI CON LE MIE ESPERIENZE.

NELLO SCRIVERE IL DIARIO DI BORDO HO UTILIZZATO MOLTO LA MEMORIA. RICORDAVO MOLTE COSE, ANCHE I

DETTAGLI. SPESSO HO UTILIZZATO LA CENSURA PER NON DILUNGARMI TROPPO

Ho cercato prima di richiamare tutti i ricordi e le sensazioni che ho provato, successivamente ho scritto liberamente arricchendo di particolari man mano che scrivevo.

Ho seguito mentalmente il percorso di laboratorio partendo dal primo incontro ed ho organizzato la stesura del mio diario di bordo. Mi sono focalizzata più sulle emozioni esperite durante gli incontri e i vissuti sperimentati durante gli esercizi.

Ho scelto di scrivere il diario di bordo in metropolitana, dopo ogni incontro, scrivendo tutto ciò che mi veniva in mente, le emozioni provate e le tecniche che mi avevano colpita.

Ho ricordato gli avvenimenti appena accaduti, li ho rielaborati in chiave emozionale.

Ho ripreso qualche appunto segnato durante gli incontri per non perdere qualche dettaglio che giudicavo importante.

Sono partita sempre dalla descrizione che si proponeva in aula per poi dilungarmi sulle connessioni che emergevano

Subito dopo ogni incontro ho appuntato le mie emozioni e nel costruire il diario di bordo le ho riorganizzare e questo mi ha dato la possibilità di una seconda riflessione.

Innanzitutto ho pensato all'intero processo svolto in aula, in un secondo momento ho trascritto tutte quelle sensazioni che mi sono passate per la mente mentre svolgevo l'intera attività. Il tutto l'ho trascritto nel mio diario di bordo.

Ho scritto volta per volta, ogni giorno appena tornata dalla lezione, quello che avevamo fatto e soprattutto quello che avevo provato io, come mi ero sentita e quali difficoltà avevo incontrato; ho agito in questo modo perché mi sembrava più semplice scrivere subito dopo l'incontro e non dover fare lo sforzo di dover ricordare molto tempo dopo, avrei tralasciato sicuramente qualcosa e non sarei stata capace di raccontare le mie emozioni e sensazioni nel modo più chiaro e veritiero.

**HO RIPENSATO A TUTTO QUELLO CHE ERA STATO FATTO IN AULA, NON SOLO ALLA PARTE TEORICA, MA ANCHE A TUTTE LE SENSAZIONI CHE HO PROVATO DURANTE GLI INCONTRI, E POI HO STESO IL DIARIO DI BORDO.**

**HO CERCATO DI SCRIVERE TUTTO QUELLO CHE MI VENIVA IN MENTE, LIBERAMENTE**

Ho ripercorso momento dopo momento le due ore di laboratorio. Facendomi aiutare dalle emozioni provate ho proseguito alla stesura dell'incontro con i riferimenti teorici che la dottoressa ci ha introdotto a ogni incontro.

Ho rivissuto quello che succedeva a lezione, passo dopo passo, per pensare e capire i pensieri e le emozioni che erano state suscitate durante la lezione.

Ho tentato di spiegare il senso che ha avuto per me questa esperienza ed il modo in cui l'ho vissuta.

Ho ricordato le emozioni e le sensazioni che ho provato durante le esercitazioni per poterle riportare sul diario riflettendo così sul mio vissuto.

**IO HO SEGUITO PIÙ CHE ALTRO UN ORDINE CRONOLOGICO DELLE LEZIONI E HO PROVATO A SCRIVERE CIÒ CHE IN TERMINI PRATICI È STATO IL CONTENUTO DELLA LEZIONE, SPOSTANDOMI POI, SOPRATTUTTO ALLA FINE, SUI CONTENUTI EMOTIVI E QUINDI PERSONALI.**

Per la costruzione del diario di bordo ho adottato la tecnica dello "scrivere man mano", ogni esperienza fatta in aula, il giorno dopo la trascrivevo su di un quaderno. Alla fine del percorso ho riletto tutto e l'ho trascritto a computer.

Ho scritto tutto ciò che avevo fatto ampliando con i miei commenti e le mie sensazioni, senza censurare nulla.

Ho ripercorso mentalmente tutte le tappe, le attività e le esperienze svolte in ciascun incontro, cercando di descriverle e presentandole anche con una mia interpretazione personale. Ho operato, inoltre, delle connessioni con emozioni e sentimenti sperimentati, degli ampliamenti finali per dare una valutazione e un'impressione generale su tutto il percorso laboratoriale nella sua completezza.

Mi sono focalizzata su ciò che avevo "teoricamente" appreso e l'ho confrontato con le conoscenze già possedute. Poi ho elaborato il vissuto emotivo che è emerso da questa esperienza, per avere una visione completa di ogni aspetto di questa esperienza e farne tesoro.

Ho selezionato quelli che per me sono stati i momenti più importanti.

Per strutturare la mia relazione finale mi sono servita degli appunti che avevo preso durante le ore di laboratorio, e delle slides pubblicate sul sito docenti. Ho cercato di ordinare il racconto secondo una successione cronologica delle esperienze ed ho parlato in maniera un po' più approfondita di quelle che ho reputato più significative.

Ho cercato di immergermi in quei momenti vissuti e "gettare" d'istinto sul foglio tutte le sensazioni provate.

Ho ripercorso un po' le tappe che hanno caratterizzato questa esperienza, soffermandomi su quelle situazioni che sono state per me più significative ed emozionanti.

Ho semplicemente ripercorso la lezione nella mia mente e nel mio cuore. Non ho seguito nessuna regola precisa, tutto ciò che affiorava lo provavo a scrivere, cercando di seguire l'ordine dei fatti accaduti.

Ho scritto in modo spontaneo e immediato, cercando - in alcuni momenti - di lasciarmi guidare dalla memoria, nella misura in cui ho riportato anche alcuni passaggi avvenuti in aula.

**NELLA STESURA DEL MIO DIARIO DI BORDO HO MESSO IN PRATICA OPERAZIONI INERENTI LA MEMORIA, E QUINDI RICORDANDO CIÒ CHE HO PROVATO DURANTE LA MINDFULNESS IN AULA.**

Rileggendo gli appunti, ho rivissuto l'esperienza in aula e scritto ciò che mi ha colpito di più emozionalmente.

Ogni volta che tornavo a casa dall'incontro, trascrivevo le mie memorie unitamente alle sensazioni che ho provato durante le 2 ore insieme.

Di ricostruzione a partire dalle emozioni.

*Ho scritto il diario incontro per incontro, esprimendo le mie considerazioni sull'esperienza per coglierne i risvolti pratici della vita quotidiana*

Ho scritto degli elementi che più mi hanno impressionato di questa tecnica, perché sono proprio quelli che ritengo importanti.

Ho seguito le mie emozioni e poi a cosa mi hanno condotto. Penso che l'ho costruito così perché rispecchia molto il mio carattere. Dare un senso a ciò che faccio.

Per i primi due incontri ho seguito un percorso cronologico, affiancando gli eventi esterni e miei moti interni. Per la relazione invece ho preferito scrivere prima rispetto alla teoria e poi alla pratica.

Ho cercato di ricordare e rielaborare tutti gli stati d'animo provati nel "lì ed allora" delle lezioni, per trovare un nesso e un senso a tutto quello che avevamo esperito.

Personalmente non avendo compilato il diario di bordo giorno per giorno, in quanto in alcuni casi per mancanza di tempo passavano dei giorni, credo di aver adoperato un tipo di "memoria selettiva"

Per ciascun incontro, ho innanzitutto appuntato i ricordi secondo un ordine cronologico, procedendo in seguito ad una riorganizzazione di quanto scritto. Ho quindi provato ad enucleare gli aspetti salienti del mio vissuto in relazione a quanto svolto e ascoltato in aula.

In realtà seguivo sempre l'istinto. Ho iniziato a scrivere seguendo delle linee guida che ci ha fornito la dottoressa De Simone e da lì è nato il mio lavoro.

Ho costruito il diario di bordo in maniera graduale, riportando dopo ciascun incontro quanto esperito; per ricostruire ciò provavo a ripercorrere con la mente la successione e la scansione dei momenti e quanto vissuto emotivamente, analogamente ai passaggi che seguono nella stesura dei resoconti. Il resoconto infatti è l'istituzione di una riflessione sulle emozioni agite o semplicemente percepite durante un'esperienza, è un momento in cui ci si concede il tempo e la possibilità per rendersi conto, 'per tornare' su l'esperienza, per esplorare le risposte e le reazioni emotive che hanno animato la nostra interiorità.

Personalmente ho compilato il diario di bordo volta per volta, nel senso che per ogni lezione, appena tornata a casa, ne stilavo la relazione.

Ho lasciato parlare la mia memoria, volendo riportare passo passo ciò che facevo ed accadeva durante le esperienze. Perché solo scandendo i passi riuscivo a ricordare bene e risentire quello che mi era successo.

Ho voluto evidenziare man mano le acquisizioni che ho appreso durante il percorso laboratoriale, ne ho vista l'utilità perché ho avvertito realmente un cambiamento graduale

Non ho costruito il diario di bordo ma ho preferito congiungere tutti gli elementi di questo nuovo percorso in un'unica relazione. Ho, innanzitutto, ripercorso mentalmente gli eventi significativi di questa esperienza mai fatta prima, successivamente ho scritto di getto ciò che mi tornava alla memoria in termini di emozioni, idee e sentimenti.

Ho messo per iscritto ciò che ho ricordato, mi sono resa conto però che solo in alcuni incontri ho messo per iscritto tutto ciò che ho provato e che è stato in aula nel dettaglio, questo perché sono stata presente in aula dall'inizio alla fine mentre durante gli altri sono arrivata in ritardo o sono dovuta andare via prima saltando così anche la meditazione del giorno.

Ho collegato mentalmente i diversi giorni suddividendo non per giornata, ma per momento della giornata, ossia per momento "teorico" in tutte le giornate, momento "esperienziale di meditazione" in tutte le giornate, ed altre esperienze, confrontandole così trasversalmente e non soltanto elencandole per giornata.

Figura 229 laurea magistrale

Qual è il filo che tiene assieme e attraversa tutte le tue esperienze (come hai connesso le tue conoscenze durante la stesura del diario di bordo)?

#### Laurea Triennale

Processo, questo è il filo che lega tutto.

Ho notato che una costante nelle mie esperienze all'interno di questo laboratorio è stata una persona a me molto cara a cui ho pensato in quasi tutte le lezioni della mindfulness.

A livello emotivo, l'emozione che mi ha accompagnato per tutto il laboratorio è stata una sensazione di inadeguatezza nel non riuscire a completare gli esercizi che venivano proposti ma allo stesso tempo posso dire che con il tempo questa sensazione ha fatto spazio anche a quella di curiosità e di sorpresa, essendo per me ogni incontro una grande novità.

Ho legato le poche conoscenze fornite dalla dottoressa in apertura degli incontri laboratoriali con le esperienze personali derivate dagli stessi incontri.

Sicuramente ogni volta è stata una novità, e così come accade per il nuovo e l'ignoto, ogni esperienza è stata occasione di conoscenza, e non solo di una pratica, ma anche di una parte di me.

Le emozioni che hanno suscitato in me.

Le ho connesse sulla base delle emozioni che mi hanno suscitato, o sulla base di un riferimento temporale.

La mia esperienza del laboratorio costituiva un pezzo del puzzle. Nell'ultima lezione ho avuto un quadro più generale di tutto e, alla fine del percorso, ho rivalutato l'esperienza in toto ed alla fine, sicuramente, mi sembrava tutto più chiaro perché connesso.

Onestamente ho seguito il modo in cui le cose mi sono state poste dalla professoressa, proprio perché all'interno di uno stesso incontro le cose si ricollegavano continuamente e quindi partivamo da esperienze più semplici fino a raggiungere quelle più complete.

Nel raccontare le mie esperienze nel diario di bordo, mi sono mossa dai punti cardine dell'ACT, affrontati di lezione in lezione, chiarendo e chiarendomi, in che modo avessimo lavorato su di loro, quali fossero le sensazioni e i pensieri emersi in rapporto a ciascun esercizio ad essi inerente. Allo stesso tempo, però, mi è successo di richiamarmi alle sensazioni e alle emozioni delle giornate precedenti, ad alcuni passaggi degli esercizi che avevo già svolto negli altri incontri, e le metafore a cui siamo ricorsi, per comprendere meglio ciò che ci veniva detto dalla dottoressa, confluivano copiose nella stesura del diario, al di là del concetto preciso, specifico, cui volevano riferirsi. Ben presto mi è sembrato che le pagine del diario sfumassero, che il contenuto di ogni incontro da me trascritto, si fondesse con quello degli altri, che tutto acquistasse un unico senso, ed il diario è diventato improvvisamente una raccolta di sensazioni, di emozioni e di conoscenze circolari.

Sicuramente, attraverso un'interconnessione attraverso la via emotiva; è quello, il filo che mi ha consentito di connettere le mie conoscenze, soprattutto grazie alla rievocazione dei ricordi attraverso la meditazione e la musica.

Sono partita dalla parola finale che veniva fuori ad ogni fine giornata del laboratorio per poi spiegarla riferendola al contenuto del laboratorio stesso

Le ho connesse grazie alle mie emozioni e ricordi.

Nessuno, sono state tutte esperienze diverse

Quando scrivevo il diario di bordo mi rifacevo sia a ciò che ho provato durante le esperienze condotte in aula sia alle emozioni e pensieri che emergevano durante la stesura stessa.

Per scrivere il diario di bordo ho seguito sempre una stessa linea guida in base alla quale, oltre ad inserire prima una parte teorica e poi una parte relativa alle mie sensazioni ed emozioni, ho aggiunto frasi di canzoni/libri/aforismi e immagini che per me potessero riferirsi al tema dell'incontro o in qualche modo rappresentarlo. Inoltre, mi è piaciuta l'idea di considerarlo un vero e proprio diario segreto, motivo per cui per alcuni incontri ho inserito espressioni come "Alla prossima caro diario" oppure "Con piacere anche oggi ti ho scritto"; inoltre, ho caratterizzato ogni pagina del diario con un colore dando a tutte la stessa forma al cui interno ho poi scritto.

Sicuramente si è trattato di un processo crescente, evolutivo e volto al completamento nel padroneggiare la mindfulness. All'inizio ci viene detto che dobbiamo abituarci all'idea di non poter svuotare la mente, ed essere capaci di ammettere che non riusciamo a smettere di pensare, abbandonandoci quindi al flusso di pensieri della nostra mente.

**NON CAPISCO LA DOMANDA**

Il filo rosso che mantiene unite le mie esperienze è il tema del ricordo.

Ho fatto spesso riferimento al percorso di reiki che sto facendo attualmente e quindi spesso emerge un confronto tra le esperienze del laboratorio con quelle dei reiki.

Tutto è collegato da una totale sincerità dei pensieri, senza censura né eccessiva riflessione su cosa sia socialmente adatto da scrivere o meno.

Attraverso un canale emotivo, rielaborato e mediato dalle esperienze concomitanti Sono andato molto a sottolineare le emozioni più forti e che più mi erano rimaste.

La consapevolezza e la presa di coscienza

Il filo sono state le mie emozioni.

Il filo rosso che congiunge queste esperienze è la mia vita, in tutte le sue accezioni.

Me stessa. In ogni attività e in ogni concetto teorico c'era sempre un elemento che collegavo a me stessa. Ogni riflessione o domanda partiva da me.

Credo di aver connesso le mie conoscenze evidenziando ciò che per me è significativo, perché mi emoziona, o mi risulta familiare.

Non penso che ci sia un ordine ben preciso, qualcosa che lega tutto c'è ed è presente in me. Sono le mie esperienze e ho associato le varie cose in base a come riapparivano alla mia coscienza in quel momento.

L'autoconsapevolezza e la riflessività.

**IL FILO CHE TIENE ASSIEME LE ESPERIENZE E' SICURAMENTE LA SINCERITA' E LA CONSAPEVOLEZZA DI QUELLO CHE HO PROVATO E SCRITTO**

Pensando all'hic et nunc, quindi attraverso il processo di consapevolezza.

Le emozioni sono il filo che lega le mie esperienze

Assolutamente l'autoconsapevolezza.

L'introspezione

Qual è il filo che tiene assieme e attraversa tutte le tue esperienze (come hai connesso le tue conoscenze durante la stesura del diario di bordo)?

Laurea magistrale

Solo alla fine di questo percorso mi sono resa conto con grande stupore che i vari contenuti potevano essere ricondotti ad un unico filo conduttore rappresentato dai concetti di esperienza, fondamentale per compiere scelte consapevoli, *“perché è solo l'aver provato tanti tipi di caffè che ci permette di scegliere consapevolmente quello che più si addice al nostro gusto”* e pensiero critico ovvero la capacità di mettere continuamente in dubbio le proprie premesse, i propri giudizi, in modo da compiere scelte autonome e consapevoli

Il filo che lega e attraversa le mie esperienze è costituito dalle emozioni emerse durante i diversi incontri del laboratorio

Credo che il filo conduttore siano state le riflessioni che questo laboratorio ha incoraggiato e il tentativo di accostarle al mio progetto di vita, di cercare di comprendere come questo strumento potesse essere utile per me e nella pratica professionale.

Al termine di ogni incontro, a casa, per non dimenticare nulla di quanto ci eravamo detti, mi sono catapultata nella scrittura del diario di bordo, ricostruendo il percorso intrapreso in aula e collegando le diverse attività a cui ho preso parte con alcuni saperi formali informali e non formali, derivanti dalla mia esperienza di studi e di vita. Ho poi esplicitato e riflettuto sulle emozioni provate in aula, le sensazioni vissute, e le difficoltà incontrate, per dare un senso a tutto quello che avevo fatto. In tal senso, il percorso mentale che credo di aver seguito è di pianificazione, associazione, confronto e meta cognizione.

Ho descritto gli eventi attraverso un percorso mentale che mette in evidenza la dimensione emotiva dell'esperienza laboratoriale. E' stata una descrizione molto spontanea, probabilmente perché ritengo che questo laboratorio abbia veicolato intense emozioni.

Il principale filo che ho riconosciuto è stato il mio modo di affrontare l'esperienza di mindfulness. Ho riconosciuto infatti, nel trascorrere dei giorni, una iniziale difficoltà (quasi impossibilità) a meditare, per poi passare ad una maggior facilità; il tutto dovuto al riconoscimento delle mie difficoltà personali ad accedere ad una posizione di apertura, flessibilità, curiosità, che il laboratorio e le attività prevedevano.

Il filo che tiene assieme e attraversa tutte le mie esperienze è rappresentato sicuramente dalle emozioni, sia esperite durante il laboratorio che successivamente.

**LE ESPERIENZE RIPORTATE NEL DIARIO DI BORDO SONO TUTTE LEGATE DAL FILO DELLE EMOZIONI.**

La voglia di far combaciare i miei valori e di realizzare quello che sono lasciando quello che ritengo troppo pesante da portare, questo è quello che emerso più spesso.

Ho connesso le mie esperienze grazie ai ricordi, alle emozioni, ai miei valori.

Principalmente mi sono riferita alle sensazioni e percezioni del momento connesse ad alcuni ricordi e alla concentrazione sul corpo sviluppata in aula.

Il filo che tiene assieme e attraversa tutte le mie esperienze è stata la curiosità di apprendere, la passione che applico in tutto ciò che faccio ed il bagaglio culturale che mi porto dietro dopo anni di studio in ambito psicologico, tutte queste qualità mi hanno permesso di avere un quadro ben delineato di ciò che dovevo riportare nel diario e di come le esperienze che avevo avuto durante gli incontri fossero interconnesse tra loro.

Il filo che tiene insieme le esperienze è l'impatto che gli incontri hanno avuto su di me, in termini di sensazioni ed emozioni provate.

Per somiglianza, dando importanza alle emozioni.

Ho connesso le mie esperienze riflettendo sulle emozioni che le hanno accomunate.

Un'esperienza sì interessante, ma tutta nuova. Dunque nel trascrivere il mio diario di bordo ho connesso soprattutto le mie esperienze vissute in prima persona in aula, piuttosto che quelle pregresse.

Il mio “filo rosso” è costituito dalle mie sensazioni, da quello che ho provato e sperimentato a livello conscio ed inconscio durante le varie meditazioni ed i vari incontri.

**Ciò CHE TIENE INSIEME TUTTO SONO I MIEI RICORDI E LA CAPACITÀ DI RIVIVERE LE SENSAZIONI LEGATE A DETERMINATI MOMENTI**

**PARTENDO DALLA TEORIA CHE DAVA SENSO ALLA ESPERIENZA**

Vedo come filo conduttore il protocollo dell'ACT che ci ha aiutato a mettere a fuoco tutte le esperienze e le emozioni. Imparando ad avere consapevolezza dei nostri pensieri, azioni e motivazioni.

Il filo conduttore del mio diario di bordo è stato il tempo. Ho riproposto ciò che era accaduto e quello che avevo sentito durante le lezioni in maniera cronologica, rispetto agli eventi avvenuti e alle attività svolte.

Tutte le mie esperienze si contraddistinguono per essere caratterizzate da una lotta, un sfida anche con me stesso da affrontare con coraggio.

Il filo rosso è quello delle emozioni che hanno connesso le mie conoscenze nella stesura del diario di bordo.

**L'UNICO FILO CONDUTTORE CHE NE È VENUTO FUORI È IL MIO MAL DI TESTA AD OGNI LEZIONE E QUINDI ANCHE UNA MIA PROBABILE RESISTENZA NEI CONFRONTI DI QUESTA TECNICA.**

Il filo che tiene assieme ed attraversa tutta la mia esperienza è un filo essenzialmente emotivo. Sono le emozioni che hanno guidato l'esperienza, i ricordi ed i pensieri.

Le mie esperienze sono state tenute insieme dal mio mettermi in gioco continuamente e dalla mia voglia di vivere questa esperienza proprio per la curiosità che avevo di completare quell'esperienza. Inoltre i miei pensieri negativi credo che abbiano accompagnato tutta la mia esperienza. Infine altro elemento presente nelle mie esperienze è stato la sensazione di calore che ha accompagnato tutte le mie giornate.

Durante la stesura del diario di bordo, il filo che ha tenuto insieme e ha connesso le mie conoscenze è stato il riferimento al modello dell'ACT, su cui abbiamo focalizzato l'attenzione nel corso del laboratorio, soffermandoci ogni volta sui diversi processi alla base del modello. Ma anche il tentativo di lavorare costantemente su me stessa ha attraversato le mie esperienze, e, quindi, ho riportato nel diario di bordo la sensazione di aver acquisito, nel susseguirsi degli incontri, una maggiore sicurezza e facilità rispetto agli esercizi proposti.

Le emozioni provate durante il laboratorio

Credo la riflessione sul modo in cui ho vissuto le diverse esperienze.

Il filo rosso che ha attraversato la mia relazione finale sul laboratorio è stato quello relativo alle sensazioni provate; ho approfondito la narrazione delle esperienze che mi hanno maggiormente colpita ed ho accennato a grandi linee a quegli incontri che seppur significati nell'andamento generale del laboratorio, non mi hanno colpita in maniera particolare.

Mediante l'uso delle mie emotività e delle sensazioni che ho sperimentato.

Sono partita dall'esperienza concreta, scendendo in profondità per analizzare ogni aspetto ed ogni emozione, da queste spontaneamente mi sono affiorate alla mente altri dettagli. Tutto questo durante la stesura del diario di bordo è stato connesso alle mie conoscenze precedenti ed alle nozioni teoriche.

**IL RICORDO, LA STESURA DI BOZZE E PAROLE CHIAVE, IN MODO TALE CHE AL MOMENTO DELL'ELABORAZIONE FINALE AVESSI RICORDI NITIDI E BEN PRECISI.**

Senza dubbio le emozioni e le sensazioni

Il filo rosso che attraversa tutte le mie esperienze, è, ovviamente, l'insieme dei miei rapporti interpersonali, e le relative sensazioni ( ansia ) che mi hanno accompagnato in maniera sempre minore, con il proseguire degli incontri.

Sembra retorico ma la preoccupazione.

Riflessione

Voglia di conoscere e sperimentare

Le emozioni sono il mio filo conduttore.

La curiosità

Ho cercato di connettere le mie esperienze sulla scia di quelle che erano state le mie emozioni e i miei stati d'animo, solo così ho pensato di poter sviluppare un discorso unitario e dotato di senso, personale ed intimo ma anche trasmissibile.

Purtroppo ho scritto solo alcuni appunti dopo gli incontri di laboratorio, per cui ho impiegato un po' di tempo cercando di ricostruire le esperienze. All'inizio avevo intenzione di scrivere di ogni singolo incontro ma poi ho preferito parlare della mia esperienza in generale, cercando di capire quali effetti avesse avuto su di me, in che modo mi avesse accompagnata durante questo periodo.

Ho cercato di ripercorrere l'intera esperienza delle due ore di laboratorio, per cercare di significare e di emozionare i vari passaggi attraversati, evitando di tralasciare quelli più "antipatici" (ovvero censurarli). Per questo i miei diari partono sempre dagli aspetti teorici, affrontati sempre nella prima parte della lezione, per poi disaminare le varie attività esperite.

Nel costruire il diario di bordo ho innanzitutto ripercorso l'esperienza di meditazione, condividendo i miei pensieri ed emozioni. Poi, ho descritto l'esperienza di mindfulness in generale, senza mai tralasciare l'aspetto emotivo. Infine, ho terminato con una riflessione conclusiva, soffermandomi sul ruolo che assunto tale esperienza nella mia vita.

Nella stesura del diario di bordo, ho provato a coniugare i contenuti teorici trattati in merito alla mindfulness, con gli esercizi e le esperienze svolte in aula.

Ho "semplicemente" rievocato pensieri, ricordi, ecc. ho dato uno sguardo ai miei appunti presi durante gli incontri, ma volendo vivere il momento, maggior parte del mio diario di bordo è stato scritto riconducendomi ai ricordi.

La riflessività è il ponte che garantisce la connessione e la concretezza alle mie conoscenze nel contatto con nuove costruzioni di senso attraverso le esperienze. Riflessività intesa come momento in cui la riflessione include me come soggetto che si interroga non solo su quanto sono presente nel campo di esperienza ma anche sul grado di apertura di cui sono capace e sulle mie capacità di apprendimento. Ne derivano nuove interconnessioni tra azione, emozione e ricordo che si rafforzano nel vivo delle pratiche di vita.

Ricongiungimento mente corpo.

Per la stesura del "diario di bordo" mi sono affidata ai processi di memoria. Ho preferito comporre l'esperienza giorno per giorno e scrivere i "ricordi a caldo". Infatti, una volta tornata a casa dai corsi, il primo pensiero era quello di comporre il diario, così da non lasciar sfuggire nessun dettaglio importante.

Tramite la consapevolezza crescente dell'influenza delle emozioni sul pensiero

Il filo che ha attraversato tutte le mie esperienze, durante la stesura della relazione, è stato la voglia di essere sincera nell'esprimere ciò che ho provato.

Attraverso i ricordi del giorno, attraverso gli appunti che avevo preso in aula e ogni frase o elemento particolare mi ha ricordato cosa ho provato in quel momento, cosa ho pensato a riguardo.

Il ricordo, le emozioni connesse ad esso, e come il mio corpo reagiva alle esercitazioni.

**CHE HO PROVATO E SCRITTO**

Pensando all'hic et nunc, quindi attraverso il processo di consapevolezza.

Le emozioni sono il filo che lega le mie esperienze

Assolutamente l'autoconsapevolezza.

L'introspezione

Figura 231 laurea magistrale

Durante la realizzazione del diario di bordo ti è capitato di...

Laurea Triennale

Avere difficoltà a descrivere alcune esperienze.

Emozionarmi  
Addormentarmi  
Fitte allo stomaco  
Rilassarmi  
Incantarmi

Durante la realizzazione del diario mi è capitato dirisperimentare, ripensando allo stesso laboratorio, una forte sensazione di ansia e di inadeguatezza verso l'esperienza a cui per la prima volta mi stavo avvicinando, solo verso la fine sono riuscita ad accettare questa mia sensazione che ho notato scemava di grado negli ultimi incontri.

... rivivere le stesse emozioni vissute nella fase di meditazione. Riflettere su alcune considerazioni fatte dalla professoressa e pensare di coglierle come suggerimento per la mia vita.

... stupirmi per le cose che mi avevano colpito in maniera così forte

Sorridere, fondermi con i miei pensieri.

Avere dei momenti di impasse.

*Sviluppare delle riflessioni e dei ragionamenti inaspettati, trovare delle affinità tra le esperienze vissute in classe ed alcune esperienze della mia vita quotidiana, emozionarmi per il nuovo modo in cui riuscivo a guardare le cose.*

Rivivere le esperienze da poco vissute durante gli incontri di laboratorio; pensare che avrei potuto lasciarmi andare maggiormente in alcune occasioni e trarre il massimo da quest'esperienza.

di capire quanto le emozioni a distanza di tempo cambino

Interrompere per cercare tutorial di meditazione su youtube.

... riflettere sui miei pensieri

... mi è capitato di riflettere su alcuni momenti significativi vissuti perché connessi al tema dell'incontro di cui stavo scrivendo.

Beh, sicuramente di ricordare quei momenti divertenti che sono accaduti nell'aula e all'esterno (come la "marcia meditativa" all'interno del complesso dell'università)

**RIPERCORRERE IL CAMMINO DEL LABORATORIO E PENSARE CHE VORREI APPROFONDIRE MEGLIO LA PRATICA DELLA MINDFULNESS**

... riflettere su aspetti che non avevo mai considerato.

Commuovermi, sorridere, sentirmi viva a me stessa.

guardare la mia esperienza da più punti di vista- rielaborarla su questa base- tradurla in parole per riuscire a comunicarla

... rivivere dei momenti

sentirmi felice, perché principalmente attraverso la stesura del diario ho realizzato di mettere in atto comportamenti sbagliati per il mio benessere e di poter essere in grado di migliorarli.

... riscontrare un'evoluzione nella modalità di approccio a questa esperienza: in un primo momento ero troppo chiusa all'interno di uno schematismo diretto verso l'esame, non riuscivo a lasciarmi trasportare da questa esperienza. Poi qualcosa è cambiato, lo si vince dalla scrittura, dal mio fermarmi nel "qui ed ora": tutto del corso ha iniziato a trasportarmi.

Provare le stesse sensazioni esperite durante il laboratorio nel ricostruire l'esperienza e scriverla.

Perdermi, magari viaggiare con la mente e ravvivare in me qualche ricordo, episodio passato. Poi tornavo sul quaderno e mi rendevo conto del "qui ed ora" tanto ripetuto durante gli incontri,

sentirmi contenta, soddisfatta, energica, commuovermi.

**RIDERE, PIANGERE, RIFLETTERE**

Rivivere dei ricordi, delle emozioni o pensare "pensieri" più o meno belli o brutti.

Commuovermi, congratularmi con me stesso per i miglioramenti, provare timore.

Bloccarmi, emozionarmi (soprattutto nell'ultima pagina di diario), evitare.

Sentirmi in contatto intimo con ciò che scrivevo.

Figura 232 laurea triennale

Durante la realizzazione del diario di bordo ti è capitato di...

Laurea Triennale

Mi è capitato di rileggere a distanza di giorni il diario di bordo scritto in prima battuta per poi censurare alcuni elementi o fare ulteriori collegamenti.

assumere maggiore consapevolezza dell'esperienza vissuta nella sua integrità.

Ho iniziato a scrivere il diario di bordo raccontando l'esperienza secondo la loro successione, ad un certo punto però mi sono bloccata e non riuscivo a continuare. Allora ho messo da parte il lavoro per un po' finché non ho pensato che avrei saputo scriverlo, e quindi ho seguito il filo dei pensieri più che un ordine cronologico.

accedere e riconoscere le emozioni negative attraversate. È difficile mettere in parola il fastidio (emozioni negative) percepite durante il laboratorio; tuttavia lo valuto come un'attività fondamentale per il riconoscimento di ciò che inconsciamente agisce in noi e, quindi, la possibilità di rifletterci su e risignificarlo

Mi è capitato di costruire significati, connettendo le varie esperienze col fine ultimo del laboratorio.

**RIFLETTERE SU QUANTO E' STATO IMPORTANTE IL CORSO DI PEDAGOGIA SOCIALE.**

Ricordare con serenità i momenti di meditazione e le tematiche affrontate, confrontarmi con i colleghi sulle esperienze e sul modo in cui le richiamavo alla mente.

mi è capitato di rielaborare l'esercizio dell'ultimo incontro ovvero immaginarmi il giorno del mio ottantesimo compleanno. Ho riflettuto sul perché delle mie reazioni evitanti durante lo svolgimento dell'esercizio.

sentirmi sollevata, come un macigno che veniva tolto, perché per me è stata un'esperienza forte ed intensa.

Rivivere le emozioni, le sensazioni, gli stati d'animo emersi nel corso delle diverse lezioni

Dilungarmi raccontando cose antecedenti all'esperienza di mindfulness svolta in aula.

Ricordare con più facilità i momenti di riflessione personale rispetto alla parte teorica dell'incontro

Riflettere.. sull'intero mondo della mindfulness

soffermarmi sulle mie emozioni e sensazioni provate in aula e di cercare di capire qualcosa di più, di andare a fondo e di non lasciarle in un angolo come se fosse tutto finito lì.

**RICORDARE PARTICOLARI CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE, COME AD ESEMPIO LE ESPRESSIONI DI ALCUNI COLLEGHI, LE RISATE IN AULA.**



**RIFLETTERE SU QUELLO CHE AVEVO FATTO**

La scrittura ha avuto una funzione importante. Ha fatto in modo da poter ripensare al mio vissuto esperienziale provato durante la meditazione.

avere difficoltà a ripensare ciò che era successo per le emozioni che erano state suscitate in me.

Mi è capitato di ricordare le emozioni vissute e provate

Riflettere sugli aspetti teorici trattati in aula e sulle esperienze svolte.

**PROVARE DI NUOVO LA PESANTEZZA FISICA E MENTALE CHE SENTIVO NEL MOMENTO DELL'ESPERIENZA STESSA.**

Ripensare ai momenti vissuti in aula e alle emozioni ed ai pensieri (positivi e negativi) provati durante le varie esperienze.

...ritornare su alcuni contenuti che sono emersi mi ha permesso di riflettere su alcuni argomenti e su ciò che immaginavo, in particolare su i pensieri in cima al ruscello legati ad una corda, immagine forte che però mi ha permesso di riflettere e di interrogarmi.

Durante la realizzazione del diario di bordo mi è capitato di pormi domande, molto intime e profonde, su me stessa, sulla mia vita, sulle mie decisioni e sulle mie scelte e queste hanno sicuramente attivato un processo di riflessione, tuttora in corso di svolgimento, che mi ha spinto a soffermarmi su alcuni passaggi della mia esperienza esistenziale e a rileggerli in una luce e da una prospettiva nuova, acquisendo maggiore coscienza e consapevolezza del mio pensiero e delle mie emozioni.

rendermi conto di aver sviluppato un pensiero critico sulle conoscenze acquisite, che si fondava su elementi concreti; inoltre ho acquisito consapevolezza di parti di me che faticavo e vedere

Essere incuriosita da diversi esercizi, per cui ho cercato altre informazioni al riguardo su internet.

Ripensare alle esperienze vissute in aula e di connetterle ad alcune letture recenti.

... sentirmi un po' affaticata a rivivere alcune esperienze emotivamente forti.

ritrovarmi a scrivere di sensazioni che non credevo avessero lasciato un segno profondo dentro di me.

ricordare piacevolmente le sensazioni esperite in laboratorio.

**RIVIVERE LE ESPERIENZE VISSUTE IN AULA, EMOZIONARMI ED ASSAPORARE TALVOLTA EMOZIONI DIFFERENTI RISPETTO A QUELLE VISSUTE PRECEDENTEMENTE.**

Rivivere e riprovare le stesse emozioni vissute e provate in aula.

scrivere in maniera non proprio costante, forse perché alcune volte il carico di emozioni era troppo e mi risultava difficile riportarlo "bianco su nero".

riflettere, ripensare, riformulare, rivalutarmi positivamente, "concedermi".

Essere turbata

Ricordare altri particolari e ritornare su quello già scritto

Arrabbiarmi

Rivalutare alcune attività e rivederle sotto diversi punti di vista che in quel momento mi erano sfuggiti.

non ricordare determinati momenti.

Ripensare a quanto avvenuto in aula sia a livello fisico che psicologico.

Considerare sotto altra luce e dare un nuovo significato ad alcune mie reazioni spontanee sperimentate durante la meditazione.

Rivivere tutte le emozionanti cose dette e fatte insieme.

Durante la realizzazione del diario di bordo ti è capitato di ripensare a quando da piccola ne tenevo uno personale dove custodivo i miei segreti o qualche racconto confidato. Stavolta però non si è trattato di mantenere segreto qualche pensiero bensì di esternare i miei vissuti continuando a parlare a me stessa a voce bassa e con me al centro della scena che rammenta e scrive

Ripensare alle emozioni provate durante l'esperienza

Chiudere gli occhi per poter rivivere ancora una volta le sensazioni appena scritte.

Non riuscire a mettere in parole ciò che sento di aver portato con me dall'esperienza laboratoriale

capitato di annoiarmi perché non mi piace scrivere tutto quello che ho provato o pensato. Amo tenere tutto ciò per me, ma ho dovuto farlo, inizialmente l'ho fatto contro voglia e mi risultava molto difficile tanto da portarmi a fare molte pause lunghe e quindi interrompere continuamente la stesura del diario.

mi è capitato di ricordare eventi piacevoli e rilassanti accaduti in aula insieme ai miei colleghi e anche di recuperare eventi del mio passato, ho sorriso da sola davanti al computer

Ripensare a quanto ho sentito e conmetterlo con gli elementi teorici.

Figura 233 laurea magistrale

La costruzione del diario di bordo è stata per te un'esperienza...

Laurea Triennale

Che completa l'esperienza della mindfulness.

È stata un'esperienza molto particolare, era da molto che non scrivevo dei diari per le mie esperienze personali e in un certo senso ho potuto riscoprire la bellezza di questa operazione, è molto emozionante e anche utile per una crescita personale poter la sera, alla fine di una lunga giornata, scrivere un diario per raccontare tutto ciò che si è vissuto, per avere un ricordo ma anche e soprattutto per poter rileggere il tutto e capire dove si è sbagliato, dove si deve migliorare la prossima volta e trarne anche un insegnamento.

non significativa

... riflessiva

intensa e piacevoli

Un'esperienza costruttiva e sicuramente utile.

*Divertente, emozionante, creativa, stimolante, impegnativa, utile*

Interessante.

Utile

... un'esperienza che rifarei, che ho apprezzato, che ho considerato costruttiva.

**MOLTO SIGNIFICATIVA E COINVOLGENTE**

molto intima e in alcuni casi difficile per la necessità di aprirsi

Esaltante e rivelatrice.

formativa  
riflessiva  
destrutturante  
consapevole

utile e interessante

introspettiva

che mi ha fatto ritornare indietro nel tempo, a quando da bambina avevo un piccolo diario all'interno del quale parlavo di me: avrei potuto scrivere qualsiasi cosa, c'era un segreto tra noi, un segreto fatto di illusioni, di complicità, di aspettative, di emozioni infantili. E' stato un po' come ritornare a quegli anni, avere una parte di me attraverso la quale rileggermi negli anni.

di consapevolezza e autoriflessione intensa.

Piacevole e costruttiva . Ha aiutato a conoscermi meglio.

Diversa

Diversa perché mai fatta in precedenza.

Fantastica per la sua concretezza e ,allo stesso tempo, astrazione.

Faticosa, ma utile.

Positiva anche se in molte occasioni frustrante per la difficoltà nel riuscire a descrivere in modo adeguato i propri stati d'animo.

Figura 234 laurea triennale

La costruzione del diario di bordo è stata per te un'esperienza...

#### Laurea magistrale

Riportare in forma scritta ricordi, emozioni, sensazioni risulta un potente mezzo di elaborazione, spontaneo e creativo, che favorisce l'esplicitazione e l'analisi dei vissuti, ma anche la presa di distanza rispetto ad essi.

#### CHE MI HA PERMESSO DI RIFLETTERE SULLE MIE RESISTENZE.

Di ricostruzione di un percorso.

.. formativa fondamentale per dare un senso all'emozioni provate durante il percorso e per contenere le emozioni che ho provato.

... strutturante e conclusiva (nel senso che mi ha permesso di elaborare la "fine" di questa esperienza

Interessante, perché mi ha dato una cornice per quella che è stata la mia esperienza.

Utile ma impegnativa.

... interessante, un momento di riflessione sulle attività svolte, un'occasione per ricostruire un po' il senso di quello che avevo vissuto e di attribuirgli anche un significato nuovo.

... nuova ed interessante, che mi ha permesso di conoscere meglio me stessa. Sono entrata in contatto con la parte più intima di me.

Nuova

#### MOLTO COSTRUTTIVA E SOPRATTUTTO RIFLESSIVA IN QUANTO STILARE UN DARIO DI BORDO MI HA AIUTATO A CONCRETIZZARE PENSIERI ED EMOZIONI PROVATE.

Di defusione perché mi ha permesso di guardare i miei pensieri e le mie emozioni in maniera distaccata.

di revisione, di organizzazione, di pensiero sull'accettazione .

riflessiva

formativa

piacevole

utile ma faticosa

Unica. Potrebbe sembrare banale come termine. Ma per "unica" intendo di cui non mai sentito parlare e quindi per la prima volta appreso e esperito sulla mia pelle.

che si è servita di un codice scritto per mettere in atto la mia rielaborazione inerente il lavoro svolto. Ho scritto in prima persona e il lavoro era quello di mantenersi su un racconto ego centrato che facesse partire gli eventi da me che scrivevo per concentrarmi su quanto accaduto, sulle dinamiche prodotte e sull'analisi dei risvolti che potevano derivarne.

Di arricchimento in quanto in tal modo custodivo ogni singolo momento di quell'esperienza

Costruttiva ed organizzativa. Scrivere mi ha permesso di scandire le azioni nel tempo.

Ordinante, attraverso la quale ho dato un filo ai miei pensieri per riuscire a comunicare quelli che sono nuovi modi che ho di vedere le cose.

piacevole, che mi ha permesso di raccogliere tutti i pensieri che mi erano venute in mente durante il periodo del corso e di fermarmi un attimo per rifletterci su.

La costruzione del diario di bordo è stata per te un'esperienza difficile.

Formativa quanto l'esperienza stessa.

Di autoriflessione.

che mi ha consentito di legare tra loro quanto emerso nelle varie lezioni, sintetizzando ciò che è avvenuto dentro di me in termini di emozioni, riflessioni e acquisizioni.

Ho già cominciato ad informarmi dalle fonti più vicine a me.

è stata un'esperienza che mi ha permesso di elaborare e digerire tutti gli esercizi svolti. contenitiva rispetto a ciò che avveniva in aula.

Interessante ed importante in quanto tramite la costruzione del diario di bordo ho rivissuto quanto emerso nelle varie lezione di questo laboratorio.

Utile, a tratti faticosa.

in grado di farci soffermare e riflettere su determinate questioni vissute in prima persona in aula..

**FORMATIVA, perché HO ACQUISITO UNO STRUMENTO UTILE A TENERE MEMORIA DI Ciò CHE ACCADE**

...che mi ha dato la consapevolezza di una flessibilità psicologica, in modo differente da come si studia sui libri.  
di riflessione, di comprensione e di crescita personale

Importante perchè mi ha permesso di consolidare il significato del mio percorso

Di riflessione

Figura 235 laurea magistrale

I momenti emotivamente più pregnanti sono stati...

**Laurea Triennale**

La prima esercitazione, le meditazioni delle foglie sul ruscello, con la musica e del mio 80esimo compleanno.

Ricordarsi tutto quello che abbiamo fatto in aula

I momenti più pregnanti emotivamente sono stati sicuramente quelli riguardanti l'ultimo giorno di laboratorio con la creazione di una fantasia guidata, perché mi ha dato la possibilità di pensare ad un evento importante della mia vita, al mio 80° compleanno ideale con tutte le persone importanti per me al mio fianco, anche quelle non più in vita o che non potranno esserlo tra 60 anni.

per lo più sono state emozioni negative quelle provate. In particolare durante la fase della "meditazione".

due. Quello della camminata libera perché ho esperito il passaggio quasi completamente spontaneo da un senso di imbarazzo a un completo coinvolgimento nelle mie emozioni e nei miei pensieri, proprio in questa fase ho avuto le stesse sensazioni nella fantasia guidata del ruscello e delle foglie. Un altro momento molto significativo è stato quello della fantasia del proprio ottantesimo compleanno: lo sforzo di immaginare la propria vecchiaia, prestare le parole ai propri cari nel fare il discorso di auguri e prima ancora scegliere tra loro chi voler far parlare...sono tutti momenti fonte di intense sensazioni spesso tra loro distanti, tristezza e malinconia da una parte amore e speranza dall'altra.

i momenti di meditazione

i momenti iniziali che anche se sono stati un pò difficili a causa di particolari resistenze, sono stati comunque interessanti.

Quelli legati a determinate esperienze, per esempio quando abbiamo formato dei gruppi da cinque ed abbiamo parlato (con sconosciuti) dei nostri momenti felici legati all'ultimo periodo.

*La maggiore carica emozionale la attribuisco al quarto incontro, nel corso del quale abbiamo sperimentato la meditazione con la melodia del Bolero di Ravel in sottofondo, ma anche al terzo, in cui abbiamo fatto esperienza della meditazione sui pensieri, immaginandoli fluire lungo il corso di un ruscello. Ogni incontro, a suo modo, si è rivelato in grado di suscitare grandi emozioni, soprattutto quando con le metafore, o gli esempi tangibili, si avvertiva la sensazione che le cose stessero "esattamente" nei termini in cui le stavamo provando a guardare, quando si apriva la possibilità ai nostri occhi di una nuova opportunità nel nostro modo di ragionare, pensare, comportarci, vivere, a dispetto di quanto siamo stati da sempre abituati a fare.*

In base al ricordo e all'emozione suscitata, ho scelto un'immagine da inserire nel diario. Mi sarebbe piaciuto poter inserire della musica, dei link... dei video...

**Ravel**

Quando l'ultimo giorno abbiamo fatto la meditazione della festa degli 80 anni.

Quelli in cui praticavamo la meditazione

... uno dei momenti più pregnanti emotivamente è stata sicuramente la scrittura dell'ultimo incontro, incentrato sui valori, in cui ci era stato chiesto di immaginare il nostro 80° compleanno con festeggiamenti ed invitati, tra i quali spuntavano i miei nonni ed in particolare quello che non ho mai conosciuto. Non è stato facile trovare le parole adatte per descrivere in poche righe i pilastri portanti della mia vita.

le meditazioni e le varie attività "dinamiche" svolte spesso in gruppo o con un partner

**QUELLI LEGATI ALL'ULTIMA LEZIONE, DURANTE L'IMMAGINAZIONE DEL MIO OTTANTESIMO COMPLEANNO, COME GIÀ SCRITTO ALL'INTERNO DEL DIARIO.**

tutti quelli in cui ho scritto pensieri intimi e ho cercato, seppur con grandi difficoltà di aprirmi, principalmente dopo il primo incontro.

L'immaginare me al mio ottantesimo compleanno e la meditazione, immaginando un corso d'acqua.

Immaginare il mio 80° compleanno.

le meditazioni, in particolare quella del compleanno, dei miei 80 anni

rendermi conto dei miei pensieri e delle mie emozioni negative e della necessità di doverli accettare, non evitare.

L'aver sperimentato un'evoluzione rispetto al modo di vivere questa esperienza, percepita a partire dal terzo incontro, racchiudendola nella parola ARCOBALENO

La trascrizione delle modalità con cui si svolgevano le meditazioni, in particolare quelle relative alla camminata dello zen, del ruscello, e sicuramente quella relativa all'ascolto del bolero di Ravel che ha fatto da sfondo alla stesura dell'esperienza di quel giorno.

La trascrizione della penultima lezione del diario in cui ho compreso come una piccola tappa di questo corso si avviava alla conclusione

Gli occhi lucidi e l'emozione forte maturata nell'ultima lezione con la meditazione dell'ottantesimo compleanno: le parole, i volti, i gesti, era tutto un'emozione indescrivibile

quelli in cui ho riconosciuto le mie fragilità o ho riportato dei momenti in cui mi sono un po' commossa durante gli esercizi.

Figura 236 laurea triennale

I momenti emotivamente più pregnanti sono stati...

#### Laurea magistrale

Innanzitutto quando mi sono trovata a riflettere su alcuni miei comportamenti e strategie d'azione assumendo consapevolezza di quanto essi siano disfunzionali ..mi sono resa conto della difficoltà ad ascoltare l'altro in maniera non giudicante, della tendenza a sopperire stati d'animo e pensieri negativi, e a rivolgere spesso lo sguardo al futuro, si tratta di comportamenti a cui prima d'ora non avevo mai dato particolare importanza, ma sulla base di quanto ci siamo detti nel corso del laboratorio ho compreso come tali schemi d'azione non mi permettono di vivere una vita piena e significativa. Inoltre è stato di forte impatto emotivo il recupero, durante la stesura del diario di bordo, di alcuni ricordi molto lontani, che non credevo nemmeno di custodire ancora. Ricordi anche banali, legati a frangenti di vita, eventi, persone. Il diario di bordo, unito all'esperienza di laboratorio mi ha permesso di intraprendere un viaggio volto al recupero di me stessa, e questo è stato emozionante.

il ricordo di quello che ho provato durante l'ultima lezione del laboratorio, in cui la dottoressa c'ha chiesto di immaginare il nostro ottantesimo compleanno e tutte le persone che amiamo ad applaudirci.

Avvicinare al viso il foglio con i pensieri negativi, è qualcosa che non ho fatto volentieri, per me ha avuto il significato di prendere atto che quei pensieri ci fossero e che avessero un'influenza su di me. Immaginare l'incontro con il mio amico e mia madre ad ottant'anni.

i processi di meditazione dell'ultimo incontro di laboratorio, che mi hanno permesso di immaginarmi ad 80 anni e riconoscere i valori che mi guidano.

Sono stati quelli esperiti durante la meditazione. È stato, sicuramente, il compito più difficile. Non è stato sempre facile chiudere gli occhi ed entrare in contatto con se stessi.

#### LA RIEMERSIONE DI RICORDI CHE CREDEVO PERSI.

SENTIRSI INVASA DAI RICORDI E DALLE EMOZIONI. NON SAPERLE CONTROLLARE. ALCUNI EVENTI MI HANNO SEGNATA MOLTO E IL LORO RICORDO MI PROVOCA NON POCHE SENSAZIONI.

Quelli provati nell'immaginarsi a 80 anni, sia durante la lezione stessa sia durante la riscrittura della stessa esperienza nel diario

... il primo incontro perché ero entusiasta del tipo di laboratorio che stavo per iniziare e poi l'ultimo incontro, cioè quando ho svolto l'esercizio di immaginarmi il giorno del mio ottantesimo compleanno.

quello in cui mi sono dovuta immaginare 80enne è stato molto triste.

Uno dei momenti più significativi del laboratorio riguarda un'attività svolta in aula durante l'ultimo incontro. In questa attività, la Dottoressa De Simone, ci ha fatto immaginare il nostro ottantesimo compleanno. In questa occasione la mia mente oltre ad immaginare come sarebbe potuto essere, è ritornata indietro nel tempo facendo emergere emozioni contrastanti.

L'ultima e penultima esperienza di meditazione fatta in aula.

Il momento emotivamente più pregnante è stato quello in cui ho riflettuto sui pensieri che durante la mia vita mi hanno ostacolato impedendomi di vivere determinate esperienze e facendomi stare male.

Ogni incontro laboratoriale faceva storia a sé.. dunque non mi sento in grado di poter elencare i momenti più pregnanti. Così come sottolineato nei diari di bordo, ogni esercitazione aveva dei momenti particolarmente pregnanti legati alla mia emotività, che nel corso del laboratorio, è posta senz'altro in primo piano.

Il momento emotivamente più pregnante è stato durante l'ultima meditazione, quando ci è stato chiesto di immaginare il nostro ottantesimo compleanno: l'abbraccio di me vecchia con i miei genitori ancora giovani mi ha sconvolta e toccata profondamente.

## LA MEDITAZIONE IMMAGINANDO IL NOSTRO OTTANTESIMO COMPLEANNO

### ALCUNI LAVORI DI GRUPPO

Le meditazioni, sono state molto coinvolgenti, soprattutto l'ultima (pensando il nostro 80esimo compleanno meditare in aula e riscrivere quello che avevo provato durante la meditazione nel diario di bordo.

Le meditazioni guidate

La meditazione con la musica del Bolero.

### QUELLI IN CUI MI SONO RESA CONTO DI NON RIUSCIRE A CONCENTRARMICI COME AVREI VOLUTO.

Uno dei momenti emotivamente più pregnanti è stato l'ultimo incontro, in particolare l'ultima meditazione/fantasia guidata "immagina il tuo 80esimo compleanno..."

.. durante la meditazione le emozioni che ho provato le sensazioni di calore che mi hanno accompagnato sono state molto forti, ma soprattutto la lezione conclusiva quando ho immaginato il mio ottantesimo compleanno, non ho trattenute le lacrime e la forte emozione che mi ha travolto.

Durante la scrittura del diario di bordo, mi sono emozionata tantissimo quando ho descritto la mia fantasia sulla festa dell'ottantesimo compleanno: parlare di persone per me fondamentali che non ci sono più o che ancora non ci sono è stato molto toccante e non ero riuscita a scriverlo neanche appena dopo l'esperienza in aula. Nel diario di bordo invece, probabilmente perché ho avuto del tempo per elaborare quelle forti emozioni, sono riuscita a esprimermi e a descrivere la fantasia, dando voce anche a quegli affetti così pregnanti.

L'ascolto del Bolero, e la riflessione su ciò che era emerso dall'esercizio "quando avrò 80 anni".

Alcuni esercizi, in particolare quello richiesto nell'ultimo giorno di immaginarci nel futuro.

Quelli relativi ad alcune esperienze vissute in aula, come ad esempio quella in cui ci è stato chiesto di immaginarci al nostro 80° compleanno, in quell'occasione mi sono sentita molto colpita e mi duole scriverlo, anche poco contenuta, come se una simile esperienza fosse stata, dopo essere vissuta, troppo semplicemente liquidata.

quelli in cui abbiamo sperimentato la meditazione, ad esempio quando ci è stato chiesto di immaginarci nel giorno del nostro 80esimo compleanno.

Sul piano pratico potrei affermare che le nostre brevi meditazioni sono state il momento emotivamente più pregnante, dove ho scoperto e sperimentato sensazioni nuove, mai provate. Ma, anche, provare a riportarle su carta mi ha presa emotivamente.

... l'ultimo incontro di laboratorio: "immagina il giorno del tuo 80° compleanno..."

**I MOMENTI PIU' IMPORTANTI SONO STATI SIA QUELLI RIGUARDANTI LA PRATICA DELLA MINDFULNESS, SIA QUELLI INERENTI AL RIVIVERE LE SENSAZIONI ED EMOZIONI VISSUTE.**

Il rivivere e riprovare le emozioni vissute e provate in aula.

... quelli in cui ho trascritto i pensieri che riguardavano i miei cari.

ripensare alla propria esperienza.

*La prima e l'ultima esperienza di meditazione*

Della stesura del diario di bordo o delle lezioni?

Quando ho scritto di una lezione che mi è particolarmente piaciuta

l'ultimo incontro, che non ho apprezzato.

Le attività "scritte" e l'ultima meditazione.

quelli vissuti in aula a contatto con se stessi e successivamente con il gruppo.

Quelli inerenti al tipo di meditazione che prevedeva l'accettazione, in cui dovevo porre attenzione alle mie sensazioni

La costruzione del diario di bordo mi ha consentito di rielaborare i vissuti relativi alle esperienze di meditazione e particolarmente pregnante sul piano emotivo è stato il constatare la progressiva facilità con cui, incontro dopo incontro, sono riuscito a porarmi in un'attitudine meditativa, mettendo a tacere il lavoro incessante della mente.

Sicuramente quello di immaginarsi ad 80 anni.

sono stati quelli in cui mi fermavo a riflettere su quanto i miei copioni e miei pensieri perturbanti condizionassero il mio agire, il mio non essere sempre presente al presente e il mio continuo proiettarmi verso ciò che non conosco. E allora è stato da me accolto con profondità l'invito a provare a rispettare con gentilezza tutto ciò che può attraversare la mia mente senza sottoporlo ad un giudizio spietato. Pugnante è stato il momento in cui ho scelto e identificato i valori con cui, da questo momento in poi, voglio qualificare le mie azioni

perché rappresentano ciò che si può realmente donare agli altri, senza idealizzare o rinunciare a ciò che si persegue.

Quelli inerenti al tipo di meditazione che prevedeva l'accettazione

Quelli in classe, l'esperienza pratica della "Mindfulness".

Riportare e, di conseguenza, rivivere le sensazioni provate durante l'ultimo esercizio di meditazione.

I momenti emotivamente più pregnanti sono stati in particolar modo quello del primo giorno quando abbiamo dovuto scrivere sul foglio i quattro pensieri più segreti per noi.

Il momento che ricordo come pregnante, in questa esperienza, è stato sicuramente quello in cui abbiamo scritto tre frasi su noi stessi e poi le abbiamo rilette usando altre modalità. Quel giorno mi sentivo particolarmente spompata e, grazie a quella consegna, ho realizzato che tutto dipende dalla prospettiva da cui guardo le cose. So che è una scoperta banale ma questo è un aspetto che viene quotidianamente dimenticato.

Quelli delle esercitazioni sui pensieri negativi, sulla defusione.

Figura 237 laurea magistrale

Credi che il diario di bordo sia un tipo di compito...

Laurea Triennale

Che serve soprattutto a noi stessi. Per farci mettere in atto quel processo di apprendimento che abbiamo sviluppato nella mindfulness

Il diario di bordo penso sia un compito che dovrebbe essere introdotto più spesso nelle varie attività che ci troviamo a svolgere giornalmente, perché è molto istruttivo in quanto permette di avere una maggiore consapevolezza del proprio vissuto quotidiano ed è allo stesso tempo è uno strumento da cui ricavare un aiuto nel caso dovremmo trovarci in futuro in situazioni simili.

per avere un riscontro delle percezioni dei partecipanti.

narrativo-riflessivo.

Autoriflessivo

Meta cognitivo

Utile a rimembrare ciò che è stato fatto, a farne il punto, a comprendere più a fondo, a ricavare delle conclusioni.

*Che induce ad una riflessione e rielaborazione a freddo delle emozioni e sensazioni provate durante gli incontri, che consente di sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie diffidenze e titubanze, una maggiore comprensione degli esercizi svolti e delle esperienze vissute, che permette di dialogare con se stessi mettendo nero su bianco il proprio stato d'animo, le proprie scoperte, le rivelazioni e le delusioni che hanno accompagnato ogni lezione, misurandosi e misurando le nuove acquisizioni, le abilità coltivate, i successi raggiunti, le difficoltà incontrate.*

di scrittura metacognitiva e di rielaborazione attiva.

Liberatorio

Ricapitolativo e riflessivo.

individuale e personale

... un compito innovativo, stimolante, interessante, con una finalità molto più profonda di quella che possa sembrare.

in cui forse non bisogna lasciare troppo spazio al personale, ma mantenere comunque una narrazione riguardante i fatti oggettivi

**UTILE PER FISSARE ULTERIORMENTE GLI APPRENDIMENTI, E PER STIMOLARE ULTERIORE INTERESSE**

che permette di rivivere le esperienze, che se conservato rappresenta un punto di riferimento per il futuro.

Estremamente pratico e vicino alla realtà di tutti i giorni

cognitivo

emotivo

comportamentale (implementativo)

stimolante

personale e riflessivo

riflessivo

capace di stimolare la capacità di espressione delle proprie emozioni.

autoriflessivo, metacognitivo e metaemotivo. E' uno strumento con cui ci si può guardare in maniera profonda, senza aver paura del proprio giudizio.

Autoriflessivo

autoriflessivo e meta-emotivo.

**DIFFICILE E SEMPLICE ALLO STESSO MODO, DIFFICILE PER IL RENDERSI CONTO PIENAMENTE DELLE PROPRIE EMOZIONI E FACILE PER LA SCORREVOLEZZA CON CUI HO DESCRITTO TUTTO CIO' CHE HO PROVATO**

Impegnativo perché "costringe" a mettere per iscritto cose personali, ma anche molto formativo perché un'esperienza del genere non la avevo mai fatta prima.

Di natura formativa e psicologica.

Necessario in questo tipo di esperienze, in quanto dà la possibilità di costruire una storia e un senso.

Sicuramente di tipo metacognitivo.

Figura 238 laurea triennale

Credi che il diario di bordo sia un tipo di compito...

Laurea Magistrale

da svolgere in itinere: necessita, infatti, di continuità temporale. L'idea alla base del diario di bordo infatti ritengo sia quella di monitorare e riflettere su un'esperienza in corso, per cui non è da utilizzare né all'inizio né alla fine di un' esperienza didattica, ma come ho detto in itinere.

che permette di elaborare cosa è stato esperito durante un'esperienza vissuta in prima persona. Ho potuto in un certo senso fare "ordine" nei miei pensieri rispetto a quanto vissuto in aula.

Credo sia un compito di meta riflessione, consapevolezza, chiusura di un'esperienza.

metariflessivo. Garantisce la possibilità di rendersi conto di quanto esperito, ma anche e soprattutto delle modalità attuate di significazione dell'esperienza.

... necessario in quanto permette di significare la propria esperienza, elaborando gli aspetti emotivi.

**DI RIELABORAZIONE ULTERIORE DEI PENSIERI E DELLE EMOZIONI.**

**CHE PERMETTE LA RIELABORAZIONE ULTERIORE DEI PENSIERI E DELLE EMOZIONI.**

Semplice ma dal grande potere organizzativo nonché capace di rendere più oggettivo ciò che si ricorda.

di elaborazione personale, dare significato alle esperienze.

... impegnativo e profondo.

Il diario di bordo ci viene presentato sin dall'infanzia sotto forma di quaderno speciale costituito da fogli con l'indicazione della data. Esso è caratterizzato da una forma narrativa

nel quale vengono riportate annotazioni personali.

di riflessione rispetto a quanto esperito.

Costruttivo ci permette di riconoscere quanto accade permettendoci di dare un nome ai nostri sentimenti

...Che attraverso la scrittura porti ad una maggiore consapevolezza di ciò che è stato vissuto.

importante poiché dà la possibilità di poter ripensare al vissuto in aula.

è uno strumento discorsivo e descrittivo che evidenzia i vissuti di coloro che partecipano all'esperienza, è utile per il monitoraggio delle attività, per auto valutare e per riflettere sulle dinamiche messe in atto.



**Utile****Necessario**

Il diario di bordo è un mezzo per ricapitolare l'esperienza, in cui vengono descritti gli avvenimenti di maggior rilievo, senza pensare troppo al passato ma ponendo l'attenzione sul presente, su ciò che è successo formativo a livello personale ed interiore.

Importante per promuovere uno spazio specifico per la riflessione e per la costruzione del significato.

Che aiuti a riflettere sulle esperienze, sul versante emotivo e cognitivo.

**CHE TI PERMETTA DI RIFLETTERE A POSTERIORI SULL'ESPERIENZA E DI PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DI ALCUNI ASPETTI CHE NEL VIVO DELL'ESPERIENZA ERANO STATI SOTTOVALUTATI. INOLTRE DA UN SENSO DI CONTINUITÀ ALL'ESPERIENZA STESSA.**

Formativo ed anche ricostruttivo.

... di rielaborazione dell'esperienza, che permette di riflettere e di concludere e contenere l'esperienza. Penso che il diario di bordo sia un tipo di compito metacognitivo perché consente di sviluppare una riflessione in modo critico e di prendere coscienza del proprio pensiero e del proprio processo del pensare, nonché delle proprie emozioni. È un compito di retrospizione perché permette di ripercorrere un cammino, rileggendone le diverse tappe e i diversi significati.

Necessario in questo laboratorio

**Utile**

Utile a mettere in ordine le esperienze vissute.

autoriflessivo, uno strumento di contenimento e di significazione dell'esperienza.

Riflessivo, per comprendere meglio le nostre emozioni e sensazione, e per aumentare la nostra consapevolezza.

**Creativo**

**NON SEMPLICE MA NEL CONTEMPO MOLTO BELLO SIA NELLA SCRITTURA CHE NEL RILEGGERLO, ASSAPORANDO SIA LE SENSAZIONI VISSUTE DURANTE LA MINDFULNESS CHE QUELLE PROVATE DURANTE LA STESURA STESSA.**

Che aiuti a ricordare ciò che si è vissuto prendendone distanza così da poterci ripensare in maniera diversa e darne un senso "più oggettivo".

che ti permette di mettere insieme e secondo un ordine le mie esperienze.

**Personale****Meta cognitivo**

Utile ad elaborare l'esperienza

funzionale in un gruppo piccolo.

**Utile**

impegnativo anche se non l'avrei detto a primo acchitto: avrei pensato fosse più un promemoria, da cui attingere informazioni a fine laboratorio, invece è uno spunto di riflessione e introspezione.

La costruzione del diario di bordo richiede in prima istanza un'immersione nel vissuto legato all'incontro e porta ad un riemergere spontaneo di alcuni ricordi accantonati. In virtù di questo, credo che il diario di bordo sia un'esperienza trasformativa; guardati con gli occhi del presente, i vissuti possono essere riconosciuti, ricostruiti, rimaneggiati, rielaborati, significati, accettati ed integrati. Un movimento retrospettivo e autoriflessivo che consente di riconoscere in sé un effettivo cambiamento.

Utile per essere più coscienti di ciò che si è fatto.

un tipo di compito che induce all'autoriflessione, che consente di mettere per iscritto il proprio vissuto esperienziale con lo scopo di comprendere meglio la realtà esperita. In altre parole è l'occasione in cui ricostruire la storia di un processo che acquista significato nella misura in cui gli eventi narrati documentano l'esperienza nella sua complessità di processo emotivo e cognitivo. È uno strumento di riflessione ed espressione molto antico, che necessita di un'osservazione partecipante da parte del soggetto che prende parte all'esperienza. Tenere il diario di bordo concorre inoltre a sviluppare altre abilità come l'osservazione e la documentazione, ossia rendere disponibile un materiale esperienziale sul quale ritornare riflessivamente per guadagnare consapevolezza dei propri vissuti e delle esperienze mentali che li hanno accompagnati.

**Efficace ed efficiente**

Formativo tanto quanto l'esperienza in sé. Trasformare in parole ciò che si è percepito in sensazioni ed emozioni ti aiuta a capire meglio alcuni punti e prendere maggiore consapevolezza di quanto ti è accaduto.

Utile e necessario per concludere e riportare quanto vissuto, senza perdere elementi importanti

un tipo di compito per riportare nel dettaglio ciò che ci ha lasciato il laboratorio durante quell'incontro.

introspeffivo che serve a ragionare su noi stessi e sul nostro percorso di vita per aggiungere nuove informazioni al proprio bagaglio personale.

Come dicevo, credo sia un compito formativo, è come una sorta di resoconto che permette n metapensiero sull'azione e la connessione con i diversi livelli.

**Efficiente**

Figura 239 laurea magistrale

Richiede capacità di...

Laurea Triennale

Nessun particolare capacità, volontà, serietà e sincerità

Richiede capacità di autoriflessione e autocritica.

scrittura, memoria.

raccontare e raccontarsi, pertanto sia una capacità di ripensare in maniera critica al proprio esperire, sia di metterlo in forma narrativa per consentire una condivisione delle proprie emozioni e impressioni.

analizzare ciò che hai imparato attraverso le tue sensazioni

*Competenza emotiva, regolazione emotiva, riconoscimento delle emozioni, espressione emotiva.*

Ricordo (non è facile rimembrare sentimenti ed emozioni di un determinato momento) e sintesi.

Elaborazione, recupero di ricordi sia spontaneo che volontario, selezione, narrazione

Sintesi, rielaborazione, defusione, selezione dei ricordi recuperati.

Sintesi

Riflessione

riflessione e ragionamento

... richiede il riuscire ad entrare in contatto con le reali sensazioni ed emozioni esperite, il saperle riconoscere e il saperle "tirar fuori".  
elaborazione, dialogo interiore, riflessione, memorizzazione

non saprei

Esprimere i propri sentimenti , riflessione e auto-critica

elaborazione

flessibilità

consapevolezza

comunicazione

gestione dei conflitti

saper esprimere le proprie sensazioni

autoriflessione e autoconsapevolezza

farsi portavoce dei propri ricordi, ansie, preoccupazione e di dar loro voce come se stessi scrivendo le pagine della nostra vita.

autoriflessione, consapevolezza e accettazione.

Riorganizzare e riaffrontare le proprie emozioni dall'esterno . Non vivendo per la prima volta e quindi riuscendo ad essere meno coinvolti

autoriflessione, espressione, meta-emotive.

**RIFLESSIONE E PRESA DI COSCIENZA**

Richiede sensibilità, sincerità e concentrazione.

**Capacità metacognitive e meta emozionali.**

**Riflessione sui propri processi cognitivi, conoscenza profonda di sé, messa in discussione delle proprie prospettive...**

**Figura 240 laurea triennale**

**Richiede capacità di...**

**Laurea Triennale**

**osservare e non trascurare i dettagli, usare e acuire i cinque sensi, concentrazione e riflessione sul prodotto realizzato**

**Introspezione, riflessione, auto-analisi, concentrazione, impegno.**

**Stare nell'esperienza ancora una volta per poterla descrivere e quindi mettersi in gioco, riflettere su questa esperienza e accettare alcuni elementi che sono emersi da essa e la loro importanza, influenza nella mia vita. Domandarsi come rendere costruttiva l'esperienza, come portare avanti progetti di azione consapevolmente orientati.**

**riflessione e metariflessione, attenzione, concentrazione, osservazione dei "piccoli particolari" che, ad un semplice attraversamento (non riflessivo) dell'esperienza non verrebbero in mente e non sarebbero significati.**

**concentrazione e di ascolto rispetto al proprio vissuto e a se stessi. Per poter godere dei vantaggi della scrittura è necessario essere disposti ad accogliersi.**

**METTERSI IN GIOCO E DI INTROSPEZIONE**

**MEMORIA, CORAGGIO E VOLONTA' DI RICORDARE I PENSIERI BELLI E BRUTTI, LE EMOZIONI BELLE E BRUTTE.**

**Essere capaci di dare un ordine alle proprie esperienze in modo da trascriverle adeguatamente**

**riflessione, permette di pensare e digerire gli eventi e di trasformarli in quanto pensati ed assimilati nelle proprie esperienze.**

**introspezione e autoconsapevolezza su ciò che emerge.**

**Attenzione, consapevolezza, regolare le emozioni, di memorizzare, migliorare le funzioni esecutive, flessibilità, curiosità.**

**rivivere non solo mnemonicamente quanto vissuto e di riportarlo in testo scritto.**

**...Riflessione e organizzazione**

**Autoriflessione**

**Poter trascrivere tutte le proprie sensazioni (anche emotive) siano esse positive/negative, legate all'esperienza. riflessione, auto osservazione e auto valutazione, capacità meta cognitive e anche discorsive e riassuntive**

**RIFLESSIONE E MESSA IN PAROLA DELLE EMOZIONI VISSUTE**

**Nessuna particolare**

**Metabolizzare l'esperienza**

**Riflessione e di lavoro interiore**

**Richiede capacità introspettive e coraggio**

*Di Meta-cognizione, riflessive*

**METACOGNIZIONE, RIFLESSIONE, MEMORIA E ASCOLTO DI SÉ STESSI.**

**Memoria, di ricostruzione degli avvenimenti, di auto-riflessione.**

**... riflessione e di meta cognizione e di autoregolazione.**

**Richiede capacità di pensiero critico, di autoriflessione, di retrospezione, abilità metacognitive e metaemotive.**

**Riflessione**

**Riflessione e sintesi**

**Richiede riflessività, pensiero critico, concentrazione e autoconsapevolezza.**

**introspezione, ascolto di sé e riflessione.**

riflessione, apertura e flessibilità.

... Coinvolgersi.

**SENZA DUBBIO RICHIEDE CAPACITA' DI GRANDE MEMORIA E CONCENTRAZIONE.**

Defusione

concentrazione, introspezione, memoria.

ascoltare e leggere i propri pensieri.

*Riflessione, connessione di pensieri ed emozioni, partecipazione, pensiero critico.*

Riflessione, autoriflessione

... sintesi, elaborazione dell'esperienza, pensiero riflessivo.

Non so

**capacità attentive sicuramente, e anche la capacità di trascrivere ciò che pensavo non fosse trascrivibile: ovvero una determinata emozione provata in una determinata occasione.**

Questo tipo di esperienza richiede innanzitutto la disponibilità a posare lo sguardo sulla propria interiorità, ponendosi in ascolto di se stessi, tollerando e gestendo l'emergere di emozioni e sensazioni diverse e contrastanti. Bisogna essere pronti ad accogliere nuove conoscenze e acquisire maggiore consapevolezza su sé.

**Messa in gioco, capacità di riflessione, di evocare ricordi, odori e sensazioni anche del passato o semplicemente ricordi non propriamente coscienti.**

di introspezione e auto osservazione e, nel caso di specie, importante è la funzione che si attribuisce alla propria capacità di scrittura; si tratta di quelle capacità fondanti la possibilità di raccontarsi, di costruire narrazioni. Le narrazioni sono i contenitori dell'esperienza nelle situazioni in cui siamo chiamati a connettere il familiare con il nuovo, permettendo così una ricerca del Sé e del senso degli eventi e una trasformazione narrativa dell'esperienza. Ci si muove dunque verso una motivazione a migliorare la percezione che si ha di se stessi e a raggiungere nuove forme di autoconsapevolezza.

meta riflessione

Buone capacità di memoria

Verbalizzare le sensazioni, introspezione.

Richiede capacità mnestiche e di concentrazione.

mettere in discussione le proprie conoscenze ma richiede anche capacità di immaginazione per l'elaborazione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti.

Concentrazione, riflessione, metacognizione, elaborazione dell'esperienza teorica e pratico-empirica.

*meta riflessione*

Figura 241 laurea magistrale

Ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero?

Laurea Triennale

Si (85 volte)

Certamente

Probabilmente sì

Rispetto alla flessibilità, per me il laboratorio ha coltivato in particolar modo la capacità di cogliere il momento presente, riuscirsi a distaccare dal flusso dei propri pensieri ed emozioni, imparando a cogliere l'ambiente esterno, le sue caratteristiche e le sue stimolazioni.

No ( 12 volte)

In un certo qual modo.

*Sicuramente*

Sicuramente sì.

Sì, credo mi abbia aiutata.

sì ma sicuramente meno dell'ipertesto

**ASSOLUTAMENTE SÌ**

**Il laboratorio mi ha aiutato a sviluppare una capacità flessibile di distaccarmi dai miei contenuti mentali e di osservarli con maggiore chiarezza.**

Certamente.

In parte sì.

**Si. Non perché ci sono riuscita, però. Questo laboratorio mi ha messo a contatto con una realtà nuova, ancor meglio con delle tecniche nuove. Con il tempo, mettendole in pratica, spero di riuscire, davvero, a sviluppare una flessibilità maggiore.**

Si, credo di sì. 2

Si, penso di sì.

Si ritengo che il laboratorio mi abbia aiutato a sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero.

Poco, in quanto è stata un'esperienza troppo breve per poterne valutare gli effetti.

Figura 242 laurea triennale

---

Ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero?

Laurea magistrale

---

Si (30 volte)

**CREDO CHE IL LABORATORIO MI HA AIUTATA A SVILUPPARE MAGGIORE CAPACITA' DI RIFLESSIONE.**

Non più del normale

No

Si, mi ha permesso di ampliare la mia visuale a punti di vista differenti dal mio.

Lo spero

Alcuni esercizi sono stati utili per avere maggior flessibilità di pensiero, soprattutto se ci si esercita con costanza. Durante il laboratorio abbiamo attraversato un percorso di flessibilità psicologia con il protocollo dell' ACT.

In parte 2

In un certo senso si

Sicuramente (2 volte)

Decisamente si

Credo di si (2 volte)

Il laboratorio per quanto mi riguarda, è servito semplicemente a farmi conoscere questa tecnica e farmici interessare.

Assolutamente si (2 volte)

Lo spero, sicuramente mi ha mostrato una tecnica per arrivare a quel traguardo.

Il laboratorio tutto sì, e ci sono arrivata solo alla fine di esso, avendone uno sguardo d'insieme. Le tecniche trattate singolarmente non mi hanno interessato tutte in egual modo, ma insieme credo abbiano comunque plasmato il mio modo di pensare e l'ottica con cui guardare determinate situazioni.

Sicuramente si

Si, molto, tanto da voler applicare tale tecnica durante il giorno.

Figura 243 laurea magistrale

In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento?

Laurea Triennale

Per nulla 1

Poco 6

Abbastanza 65

Molto 14

Moltissimo 13

Figura 244 laurea triennale

In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento?

Laurea Triennale

Moltissimo (5 volte)

Abbastanza (18 volte)

Poco (4 volte)

Molto (22 volte)

Figura 245 laurea magistrale

E perché?

#### Laurea Triennale

Dato che durante i compiti di meditazione mi è risultato fortemente complicato raggiungere una condizione di agio, credo che nel mio caso gli altri abbiano ostacolato la mia già bassa capacità di concentrazione, e di rilassamento.

Gli effetti della mindfulness sono stati temporanei, per quanto mi abbia entusiasmata non mi ha rapita completamente.

Perché mi ha fatto riflettere su cose che prima non consideravo e che ora tengo molto più presenti

Ho capito cos'è la defusione e come posso praticarla. Sono consapevole della facilità con cui ricordo gli eventi negativi di una giornata, e dell'inutilità di controllare le emozioni e gli eventi. Posso utilizzare questo bagaglio per lavorare su me stessa.

Perché mi ha permesso di riflettere sul modo in cui ragioniamo

Riesco a non far sì che i miei pensieri si impadronino della mia mente, semplicemente riconoscendoli e lasciandoli andare via come foglie che scorrono su un ruscello

Perché MI HA INSEGNATO L'IMPORTANZA DEL PRESENTE, E L'ERRORE CHE SI COMMITTE QUANDO SI RESTA ATTACCATI E RINCHIUSI ALL'INTERNO DI UN UNICO PENSIERO CHE ROVINA TUTTO IL RESTO, LASCIANDOCI INCAPACI DI AFFRONTARE LE COSE IN MANIERA UTILE ED EFFICACE.

Perché mi ha mostrato che è possibile decentrarsi e trovare via d'uscita anche da situazione che sembrerebbero a prima vista impossibili.

La pratica di analizzare sensazioni e pensieri può essere punto di partenza per il cambiamento.

Mi ha guidato verso la possibilità di situarmi per un attimo in certe esperienze lasciandomi attraversare da essere, senza pianificare nulla, senza dargli uno scopo, ma semplicemente per il puro piacere di viverle. Mi ha insegnato come la realtà universitaria si situi in una dimensione più ampia in cui c'è anche uno spazio riservato alla creatività, ai sorrisi e alle lacrime condivise; Ho imparato che per quanto quei piccoli demoni vogliono cercare di ostacolarci, siamo sempre noi ad avere il controllo su di essi.

Perché attraverso la defusione, ad esempio, è possibile distanziarci dai nostri pensieri, osservarli dall'esterno e quindi modificarli più semplicemente.

Perché mi ha fatto notare che alcuni pensieri non sono così "immodificabili" o insormontabili come credevo.

Figura 246 laurea triennale

E perché?

#### Laurea magistrale

Sono riuscita ad andare a cogliere la specificità delle mie esperienze

Il laboratorio mi ha mostrato la possibilità di accogliere ciò che si vive interiormente, esaltando l'essere nel presente e ponendosi con curiosità, apertura e flessibilità nei confronti del *qui ed ora*, lasciando che sia questo ad orientare la nostra azione, non affidata esclusivamente al pilota automatico, ovvero a tutto ciò che si è strutturato nella nostra mente in termini di obiettivi, progetti, pregiudizi.

Perché quando anche un pensiero era impensabile adesso, tramite gli esercizi assegnatici, sono riuscito a capire che bisogna pensarli, accoglierli, accettarli.

Perché ha stimolato a interrompere gli abituali automatismi e a mettere in discussione i copioni e i pensieri con i quali siamo soliti identificarci derivandone un'idea di sé concettualizzata e stereotipata. Si tratta allora di assumere un'attitudine non giudicante verso quei pensieri e solo concependoli come leciti, qualsiasi cosa essi veicolino, sarà possibile disidentificarci da essi per assumerne di nuovi e di diversi altrettanto leciti. Tale flessibilità di pensiero rappresenta l'ingrediente fondamentale per mantenersi in piena ed accogliente attenzione verso l'esperienza che sta accadendo momento dopo momento, verso se stessi con il proprio corpo, la propria mente e il proprio cuore, e verso la relazione con gli altri.

Mi ha permesso di andare oltre l'apparenza, di cogliere il dettaglio di ogni minima esperienza

Ho imparato a riconoscere e gestire i miei pensieri, invece di disconoscerli e silenziarli.

Mi ha dato modo di osservare i pensieri stessi, comprendere il loro nucleo emotivo e se esso semplifichi o disturbi le mie capacità, o l'andamento delle mie esperienze.

Perché mi ha aiutato ad allontanarmi dai pensieri ossessivi e oppressivi che avevo/ho

mi ha fatto capire che, a volte, è necessario lasciar andare quei meccanismi di difesa che spesso bloccano lo sviluppo delle nostre esperienze, infatti è più facile cercare di avere il controllo delle situazioni piuttosto che permettere al pensiero di andare oltre i limiti.

Il cambiamento è sempre qualcosa che spaventa, che da incertezza quindi è sempre difficile pensare di cambiare qualcosa ma ho di sicuro un po' più voglia di farlo ora, di pensare che i cambiamenti sono naturali, e che semplicemente rappresentano quel fiume che scorre, con i propri pensieri, e che sono liberi di attraversarlo e di sostare, ma anche di scorrere via.

In realtà non mi sento cambiata ma molto più flessibile a livello di pensieri e azioni.

Uno degli obiettivi della mindfulness è proprio quello di coltivare l'apertura e la flessibilità mentale, al fine di individuare i propri valori, ciò che per noi conta davvero, e assumere consapevolezza che l'evitamento esperienziale provoca solo sofferenza. Attraverso vari esercizi come quello di scrivere su un foglio i nostri pensieri negativi abbiamo lavorato su tale flessibilità sperimentando la disponibilità ad accogliere stimoli interni spiacevoli o indesiderati e la capacità di integrare nella propria vita ciò che di spiacevole accade, senza evitarlo o lasciarsene sopraffare, modulando di conseguenza il proprio comportamento, in base ai propri obiettivi e valori. Inoltre attraverso la meditazione fondata sulla fantasia guidata (immaginare di avere 80 anni) ci siamo interrogati con quanto ciò che era emerso si discostasse dalla direzione scelta dalla nostra vita ora, analizzando quindi la discrepanza tra ciò che conta davvero per noi e quello che invece stiamo facendo. In tal senso il laboratorio ha contribuito a sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero.

Perché mi ha permesso di individuare i miei valori, agendo in linea con essi.

Credo mi abbia aiutato a identificarmi con alcuni pensieri e poter scegliere di coltivarne altri.

Son passato da un totale rifiuto (agito) delle modalità del laboratorio, ad una maggiore flessibilità nella misura in cui ho riconosciuto le basi emotive che guidavano il mio rifiuto, riconoscere tali pensieri, per poi affrontare con più curiosità l'esperienza laboratoriale in quanto tale.

Entrare in contatto con se stessi ed essere consapevoli della propria esperienza richiede capacità di flessibilità.

#### MI HA PROCURATO SOLLIEVO E BENESSERE.

Non si allontanava troppo da pratiche da me già esperite in minima parte.

Non so cosa si vuole intendere con flessibilità di pensiero per questo laboratorio ma ho avuto modo sicuramente di pensare e riflettere su me stessa e sulle mie emozioni.

Perché mi ha reso consapevole di alcuni aspetti e comportamenti e delle motivazioni sottese a tali azioni di cui non ne ero a conoscenza.

Perché ho acquisito maggiore consapevolezza di pensieri che avevo accantonato e che credevo di aver rimosso.

Perché ha favorito il confronto e la messa in discussione di alcune opinioni in gruppo.

Perché mi ha dato l'opportunità di riflettere sul mio mondo interiore sentendomi maggiormente disponibile a potenziali cambiamenti.

Perché mi ha permesso di vedere e considerare aspetti del mio modo di pensare negativi di cui non mi rendevo conto.

La mia più che altro è una supposizione, penso che tutti gli esercizi svolti in aula, mi abbiano dato la possibilità come ho detto prima, di poter riflettere su tutto lo svolgersi del suddetto laboratorio.

Mi ha insegnato a soffermarmi di più sulle mie emozioni e a non lasciarle andare senza pormi domande, come se niente fosse successo.

#### PERCHÈ MI HA INSEGNATO CHE CI SONO ALTRE TECNICHE DIVERSE DA QUELLE CLASSICHE CHE POSSONO ESSERE APPLICATE NELLA PRATICA CLINICA.

#### HO ALLENATO LA POSSIBILITÀ DI VEDERE OLTRE IL MIO PUNTO DI VISTA ISTINTUALE

Perché penso che ci sia stato poco tempo. Credo che questo tipo di laboratorio avrebbe dovuto svolgersi in un quantità di tempo maggiore per eseguire, elaborare e fare proprie le tecniche utilizzate. In questo modo avremmo potuto raggiungere sicuramente una misura maggiore di flessibilità

Mi ha permesso di riflettere su alcune cose che spesso si danno per scontato, come l'impossibilità di controllare i nostri pensieri, ma proprio per questo la necessaria capacità di imparare ad accettarli per evitare che questi ci schiaccino.

Perché inizialmente le mie difese mi portavano a chiudermi e a sottrarmi all'esperienza. Solo quando sono riuscito a superarle ho potuto affrontare questo suggestivo percorso nei labirinti della mia mente

Molte esperienze sono state caratterizzate proprio dal lavoro sui pensieri limitanti o negativi ed è per questo motivo che ho potuto sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero

#### A CAUSA DELLE MIE RESISTENZE, DI CUI NON CONOSCONO IL MOTIVO.

Perché mi ha aiutato a prendere coscienza dei miei pensieri, ad esserne consapevole e a trattarli con gentilezza (per quanto possibile)

Mi ha permesso di ritornare su alcuni contenuti emotivamente forte e alcuni pensieri ancora troppo pesanti da poter gestire.

Penso che questo laboratorio mi abbia aiutata a sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero perché ha trasmesso il messaggio di essere aperti alle esperienze: più ci apriamo alle esperienze, più possiamo ricevere da esse tutto il meglio e il massimo che hanno da offrirci; chiudersi e evitare le esperienze finisce solo per impoverirci e inaridirci. Ha stimolato l'apertura e la curiosità verso le esperienze e la capacità di prendere distanza da alcuni pensieri ingombranti, con cui spesso finiamo per identificarci.



perchè ha mostrato teorie e tecniche, diverse da ciò che comunemente ci trasmettono attraverso i "classici" studi universitari, ma altrettanto valide.

Mi ha dato la possibilità di aprirmi a nuovi ambiti che non credevo potessero interessarmi.

Credo che per sortire degli effetti decisivi sul modo di pensare o di vivere di una persona, la mindfulness dovrebbe essere praticata per un tempo più lungo e in un ambiente diverso e più tranquillo rispetto a quanto fatto durante il laboratorio universitario.

Perché come già ho detto mi ha dato l'opportunità non di conoscermi di più ma di sviluppare la voglia di farlo, di capirmi ma con gioia e non con l'angoscia che mi accompagnava in precedenza.

Perché mi ha permesso di aprirmi a nuove possibilità, nuove esperienze, mettendo in discussione anche i metodi tradizionali di apprendimento.

Ho avuto la possibilità di imparare ad ascoltarmi, ed a porre attenzione su diversi aspetti di un'esperienza.

Perché è una qualità che già mi appartiene

**AVENDO ACQUISITO MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI ME STESSA, SONO RIUSCITA A TROVARE I PUNTI DEBOLI E QUELLI FORTI, IN BASE A TALE ACQUISIZIONE CREDO CHE IL LABORATORIO ABBIA FORNITO AUSILIO ANCHE NEL TROVARE NUOVE STRATEGIE E QUINDI ADOPERARMI PER UN CAMBIAMENTO.**

Mi ha aiutata a prendere più distanza da essi.

Perché ha toccato temi che non avevo mai affrontato, i quali mi hanno permesso di assumere diversi punti di vista per osservare e valutare le situazioni.

Nell'essere meno rigida con me stessa, nei miei giudizi e convinzioni.

*Perché mi ha permesso attraverso una serie di esperienze e tecniche di riflettere su me stessa, su ciò che mi circonda, sui miei pensieri, aprendo la mia mente a nuove opportunità.*

Penso di essere già fin troppo disponibile al cambiamento.

Non saprei adesso spiegare il perché, ma dentro di me so che è così.

Perché ritengo che attuavo in parte già prima del laboratorio i processi fondamentali della mindfulness.

Perché credo mi abbiano smosso dalle posizioni un po' più rigide che tendevo ad assumere precedentemente.

Figura 247 laurea magistrale

In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento?

Laurea Triennale

Per nulla (5 volte)

Poco (2 volte)

Abbastanza (65 volte)

Molto (15 volte)

Moltissimo (8 volte)

Figura 248 laurea triennale

In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento?

Laurea Triennale

Molto ( 11 volte)

Moltissimo ( 5 volte)

abbastanza (24 volte)

poco (5 volte)

Figura 249 laurea magistrale

E perché?

---

**Laurea Triennale**

Perché mi ha aiutata a raggiungere maggior autoconsapevolezza e ciò aumenta la possibilità di mettere in atto dei cambiamenti.

**PERCHE' NON SONO SICURA CHE RIUSCIRO' A CAMBIARE SEMPRE**

E' difficile, a mio parere, riuscirci così in poco tempo.

Mi ha aiutato perché mi ha posto dinanzi ad interpretazioni esperienziali diverse, che mi hanno modificato in se stesse e mi hanno reso più aperte al cambiamento.

Credo che apprendere nuovi strumenti formativi sia sempre significativo, perché inevitabilmente modifica qualcosa in noi, anche se non ne siamo consapevoli. E' come se più volte avessi rimproverato a me stessa " non pensare solo all'esame.. vivi " : il laboratorio si presenta certamente come uno strumento che mira a modellare gradualmente l'esperienza personale.

Sono partita prevenuta nei confronti di tale esperienza, per poi apprezzarla.

Credo che tutte le esperienze conoscitive ti arricchiscano in qualche modo. Dopo questo laboratorio so cos'è la mindfulness, so all'incirca come si pratica. Essa richiede inoltre una sorta di apertura, che di per sé implica già flessibilità.

Perché ero già disponibile al cambiamento precedentemente

Perché è stata un'esperienza che nel suo piccolo mi ha cambiata e che quindi mi ha aperta a nuovi tipi di esperienze nei confronti delle quali prima ero scettica

Riesco a concentrarmi di più su quello che mi sta accadendo in un dato momento, cosa che prima non riuscivo a fare perchè la mia mente stava sempre altrove.

**Perché APPUNTO HO RAGGIUNTO UNA MAGGIORE FLESSIBILITÀ DI PENSIERO**

C'è stato molto poco tempo per approfondire dei temi.

Perché durante le varie lezioni ho capito l'importanza di una maggiore apertura mentale e dell'aprirsi alle nuove esperienze e alle nuove opportunità, non rimando più ancorati al passato e ai nostri problemi. Tutto ciò mi permette una maggiore flessibilità di pensiero

Perché l'aver capito l'importanza di cogliere le nuove opportunità comporta necessariamente una maggiore apertura anche al cambiamento

Figura 250 laurea triennale

---

E perché?

**Laurea magistrale**

In realtà non mi sento cambiata ma molto più flessibile a livello di pensieri e azioni.

Il laboratorio mi ha permesso di sviluppare l'attitudine a porre attenzione all'*hic et nunc*, ciò che la mindfulness mette in risalto come chiave per raggiungere un'accettazione di sé, attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni.

Perché mediante le tecniche e gli esercizi fornitoci sono stato messo (inconsapevolmente) dinanzi a pensieri e ricordi dei quali non si vuol pensare. E anche questo, cioè la capacità di poterli pensare, è cambiamento.

Perché il laboratorio racchiudeva in sé un presupposto importante e cioè che ogni persona possiede un forte potenziale di cambiamento nel liberarsi dall'ambivalenza e da cicli ripetitivi e disfunzionali di pensiero e comportamento. È stato un lavoro che ha rispettato i tempi e le attitudini di ciascuno, senza invadere gli spazi di chi si mostrava più resistente, così da creare una motivazione intrinseca, e non imposta dall'esterno, al cambiamento sia in linea con i propri obiettivi sia in linea con i propri valori. Si è trattato dunque di un mutamento dinamico che andava verso l'evitamento di atteggiamenti giudicatori, inquisitori e interpretativi e verso invece la predilezione di un ascolto riflessivo come modalità interattiva.

Più che cambiamento opterei per definirlo flessibilità del pensiero, nel senso che mi sento più predisposta ad accogliere idee e pensieri diversi.

Prendere consapevolezza di me stessa, dei miei pensieri e del "qui ed ora" della mia esistenza mi ha ricordato l'importanza dell'essere presente e fronteggiare le situazioni per poter cambiare e crescere, invece di nascondermi ed avere paura. Mi ha posto di fronte ai miei pregi e difetti ed aiutata ad apprezzare entrambe.

Grazie a quanto ho acquisito, credo di poter cambiare gradualmente ottica sulle mie esperienze e anche su quelle degli altri.

Sono restia al cambiamento e molto lenta anche nel momento in cui mi rendo conto che c'è bisogno di esso.

Il laboratorio mi ha confermato l'importanza del cambiamento come un processo indispensabile per la crescita dell'individuo e per la sua consapevolezza di sé.

Credo che la disponibilità al cambiamento sia inevitabile, quando si lavora con le tecniche della mindfulness. Nella misura in cui si coltiva un'apertura non giudicante verso il momento presente, naturalmente sorge una sorta di gentilezza accogliente, di disponibilità nei confronti di sé stessi e degli altri. Ciò incrementa esponenzialmente la qualità della nostra vita in termini di benessere, schiudendo prospettive e orizzonti nuovi. Inoltre lavorare sui valori ci ha permesso di riflettere su quanto implicitamente ci guida, aiutandoci a fare delle scelte, permettendoci di comprendere dove vogliamo realmente andare, qual è la direzione che vogliamo intraprendere. Tutto ciò ha alimentato in me una maggiore disponibilità al cambiamento, una possibilità di ripensarmi e ripensare ciò che per me è significativo, in modo da vivere in sintonia con me stessa e miei valori.

Perché mi ha consentito di valutare con apertura mentale i miei pensieri, cogliendone l'utilità, stimolando lo sviluppo della capacità di stare nel momento presente, osservando i pensieri, le emozioni e le sensazioni che lo caratterizzano. Mi ha spronato ad accettare i miei sentimenti, senza evitarli, così da favorire la riduzione della loro intensità. Pertanto, questo laboratorio ha favorito lo sviluppo delle mie capacità introspettive e riflessive.

Il laboratorio mi ha permesso di guardare in modo diverso aspetti di me e quindi diminuire l'intensità di pensieri ed emozioni negative, creando uno spazio di osservazione e accoglimento. Credo che questo spazio sia la base per realizzare un impegno costruttivo, vivo, che possa dunque costruire un cambiamento.

Ho percepito questo cambiamento nel corso dell'esperienza stessa. Senza le attività non sarei stato in grado di riconoscere dinamiche agite, rifletterci e vivere l'esperienza nella sua pienezza, con l'adeguata apertura mentale e disponibilità al cambiamento.

Credo che il laboratorio mi abbia aiutato in un'altra direzione, quella dell'accettazione e non del cambiamento.

#### **BISOGNA ESSERE FORTI PER AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO**

#### **ESSERE DISPOSTO AL CAMBIAMENTO RICHIEDE MATURITA' E CORAGGIO.**

Ritengo che la mia disponibilità al cambiamento sia abbastanza ampia di suo.

Perché ogni qual volta apprendo qualcosa di nuovo automaticamente si innesca un meccanismo di cambiamento in me stessa e in questo caso è cambiato il modo di controllare le emozioni avendo consapevolezza di stare nel qui ed ora.

Mi ha permesso di rivalutare aspetti di me stessa, prospettando un cambiamento futuro su come affrontare certe esperienze.

Perché lavorando su me stessa ho aperto maggiormente le porte al cambiamento, restando comunque fedele alla mia natura non eccessivamente incline a quest'ultimo.

Perché si è creato un gruppo all'interno del quale è stato possibile mettersi in gioco.

Perché mi ha dato l'opportunità di riflettere sul mio mondo interiore sentendomi maggiormente disponibile a potenziali cambiamenti.

Perché mi ha dato l'opportunità di riflettere su ciò che impediva il cambiamento.

Sono cambiato in primis nel rapporto con gli altri.

Mi ha aiutata a non restare ferma sulle mie convinzioni e a mettermi in gioco senza troppe paure.

#### **Perché HO SCOPERTO CHE LA TECNICA DELLA MEDITAZIONE Può ESSERE MOLTO UTILE PER RIFLETTERE SU Ciò CHE SI È FATTO E FAVORIRE COSÌ IL CAMBIAMENTO**

#### **HO ALLENATO LA CAPACITÀ DI ESSERE PAZIENTE**

L'esercitazione pratica, lo scambio di opinioni con gli altri del gruppo, il percorso dell'ACT abbiamo avuto la possibilità di fare i conti con i nostri pregiudizi, giudizi, mentalizzazioni, tale da imparare attraverso l'esperienza che i nostri pensieri non controllano le nostre emozioni.

Perché adesso cerco di cambiare quegli atteggiamenti che ho capito sbagliati, per poter vivere meglio.

Perché muovendo livelli profondi della mia mente mi ha permesso di dare nuovo significato alle mie esperienze e ai miei obiettivi. Dunque ha promosso effettivamente un cambiamento fecondo.

Perché ha agito su molti miei pensieri e credenze

#### **Perché MI HA MOSTRATO NUOVI MODI PER VEDERE IL MIO RAPPORTO CON I MIEI PENSIERI. TUTTAVIA NON CREDO DI ESSERE ANCORA IN GRADO DI DISTANZIARMI DA ESSI E RITENERLI DIVERSI DA QUELLO CHE SONO IO.**

Perché mi ha dato nuove conoscenze e nuove modalità di pensare a me e alle cose quotidiane.

Perché riemergendo alcuni contenuti mi ha permesso di riflettere su questi, di smettere di lottare con questi e di accettarli. Quindi questa esperienza per me è stata molto forte.

Nel corso di quest'ultimo anno universitario, ma anche nella mia vita privata, sto cercando di lavorare su alcuni aspetti personali e questo laboratorio ha sicuramente offerto un ulteriore stimolo importante in tal senso, indicandomi degli input nuovi e spunti di riflessione inediti.

Ho voglia di cambiare alcuni aspetti di me e questo laboratorio mi ha aiutata a riflettere ulteriormente su questo desiderio di cambiamento attraverso una serie di esercizi che intendevano proprio far guardare le cose da prospettive diverse.

**Mostrare qualcosa di nuovo e funzionale, stimola il cambiamento, ma per poterlo attivare occorre che scatti "una spinta interna".**

Perché mi ha insegnato che un ingrediente importante per il cambiamento è l'accettazione.

Come già scritto in precedenza, credo che la mindfulness per ottemperare in pieno al suo scopo, richieda una pratica seria, continuativa e consapevole, che sicuramente va al di là di quelle che sono le possibilità offerte da un laboratorio universitario.

Conoscere sé stessi è anche disposizione a cambiare non tanto la propria personalità ma la qualità dei pensieri che abbiamo su di noi, in particolare quelli negativi.

Perché mi ha permesso di poter mettere in discussione delle conoscenze e aprirmi a nuove prospettive.

Perché ho capito che possiamo approcciarci in maniera diversa a dei pensieri e a delle emozioni negative. Ho imparato che si può cambiare di fronte alle difficoltà, cambiando il proprio modo di porre attenzione e riflettendo sul qui ed ora.

Perché è una qualità che già mi appartiene.

**AVENDO ACQUISITO MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI ME STESSA, SONO RIUSCITA A TROVARE I PUNTI DEBOLI E QUELLI FORTI, IN BASE A TALE ACQUISIZIONE CREDO CHE IL LABORATORIO ABBIA FORNITO AUSILIO ANCHE NEL TROVARE NUOVE STRATEGIE E QUINDI ADOPERARMI PER UN CAMBIAMENTO.**

Mi ha aiutata a cambiare in positivo il mio approccio con i miei pensieri.

Perché ha toccato temi che non avevo mai affrontato, i quali mi hanno permesso di assumere diversi punti di vista per osservare e valutare le situazioni.

La prima parola dopo la prima esperienza meditativa fu "possibilità" che mi ha accompagnato per tutta l'esperienza laboratoriale.

*Perché mi ha dato la possibilità di riflettere criticamente su alcune esperienze vissute e quindi accettare che il cambiamento sia un'opportunità positiva*

Credo che sia stato soprattutto il pensiero riflessivo su ciò che si faceva e su come lo vivevo.

Perché sono una persona che non ha molti problemi con le proposte di cambiamento.

Rendendomi consapevole della rigidità di cui mi servivo prima, mi ha aperto e reso più disponibile ad accogliere la visione di gruppo e l'attenzione a cogliere i dettagli.

Figura 251 laurea magistrale

Il laboratorio ti è sembrata un'opportunità per rielaborare esperienze passate creando nuovi significati?

**Laurea Triennale**

Si (25 volte)

No (19 volte)

Assolutamente sì (50 volte)

Si, ne è stata data l'opportunità, anche se non credo di esserci riuscita completamente.

Credo che le allusioni metaforiche, le immagini, abbiano rievocato certe esperienze situandole in una rete di significati già precedentemente definiti da me: l'aspetto significativo è stato quello di poter attingere a questi ricordi personali, connettendoli in modo spontaneo in una rete di connessioni.

Si, mi ha messo a contatto con una realtà che mi apparteneva da tempo, ma non con quel significato. Questo laboratorio mi ha permesso di rielaborarle e, nello stesso tempo, dagli un significato che prima non avevo dato.

Figura 252 laurea triennale

Il laboratorio ti è sembrata un'opportunità per rielaborare esperienze passate creando nuovi significati?

**Laurea magistrale**

Si credo che attraverso tal laboratorio sia riuscita a elaborare eventi passati guardandoli con occhi distanti e diversi.

SI, attraverso il laboratorio e con l'aiuto del diario di bordo ho riflettuto, ordinato, rielaborato, risignificato, valorizzato le mie esperienze passate

Si (14 volte)

Credo che lo sia stato, mi ha resa più disponibile a comprendere che in alcune esperienze passate ho fatto quanto potevo, in base ai miei limiti, alle mie capacità, inoltre mi ha aiutato a metterne in luce gli aspetti positivi.

No (7 volte)

Non per rielaborare, a causa dei limiti del contesto e del tempo, ma per rifletterci e darsi così la possibilità di poterlo fare quando ci si sente pronti.

Assolutamente si

**ASSOLUTAMENTE SI, HA SIGNIFICATO PROPRIO QUESTO PER ME IL LABORATORIO.**

Si, mi ha aiutato a vedere esperienze passate da altri punti di vista.

Sì, indubbiamente mi ha permesso di rielaborare ricordi sepolti nella mia mente.

Sicuramente ha avuto tale funzione.

Sì, penso proprio di sì.. Poi dipende dai vari vissuti.

Si è stato spunto di nuove riflessioni su argomenti in realtà non molto recenti della mia vita.

Durante l'ultimo incontro con la metafora dell'80esimo compleanno, a me è servita a comprendere l'importanza dei valori, e quindi capire in che modo gli diamo importanza realmente nella nostra vita, e quali valori possiamo definire realmente tali, o invece, capire che sono solo degli obiettivi a cui crediamo.

Anche, ma mi è anche servito per elaborare sentimenti presenti.

Decisamente

**SI. IN MERITO A ME STESSA E ALLA PERSONA CHE SONO E CHE VOGLIO ESSERE.**

Si, mi ha permesso di rielaborare le mie nuove esperienze e di tornarci su, e di creare nuovi significativi.

Assolutamente si, in diverse occasioni nel corso del laboratorio ho avuto modo di ripensare e di rielaborare esperienze passate, spesso molto dolorose, attribuendo loro nuovi significati, soprattutto nel caso della fantasia sulla festa del mio ottantesimo compleanno: ho reinterpretato degli eventi di grande sofferenza vedendoli in una luce completamente nuova e questo mi ha permesso di liberare forti emozioni.

No, perchè personalmente questo laboratorio mi ha stimolata ad un lavoro su me stessa (la mia personalità, le mie emozioni...) più che sulle esperienze passate.

Credo più che mi abbia dato l'opportunità di elaborare il presente, creando nuovi significati sul mio stato attuale.

Si, mi ha dato l'opportunità di rielaborare vissuti trascorsi e rileggerli in un modo nuovo, con una consapevolezza diversa.

Si, oltre ai ricordi che ci veniva chiesto di ripescare attraverso quello che ci veniva detto ho avuto modo di rielaborare esperienze passate e considerarle da un altro punto di vista.

**RIIVERE DETERMINATE ESPERIENZE ATTRAVERSO LA MINDFULNESS MI HA CONSENTITO DI FARE UN GRANDE "SALTO DI QUALITÀ". QUEST'ULTIMO INTESO IN TERMINI DI AVER ACQUISITO CONSAPEVOLEZZA CHE SPECIFICHE ESPERIENZE FANNO PARTE DEL PASSATO. MI HA AIUTATO DUNQUE A PORRE UNA BARRIERA TRA QUELLO CHE E' IL MIO PASSATO E IL MIO PRESENTE, SICURAMENTE I RICORDI NON PASSERANNO MA SONO CERTA, ADESSO, CHE LE EMOZIONI AD ESSI CORRELATI CON IL TEMPO SI AFFIEVOLIRANNO.**

Non credo

Certo che sì

Sinceramente non ho mai pensato a questa possibilità,

Mi ha dato la possibilità di dare significato ad alcune esperienze passate che volontariamente o meno, avevo lasciato in sospeso per evitare carichi emotivi che non ero pronta a sopportare.

Sicuramente si

Sì, in quanto si è trattato di un percorso interpretabile come spazio intermedio tra le dimensioni fattuali dell'esperienza, con la loro univocità di significato trattabili attraverso i principi del pensiero categoriale, e le dimensioni emozionali, con la loro infinita potenzialità di significazione e di simbolizzazione affettiva. Solo connettendo e coniugando queste due dimensioni è possibile accedere a nuovi significati, intesi come segni portatori di sensi e rappresentazioni proprie della soggettiva valutazione della realtà.

No perché durante questo laboratorio ero concentrata nell'hic et nunc

Su sommi capi si

Il laboratorio mi ha sicuramente permesso di riflettere sulle mie esperienze passate, quindi ne ha permesso anche la rielaborazione. Ad alcune di queste, sono riuscita a dare nuovi significati soprattutto perchè ho capito l'importanza di guardare le situazioni da diversi punti di vista. Devo, con il tempo, imparare a farlo più assiduamente.

Figura 253 laurea magistrale

Quali spunti ti ha dato a livello di schemi d'azione per affrontare le esperienze a venire?

Laurea Triennale

Mi ha aperto gli occhi su quanto davvero le nostre personali posizioni e rappresentazioni che assumiamo di ciò che ci circonda, siano influenti nel determinare l'azione.

In modo particolare cercare di essere meno legata al passato e maggiormente disposta a considerare il presente in quanto tale

Mi ha dato la possibilità di agire più in maniera coerente con ciò che penso e ciò che provo.

**LO SCHEMA DI AZIONE CHE CREDO UTILIZZERO è QUELLO DELLA DEFUSIONE E QUELLO DEL RESTARE NELL'HIC ET NUNC**

Il primo spunto è quello di analizzare singolarmente i pensieri.

Aperura mentale, migliore gestione delle mie emozioni, accettazione e necessità di agire tenendo sempre conto del principio di fattibilità, quindi agire in sintonia con ciò che io voglio essere.

La possibilità di essere più determinata, senza mai lasciarsi dominare dai pensieri negativi, ma di riconoscerli, superarli e concretizzare i propri obiettivi di vita.

Consapevolezza. Il voler essere davvero a contatto con il momento presente, senza essere nel passato o proiettati nel futuro.

Agire con maggior consapevolezza (non lasciandoci guidare inconsapevolmente dai nostri pensieri) e prestando attenzione alle preziose sensazioni e informazioni che arrivano dal nostro corpo.

Figura 254 laurea triennale

Quali spunti ti ha dato a livello di schemi d'azione per affrontare le esperienze a venire?

Laurea magistrale

Lavorare sull'accettazione e sulla defusione cognitiva è stato per me lo spunto principale per rivedere i miei schemi d'azione spesso disfunzionali perché fondati su meccanismi automatici di problem solving.

Che il potere dell'individuo è quello di gestire il "qui ed ora" della sua esperienza di vita, assumendo maggiore consapevolezza della dimensione più profonda di se stesso (emozioni, valori, desideri e obiettivi)

Credevo che in alcuni aspetti della mia vita dovrei accompagnare di più la realizzazione dei miei progetti e avere l'onestà di ammettere quali sono i miei desideri, anche se la loro realizzazione non è semplice.

Personalmente riconosco la valenza del discorso teorico sui valori. Le attività connesse al discorso sui valori mi hanno permesso di riconoscere i miei schemi d'azione, inizialmente guidati da scopi e obiettivi (darei superficiali) e di ristrutturare schemi volti ad affrontare le nuove esperienze proprio a partire dal riconoscimento dei miei personali valori che mi guidano nell'esperienza stessa.

Mi ha aiutato nel riconoscere i propri valori, coltivarli e quindi agire in base ad essi.

**CREDO CHE IN FUTURO MI PRENDERO' PIU' TEMPO PER RIFLETTERE SU CIO' CHE PROVO**

**CIO' CHE MI PROCURA ANGOSCIA.**

Maggiore leggerezza nell'osservare quello che mi circonda, unita a una maggiore presenza all'interno del qui ed ora delle mie sensazioni

Di pensare agli eventi turbanti del passato come un dato della nostra vita e concentrarsi sulla consapevolezza di trovarci nel presente senza rimpiangere eventi passati.

Quello di fermarmi ed affrontare ciò che succede ma con calma e gentilezza, riflettendo sui possibili elementi positivi e le risorse in mio possesso.

Di pensare e riflettere sugli eventi turbanti del passato come un dato della mia vita e concentrarmi sulla consapevolezza di trovarmi nel presente senza rimpiangere eventi passati.

Mi ha permesso di comprendere come una realtà possa essere letta in diverse prospettive, regalandomi maggiore flessibilità di pensiero.

Adottare diverse "strategie".

Viverle cercando di ridurre al minimo i condizionamenti.

Senza ombra di dubbio quest'esperienza mi ha insegnato a meditare, a riflettere,...il che serve per affrontare al meglio le esperienze future.

Ho imparato che le tecniche di evitamento che solitamente uso non sono sempre funzionali e che dovrei accettarmi al di là di ciò che penso e sento.

**NON EVITARE LE SITUAZIONI E LE EMOZIONI ED ACCETTARE Ciò CHE VIENE**

**PRETENDERE Più TEMPO**

Ho riflettuto molto sugli eventi passati della mia vita, concentrandomi sulla consapevolezza di trovarmi nel presente, senza rimpiangere gli eventi passati, ma vivere il momento presente.

Cercare di agire meno di impulso di fronte agli eventi che ci accadono.

Mi ha fatto capire che per riuscire ad osservare bene una cosa, per riuscire a comprenderla davvero è necessario allontanarsene

Eliminando i pensieri negativi

**CERCARE DI SEPARARMI DAI MIEI PENSIERI, NON FARMI CONDIZIONARE DA ESSI E STARE NEL PRESENTE.**

Mi ha aiutato a capire che è meglio riflettere prima di fare delle scelte e mi ha fatto capire che bisogna trattare tutto "con gentilezza" anche gli avvenimenti negativi.

Accettare i pensieri negativi, non lottare e restare nel qui ed ora.

Questo laboratorio mi ha offerto uno spunto di riflessione che ritengo di fondamentale importanza, e cioè cercare di vivere ogni esperienza pienamente, tentando di trarre da essa il meglio che possa darmi, semplicemente aprendomi al presente e alle occasioni che esso presenta.

Ho maggiormente fatto mio il Sè come contesto; il non farmi oscurare da pregiudizi ed elementi negativi, ma, quando proprio non riesco a mettere in primo piano "il positivo", almeno cerco di affiancarlo al "negativo".

Per le esperienze a venire credo che possa essere importante il concetto di defusione.

La mindfulness è una pratica riflessiva che combatte il ruminamento mentale e che ci fa riflettere su come, molto spesso consideriamo ostacoli cose che in realtà non lo sono; dunque questa pratica mi potrebbe essere utile in futuro ad analizzare le situazioni in cui mi imbatto in maniera più distaccata, permettendomi di affrontarle senza scoraggiarmi in partenza e evitando che mi fondi con quei pensieri improduttivi che talvolta mi intrappolano.

Gli spunti che ho colto fanno riferimento ad un'analisi dei comportamenti in virtù di una nuova consapevolezza e una maggior attenzione al pensiero.

Attraverso questo laboratorio ho capito che devo avvicinarmi con maggiore apertura alle prossime esperienze, che siano sia piacevoli che spiacevoli, questo mi fa aumentare la fiducia. E che devo guardare l'esperienza così come è senza giudicarla.

I miei schemi d'azione sono poco rigidi, proprio perché: l'esperienza e la conoscenza insegnano!

**LA MINDFULNESS E' STATA PER ME UN'ESPERIENZA NUOVA E CHE HO SPERIMENTATO SOLO IN AULA, MA INDUBBIAMENTE ESSA POTREBBE ESSRE MOLTO IMPORTANTE NELLE ESPERIENZE CHE VERRANNO.**

Cercare di non essere agita dai miei pensieri quanto piuttosto guardarli in maniera distaccata e rifletterci in modo che siano funzionali al mio benessere.

Quando provo delle particolari sensazioni inizio a respirare ed a pensarle ,a notarle.

Ho fatto mia la pratica meditativa delle scorrere delle foglie, delle passare delle nuvole...

*Tecniche da utilizzare anche nella vita quotidiana.*

Concentrarmi maggiormente sulle ragioni del mio corpo

Rimanere nel qui e d'ora e attraversare le proprie esperienze ed emozioni.

Seguire maggiormente i miei valori, diminuendo l'influenza esterna

Non ne ho avuto ancora la prova nella pratica, ma credo che in futuro rifletterò maggiormente sulle mie idee, cercando di agirle quanto più possibile e non soffocarle come invece mi è capitato di fare in passato.

Sicuramente ho appreso che bisogna guardare la vita da molte prospettive prima di giungere ad un'azione conclusiva

L'esperienza laboratoriale mi ha consentito di prendere in considerazione modalità di affrontare pensieri negativi molto diverse dalle mie abituali, spesso sentite come disfunzionali. Il distanziamento e l'assunzione di un atteggiamento imparziale nei confronti dei propri pensieri

- guardare cioè ad essi come prodotto della mente e non identificarvisi - rinunciando altresì all'illusorio tentativo di controllarli con giudizi e spiegazioni, risulta essere la strategia più efficace ai fini di una loro migliore gestione.

Sicuramente di accettarle con meno fare lascivo e di riflettere su di esse.

I valori, intesi come principi guida che qualificano le mie azioni, hanno rappresentato lo spunto a partire dal quale cominciare a orientare gesti, comportamenti e desideri come qualcosa da coltivare nel qui ed ora. Sarà allora possibile non giudicare le nostre azioni se avremo la consapevolezza di star agendo in linea con quei principi intimi e personali che abbiamo scelto di perseguire e mediante i quali affrontare le esperienze future.

Pensare prima di agire, connettere la mente al corpo, connettere il pensiero all'azione

Fermarmi a riflettere e scandire le situazioni, non partire prevenuta ma analizzare passo passo ogni evento, dandogli il giusto peso e riconoscendone sia le emozioni positive che quelle negative.

Certamente mi ha ispirato a una maggiore propensione a sospendere le azioni, per crearmi un luogo in cui posso osservare ciò che sento e il modo migliore per prepararmi alle esperienze.

Di focalizzarmi sull'utilità dei pensieri, se sono utili allora agisco e penso ad una soluzione, in caso contrario invece provo a mandarli via, perché inutili.

Non so bene come rispondere esaurientemente a questa domanda, ma so che nelle mie esperienze future cercherò di avere meno paura di compiere la scelta sbagliata e di avere più coscienza della strada che intendo percorrere. Così facendo potrò credere di più nella mia capacità senza lasciarmi prendere dalle preoccupazioni.

Quello del fermarmi e concentrarmi su come si reagisce alle cose, ai pensieri, alle difficoltà, alle paure, e lasciare che esse ci attraversino invece che scacciarle.

Figura 255 laurea magistrale

Sappiamo che la qualità di un ricordo dipende dall'intensità delle emozioni che lo accompagnano e dalla sua coerenza con i nostri schemi e con i nostri modelli di aspettativa: del laboratorio cosa ricordi con più facilità e con una carica emotiva positiva?

Laurea Triennale

La meditazione con musica, delle foglie sul ruscello e del mio 80esimo compleanno.

L'armonia che si creava durante la meditazione

Del laboratori ricordo con maggiore carica emotiva positiva soprattutto il 4° incontro, in cui ci è stata esposta la metafora dei demoni sulla barca, che mi ha subito molto colpito, e ricordo molto bene proprio ciò che questa voleva significare perché ha avuto un forte impatto su di me e sulla mia vita. Siamo noi ad avere il controllo su noi stessi nessun altro, tantomeno i pensieri che in realtà sono parole, immagini e che per questo non esercitano nessun tipo di controllo sulle nostre azioni.

Il rintocco della campana.

Sono proprio quelle esperienze che ho già definito più pregnanti emotivamente che ricordo di più. Eccetto queste già menzionate, mi piace ricordare, quelle esperienze più interattive, come quella della consapevolezza e quella della rievocazione dei momenti positivi della settimana precedente. Infine ricordo molto bene l'esperienza della meditazione attraverso la musica...in questo caso ho esperito una serie di emozioni contrastanti e un gran senso di irrequietezza.

L'esperienza delle foglie nel ruscello

Con più facilità ricordo il primo incontro che ha anche valenza positiva, anche l'ultimo in cui abbiamo immaginato il nostro 80esimo compleanno. Un'altra esperienza che ha una carica positiva, e che riesco a ricordare facilmente è l'incontro in cui abbiamo dovuto scegliere un gruppo di persone che non conoscevamo, e raccontare loro le cose belle che ci erano successe nelle settimane precedenti.

Il laboratorio durante il quale eravamo stati invitati a lasciar andare su una foglia i nostri pensieri.

Il modo in cui la professoressa ci esponeva gli argomenti mi ha colpito molto. Un'altra cosa che ricordo con molta facilità è l'esperienza della meditazione, anche perché ripetuta più volte e quindi anche più familiare.

*Il sé come contesto. L'esperienza di ricordare un momento della nostra infanzia, della nostra adolescenza ed uno più attuale, per realizzare come nonostante il nostro corpo cambi, la parte di noi che è intenta ad osservarci vivere le esperienze, è rimasta immutata ed è sempre presente. Come ho riportato nel diario di bordo, questo mi ha fatto immediatamente pensare a quando "guardo" a questa parte di me che mi sta "guardando", quando parlo di lei con gli altri, cercando di capire se anche a loro capita mai di guardare il mondo da questa "prospettiva". La distinzione tra il sé come contesto e il sé narrativo con cui mi identifico, la possibilità di rendere inoffensivi i "miei pensieri" su di me, semplicemente riconoscendo la loro natura di puri stati mentali, tutto questo, ricordo con più facilità ed enfasi.*

La meditazione in riva al fiume: una sensazione di meravigliosa pace e quiete.

Ravel



Ricordo particolarmente quando abbiamo visualizzato una nostra emozione. Ciò ha avuto una carica emotiva positiva perché quella mia emozione negativa, dopo, era più attenuata.

Ricordo intensamente la lezione con il Bolero di Havel

Ho provato una certa carica positiva quando ho dovuto parlare con altre persone di quello che ci fosse successo di positivo durante l'ultima settimana. Mi ha dato un senso di benessere.

Ricordo più facilmente le lezioni sulla defusione, sul "qui ed ora", sui valori e, per quanto riguarda gli esercizi svolti, ricordo soprattutto la meditazione con la musica, la meditazione con la tecnica delle foglie sul ruscello, l'esercizio in cui dovevamo immaginare il nostro 80° compleanno e quello in cui abbiamo camminato fuori l'aula cercando di concentrarci sul nostro corpo e su ciò che era presente attorno a noi.

L'esercizio di immaginare il nostro futuro compleanno di 80 anni e i discorsi che "vorremmo sentire" dalle persone a noi care

#### LA LEZIONE SULLA DEFUSIONE E LA LEZIONE SUI VALORI

Del laboratorio di mindfulness ricordo con maggiore facilità e carica emotiva gli esercizi relativi alla defusione.

Mi sono rimaste molto impresse alcune metafore come ad esempio quella dei demoni come pensieri cattivi e ancora tutto quello che ha a che fare con la defusione. E infine la meditazione in cui ci siamo rivisti in eventi passati ed in cui è emerso come nonostante le cose cambino noi restiamo sempre gli stessi.

La passeggiata Zen.

Le persone che ritengo a me care e i momenti in cui ho condiviso qualcosa con loro.

La meditazione con la musica.

In particolare, ricordo la meditazione con la musica e quella delle foglie sul ruscello.

L'esperienza meditativa "Le foglie sul ruscello"

La fase della meditazione, un momento coinvolgente, emozionante, riservato.

Il continuum di consapevolezza. E' stata un'attività che mi è piaciuta particolarmente. E' stato bello e divertente esporre tutto il proprio flusso di pensieri ad un'altra persona.

Ricordo l'esperienza di meditazione con il Bolero di Ravel. Amavo già prima di tale esperienza quest'opera, e ritrovarla nella meditazione è stato davvero emozionante, mi ha resa felice.

L'incontro in cui ci fu chiesto di immaginare un fiume e porre tutte le nostre emozioni su delle foglie lasciandole andare via. Quell'esperienza mi ritorna sempre in mente, forse perché mi piacque il paragone e provai un senso di liberazione e leggerezza.

Sicuramente l'esercizio sul continuum di consapevolezza che mi ha emotivamente travolta; poi la meditazione delle foglie sul ruscello, la camminata zen, i concetti di sé come contesto e defusione.

#### L'ESPERIENZA DELLA PASSEGGIATA ZEN

La meditazione con il bolero di Raven e la metafora del ruscello e le foglie.

L'esperienza con una carica positiva che meglio ricordo è quella della fantasia sull'ottantesimo compleanno.

L'ultima esperienza (immagina il tuo 80° compleanno) e poi la meditazione con le "foglie sul ruscello".

La seduta in cui abbiamo immaginato il nostro novantesimo compleanno e l'esercizio del continuum di consapevolezza.

Figura 256 laurea triennale

Sappiamo che la qualità di un ricordo dipende dall'intensità delle emozioni che lo accompagnano e dalla sua coerenza con i nostri schemi e con i nostri modelli di aspettativa: del laboratorio cosa ricordi con più facilità e con una carica emotiva positiva?

#### Laurea magistrale

Ricordo in particolare l'ultimo esercizio di meditazione basato sulla fantasia guidata, in cui si chiedeva di immaginarci tra 80 anni. Ho provato in quella occasione una sensazione di benessere e serenità, mi sono immaginata felice tra 80 anni, con una famiglia e circondata da persone che mi apprezzano ed hanno stima di me. Ricordo poi, l'esercizio in cui ciascuno per 10 minuti ascoltava l'altro sospendendo il giudizio e l'altro invece parlava mantenendo l'attenzione su più livelli. Attraverso tale esercizio ho sperimentato la mia difficoltà all'ascolto, tuttavia attraverso la presa di consapevolezza di ciò ho avuto modo di riflettere su questo comportamento disfunzionale provando a correggerlo.

Durante la prima lezione, quando ci è stata indicata la posizione da assumere durante la pratica della meditazione

Ricordo le sensazioni durante i momenti di meditazione, il modo con cui prestavo di nuovo attenzione alla mia schiena, al mio corpo oltre agli impegni quotidiani. Ricordo gli sguardi e i visi di alcuni miei compagni, i loro commenti dopo il primo incontro, in cui molti si erano sentiti scomodi come me.

Ricordo molto positivamente l'esercizio di immaginazione della mia vita a 80 anni: son riuscito facilmente a meditare e ad immaginarmi vivamente la scena, con i miei parenti e amici intono. Una sensazione di piacevole serenità, di calma, di pace, mi ha attraversato portandomi a lacrimare di gioia.

Ricordo in maniera chiara le parole della "nostra voce-guida" ( la conduttrice) che ci ha accompagnato durante il nostro percorso. Mi ha rimandato ad esperienze familiari.

#### **RICORDO TUTTE LE ATTIVITA' A CUI HO PARTECIPATO**

Le sessioni di meditazione.

La prima lezione quando abbiamo imparato ad assumere la posizione di rilassamento corporeo.

Ricordo la prima esercitazione di mindfulness mi sentivo rilassata e in uno stato di beatitudine, infatti mi sono rappresentata come una farfalla lungo il fiume che scorreva.

Del laboratorio ricordo la prima lezione quando abbiamo imparato ad assumere la posizione di rilassamento corporeo, nonostante all'inizio abbia riscontrato delle difficoltà.

Ricordo l'esperienza di immaginare il nostro compleanno a 80 anni e l'emozione d essere circondata dai miei affetti più cari.

Il primo incontro con la prima esperienza di meditazione.

Ricordo positivamente il momento il cui ho immaginato di poggiare i miei pensieri su una foglia per poi lasciarli andare lungo il ruscello.

Tutte le esercitazioni mi hanno dato quella carica positiva in grado di poter uscire dall'aula, entusiasta dal suddetto laboratorio. Non penso ci sia soltanto un ricordo piacevole, lo dico nella maniera più sincera possibile.

Ricordo con piacere i brevi stralci del film "Mangia prega ama" che la Professoressa ci ha fatto vedere il primo giorno del laboratorio, e che mostravano perfettamente quali sono i pregiudizi sulla meditazione, sul fatto che è difficile stare immobili e senza pensieri per parecchio tempo

#### **RICORDO CON FACILITÀ LA SECONDA MEDITAZIONE perché DOPO AVERLA FATTA MI SONO SENTITA BENE, RILASSATA E PIÙ LEGGERA.**

#### **IL VOLTO RILASSATO DEI COLLEGHI DOPO LE VARIE MEDITAZIONI**

Le meditazioni sono state le esercitazioni con maggiore carica emotiva, riesco a lasciarmi andare e, ciò mi ha consentito di riflettere molto sui miei stati emotivi, soprattutto dopo il rientro a casa con il diario di bordo, a trascrivere tutte le mie emozioni è stato molto utile per elaborarle.

La meditazione, a volte mi ha suscitato ad emozioni negative per i pensieri suscitati, però è stata un'esperienza così forte che la ricordo molto bene.

Sicuramente l'ultimo incontro nel quale si è svolta la meditazione guidata immaginando di avere 80 anni.

Ricordo con positività le meditazioni con la voce guida della dott.ssa e i passaggi del testimone con le parole chiave della lezione

#### **I MOMENTI DI MEDITAZIONE, perché MI HANNO LASCIATO UN SENSO DI PESANTEZZA CHE NON SO DECIFRARE.**

Le varie meditazioni, anche se non sempre riesco a non distrarmi.

Ricordo con una carica emotiva molto forte proprio per la mia positività il mio 80esimo compleanno.

Del laboratorio ricordo con più facilità e con emozioni positive i tanti esercizi di meditazione svolti probabilmente perché mi aiutavano a sperimentare sensazioni di leggerezza, di benessere e di tranquillità, acquisendo con la pratica una sempre migliore dimestichezza con la concentrazione che richiedevano.

L'inquietudine provata durante il Bolero de ravell; lo smarrimento e la delusione provati dopo l'esercizio "quando avrò 80 anni"; il mio "non parlare" durante i confronti di classe (io che solitamente nelle esperienze di gruppo sono tra quelle che parla per prima).

L'ultimo giorno del laboratorio e i momenti finali di ogni incontro in cui ci lanciavamo il pupazzetto.

Ricordo con piacere alcune delle esperienze di meditazione, anche se nel farle ho spesso trovato delle difficoltà.

Ricordo il momento in cui la dottoressa mi ha detto che ogni persona ha la sua modalità di rilassamento...che qualcuno pensa alle nuvole che scorrono, altri alle macchine che passano e questo è stato molto importante per me perché mi ha dato l'opportunità di ripensare che non sempre sono io a non riuscire ma che magari ci sono anche fattori esteri che concorrono alla mia riuscita-.

Ricordo meglio alcuni elementi e contenuti che sono emersi durante le attività di meditazione, perché sono stati momenti emotivamente significativi.

Di ricordi positivi di questa esperienza ce ne sono molti, tra questi quello che ora per primo mi è affiorato alla mente è la nostra ultima meditazione, dove è stato molto bello immaginare una scena futura e ritrovarsi persone che vorremmo ancora al nostro fianco. Una forte carica emotiva è stato anche dividerlo con gli altri ed ascoltare la loro “fantasia”.

Il riscontro con il laboratorio tramite un percorso di meditazione, può migliorare ancora di più la qualità della mia vita.

**IL RICORDO CHE D’IMPATTO MI VIENE IN MENTE RIGUARDA LA LEZIONE IN CUI LA DOTTORESSA DE SIMONE CHIESE DI IMMAGINARE DI ESSERE SULLA RIVA DI UN FIUME, “PENSARE I NOSTRI PENSIERI” ED IMPACCHETTARLI, VEDENDOLI COSÌ SCORRERE. ASSISTEVO DUNQUE AD UN CONTINUO FLUIRE DI QUESTI PACCHETTI DI DIFFERENTE CONTENUTO, COME ERANO DIVERSI I RICORDI CHE AD ESSI ASSOCIAVO.**

Quando sono riuscita a defondermi dai pensieri che mi “intrappolavano” in quel momento sentendomi libera da essi.

Gli esercizi di meditazione li ricordo in maniera più vivida.

La “scioglievolezza” dopo la meditazione

*L’esperienza di meditazione sul nostro ottantesimo compleanno*

**Il Bolero di Ravel**

Credo che una cosa che mi è rimasta e il campanellino. Sembra banale ma nel momento in cui si suonava e come se richiamasse uno stato di assoluta serenità.

L’inizio del terzo incontro quando in gruppi da tre abbiamo condiviso eventi positivi vissuti durante la settimana precedente.

L’esperienza che sicuramente porterò con me ricordandola più facilmente e con una carica emotiva positiva è l’autobiografia musicale e, in particolare la fase di ascolto in aula. Ho provato forti emozioni e, nonostante non tutte fossero positive, il fatto di averle provate e rielaborate mi è piaciuto molto.

È difficile ricordare qualcosa di positivo che rimane fisso nella nostra mente, siamo portati di fatti a ricordare elementi negativi e come sempre anche in questo caso ciò che ricordo di più sono eventi ed emozioni negative la differenza sta che riesco a tollerarle maggiormente.

Senza altro le esperienze di meditazione guidate dalla dottoressa, grazie alle quali ho potuto avvertire, seppure transitoriamente, una sensazione di maggiore contatto con me stesso, con un corpo più rilassato e tonico e con una mente più calma e lucida.

L’esperienza che più mi è piaciuta è stata quella di immaginarci ad 80 anni, ma paradossalmente anche quella che mi è piaciuta meno. Un investimento emotivo troppo forte e la necessità di contenimento finale.

Il primo ricordo che mi viene in mente, e che associo ad uno stato positivo e di piacevolezza, è la meditazione accompagnata dal ‘Bolero’ di Ravel, una meditazione per me molto intensa perché ho percepito per la prima volta delle vere e proprie vibrazioni all’interno del mio corpo, segno di un’energia che si stava muovendo e che cominciava a circolare libera.

Con molta sincerità ricordo molto meglio la carica emotiva negativa in determinate situazioni in cui mi sono resa conto di quanto il mio stato mentale e fisico potesse influenzare il tutto.

Ho un ricordo positivo di tutte le esperienze, anche quelle che hanno toccato dei pensieri meno graditi e meno colorati. Ricordo positivamente tutti i momenti di preparazione alla pratica, le fasi di concentrazione che mi hanno permesso di concentrarmi solo su me stessa e prendermi cura di me.

L’ultimo giorno, quando svolgemmo la meditazione guidata in cui immaginare i discorsi dei nostri cari per i nostri 80 anni.

La meditazione.

Con una carica emotiva positiva non saprei, mi vengono in mente solo quei pensieri, negativi, che ho anche espresso in aula. In ciò ho visto qualcosa di positivo perché mi sono sentita pronta ad esprimere ciò che avevo dentro nonostante le persone attorno a me ‘sconosciute’. Parlo di positività in questo caso perché sono riuscita a sbloccarmi anche se per poco, ho percepito quell’ambiente come capace di contenere e accogliere il mio pensiero.

Oltre al momento che ho già descritto, cioè quello delle tre frasi, ricordo con più facilità il momento in cui ho meditato per la prima volta perché, nonostante fossi in un’aula piena di persone, sono riuscita a liberare per pochi minuti la mente, lasciando scorrere i miei pensieri senza controllare ciò che mi accadeva intorno.

Figura 257 laurea magistrale

---

Cosa credi di aver dimenticato o ritieni che ti sfugga più facilmente dell’esperienza vissuta perché magari più dissonante rispetto ai tuoi apprendimenti pregressi?

Laurea Triennale

La meditazione dei pensieri in forma concreta.

Forse un po' il lato teorico

Un incontro che ricordo meno è il penultimo, in cui abbiamo parlato del sé come contesto e abbiamo effettuato la meditazione con il bolero di Ravel, questo è in generale tra tutti, quello che mi ha colpito di meno, non saprei dire il perché.

In realtà quello che mi sfugge di più è la capacità di sentire il proprio corpo che definisce la prima fase di ogni esperienza di meditazione, se pure ho apprezzato sempre questi momenti, dispormi verso un sentire il mio corpo è quello che mi risulta tutt'ora più difficile.

Mi sfugge più facilmente l'incontro in cui abbiamo fatto la meditazione con accompagnamento musicale.

La tecnica della defusione.

Non ne ho idea.

Nulla

In realtà, ciò che era dissonante con i miei apprendimenti precedenti, lo ricordo bene perché mi ha colpita.

Non saprei ( 32 volte)

No

Non ci sono state esperienze talmente dissonanti rispetto ai miei apprendimenti pregressi, quindi credo di non aver dimenticato niente.

Un esercizio svolto che mi sfugge più facilmente quando ripenso ai vari incontri è quello in cui dovevamo ricordare un evento del passato, cercando di notare noi stessi che stavamo ricordando e di renderci conto che la persona che stava ricordando fosse in realtà la stessa di quella che aveva vissuto quell'evento; probabilmente fu svolto troppo velocemente e non riuscii bene a focalizzarmi su ciò che avrei dovuto fare.

Non saprei, credo forse proprio la parte prettamente teorica, come quella sui principi cardine della mindfulness. Dopotutto, ciò che veramente abbiamo appreso è ciò che abbiamo assimilato con più piacere

Non so

Per il momento ho ancora un ricordo vivido e chiaro del laboratorio di mindfulness.

Credo di essere riuscita a cogliere tutti gli aspetti più importanti del laboratorio in quanto è perfettamente in linea con quelli che sono i miei interessi specialmente in questo momento.

Mi risulta difficile ricordare qualcosa che avrei dovuto dimenticare più facilmente. Credo che non mi sia sfuggito nulla in modo particolare.

La mia difficoltà ad esplicitare affetto.

Non credo ci siano elementi dissonanti

Alcune descrizioni dei punti dell'Hexaflex e il primo esercizio della meditazione

L'esperienza meditativa con la musica, perché durante quest'ultima non sono riuscita a concentrarmi.

In questo momento nulla, forse perché tutti i ricordi sono stati ripresi puntualmente all'interno del diario.

I sei punti dell'Act model. Non riesco a ricordarmeli in maniera precisa, ricordo solo l'essenza di ognuno.

Non ricordo bene l'esperienza dell'osservatore di Hayes. Guardarsi dall'esterno è molto difficile, da un senso di spaesamento profondo.

Il concetto di "pensare solo ciò che è fattibile" mi ha sempre generato delle perplessità .

Non mi viene in mente nulla al momento.

LA MEDITAZIONE DEL RUSCELLO

La prima meditazione perché non riuscivo a concentrarmi.

Nulla

Alcuni concetti specifici e particolari dell'Exaflex.

Non ho vissuto forme di dissonanza tali da portarmi a dimenticare alcuni aspetti dell'esperienza.

Figura 258 laurea triennale

---

Cosa credi di aver dimenticato o ritieni che ti sfugga più facilmente dell'esperienza vissuta perché magari più dissonante rispetto ai tuoi

apprendimenti pregressi?

Laurea magistrale

Non mi sembra di aver dimenticato nulla.

Nonostante i benefici arrecati dal vivere il momento presente, e la disponibilità al cambiamento favorita da questa esperienza, riconosco di avere difficoltà in alcune situazioni a porre la mia attenzione su questa dimensione temporale in quanto ciò contrasta con quanto la società attuale purtroppo ci ha insegnato (anzi ci impone) e cioè guardare continuamente al futuro che è incerto, precario per noi giovani. Tale precarietà e la sensazione di angoscia che spesso ne deriva, impedisce una presa sul presente e ci porta a pensare continuamente al “che ne sarà di noi?”

Forse alcuni riferimenti teorici discussi durante gli incontri

Non amo soffermarmi sulle sensazioni ed emozioni negative legate all’esperienze del laboratorio, credo che mi aiuterebbe invece rileggere anche i pensieri negativi e chiedermi quanto mi hanno influenzato durante la giornata appena vissuta.

Più che dimenticato... ricordo meno positivamente. È l’esperienza di ascolto dell’altro per 10 minuti, che mi ha portato a riflettere sulle parole da me pronunciate... e ha portato a riflettere profondamente, criticamente, sulle modalità che assumo nelle relazioni, su ciò che comunico e su come ascolto.

Ciò che mi sfugge facilmente è ciò che meglio ho compreso in alcuni momenti, ossia la capacità di defusione. Ritengo sia davvero difficile come compito da tenere a mente quotidianamente.

**SICURAMENTE LA PARTE TEORICA**

**INDUBBIAMENTE RISCHIO CON PIU’ FACILITA’ DI DIMENTICARE I CONTENUTI TEORICI.**

Gli esercizi con i colleghi, qualcuno mi sfuggiva e ho dovuto riguardare gli appunti, unita alla parte teorica che si discostava parecchio da quello che ho appreso negli anni tuttavia questa è solo la parte più sfuggente ma non dimenticata.

Non saprei ( 3 volte)

Credo di ricordare meglio le esercitazioni rispetto alla parte teorica.

Credo di non aver dimenticato nulla dell’esperienza vissuta. Ritengo che il laboratorio sia stato utile al fine di fornirci strumenti importanti per noi futuri professionisti.

L’accettare i pensieri senza controllarli

Attualmente nulla, non penso che qualche elemento del laboratorio sia potuto sfuggirmi francamente... tutto è esperienza, tutto il mondo della mindfulness.

L’esercizio fatto in coppia con i quaderni che dovevano “spingere” verso l’altro con i nostri pensieri negativi.

**CREDO DI RICORDARE TUTTO DI QUESTO LABORATORIO, perché ESSENDO UNA COSA NUOVA, CHE MI HA COLPITO, MI È RIMASTO TUTTO IMPRESSO.**

Nulla ( 2 volte)

Forse non a caso, spesso mi sfugge l’attività sull’evitamento, in cui abbiamo discusso nel secondo giorno di laboratorio. Anche se in quel giorno io sono arrivata in ritardo a lezione... quindi non so se il tema dell’evitamento o la causalità del mio ritardo ha fatto sì che io tenda dimenticarmi di esso.

Solitamente le nozioni mi sfuggono più facilmente, ma in questo caso sono riuscita ad appropriarmene, perché unite all’esperienza pratica.

Alcune emozioni difficili che non mi va di rielaborare

La lezione sui valori mi piacerebbe approfondirla.

**FORSE I CONCETTI TEORICI.**

Per certi versi alcuni cenni teorici, ma non perché dissonanti.

Credo di aver dimenticato o che mi sia sfuggito tutte le tecniche di defusione, in quanto molti pensieri negativi sono presenti e trovo difficoltà a non identificarmi.

Probabilmente nel tempo potrò dimenticare i particolari del modello dell’ACT in quanto non lo avevo mai trattato nel corso del mio percorso formativo e non faceva parte dei miei apprendimenti pregressi, ma sicuramente, nonostante la “perdita” dei dettagli, il messaggio di fondo di questo approccio mi resterà come prezioso insegnamento, nella piccola percentuale di ciò che la mia memoria conserverà.

Ricordo con più facilità le esperienze pratiche, piuttosto che i momenti delle "slide", ma non perché dissonanti rispetto agli apprendimenti pregressi (anzi io avrei voluto maggiormente approfondirne il confronto), semplicemente perché sono momenti che ho investito meno emotivamente, senza alcuna preferenza per un argomento in particolare.

Esercizi in cui non mi sono sentita coinvolta e che ho avuto difficoltà a fare.

Non saprei dirlo

Credo di aver dimenticato gli aspetti relativi alle caratteristiche più teoriche del metodo della mindfulness e le nozioni maggiormente teoriche.

Dover rimettere in ballo attraverso alcuni esercizi dei ricordi negativi, perché erano cose che io non volevo ricordare e riprovare.

**NON CREDO DI AVER DIMENTICATO QUALCHE ELEMENTO IN PARTICOLARE ESSENDO PER ME LA PRIMA ESPERIENZA DI MINDFULNESS.**

L'esperienza in coppia durante il primo incontro in cui con una persona conoscente e non amica ho dovuto fare un esercizio sentendomi in imbarazzo.

Ho assimilato tutto, non credo che ci siano cose che mi sfuggano.

Non so se ho dimenticato qualcosa.

*Non so perché ma tendevo a dimenticare le esercitazioni di scrittura fatte in aula quando scrivevo il diario di bordo.*

Non so

L'ultima esperienza

La meditazione

Credo che possa sfuggirmi più facilmente proprio l'esperienza di mindfulness poiché ahimè non sono stata presente a tutti gli incontri e perché quelli in cui ero presente non credo sinceramente mi abbiano lasciato tanto a livello emotivo e formativo.

Non ritengo mi sfuggano aspetti relativi all'esperienza del laboratorio, di cui sento di aver beneficiato in tutti i suoi contenuti.

Alcuna, di quelle fatte insieme.

Non c'è nulla che mi sembra di aver dimenticato o che mi sia sfuggito perché ho trovato tutto il lavoro svolto insieme in linea con i miei apprendimenti pregressi e in linea con le mie naturali attitudini.

Non mi sembra di aver dimenticato nulla.

Sento di non aver parlato, all'interno del mio diario di bordo, di un esercizio che la Dottoressa ci fece fare prima di una meditazione. Riguardava "l'accettazione esperienziale", dovevamo scrivere tre pensieri negativi. Ma sinceramente faccio ancora fatica a ricordare.

Non credo che ci siano degli elementi dissonanti, tutto ciò che ho vissuto nel laboratorio l'ho percepito come armonico.

Solo la capacità di mandare via i pensieri.

La parte che ricordo con più difficoltà è quella teorica.

Forse alcuni elementi teorici che erano nuovi.

Figura 259 laurea magistrale

La mindfulness secondo la tua opinione può promuovere un tipo di pensiero riflessivo che permetta all'individuo di mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana? Per te in che modo lo fa fatto?

Laurea Triennale

Attraverso l'accettazione e la defusione, invitando ad uno sguardo dall'esterno e, cosa fondamentale, senza etichette e giudizi.

Sì, nel mio caso permettendomi di distanziarmi dai miei pensieri e dalle mie interpretazioni.

Sì, perché la mindfulness è una pratica riflessiva che permette di sostare nel "qui e ora", di porre attenzione sulle capacità attentive, al senso di interconnessione con l'altro. Inoltre, il dualismo mente-cuore consente di sostare nelle esperienze per ciò che esse sono e non per quello che vorremmo che fossero.

Sì. In particolare ricordo l'esercizio in cui si chiedeva di scrivere dei pensieri negativi che spesso mi bloccano. Infatti, dopo i primi minuti in cui non avevo scritto nulla, ho capito che dietro quel mio comportamento c'era radicata la volontà di fuggire, non accettare ancora una volta.

Favorendo la defusione dai pensieri relativi a quelle esperienze e permettendone l'accettazione.

**CREDO DI SÌ E A ME LA MINDFULNESS MI HA INSEGNATO CHE NELLA VITA QUOTIDIANA E' TUTTO COSÌ**

**SUPERFICIALE E INVECE BISOGNA ANDARE A FONDO NEI PROPRI PENSIERI, NELLE PROPIE INTERPRETAZIONI E CHIEDERSI SE DAVVERO SONO QUELLE DA SEGUIRE O MENO**

Sì, perché la mindfulness è una pratica riflessiva che permette di sostare nel “qui e ora”, di porre attenzione sulle capacità attentive, al senso di interconnessione con l'altro. Inoltre, il dualismo mente-cuore consente di sostare nelle esperienze per ciò che esse sono e non per quello che vorremmo che fossero.

Sì. Per me, in questo caso, è stato importante l'aumento consapevolezza: consapevolezza di avere pensieri che sono distaccati da me, consapevolezza dei possibili evitamenti esperienziali, consapevolezza dei messaggi provenienti dal corpo. Tutto ciò mi permette di riflettere e creare nuove interpretazioni dell'esperienza quotidiana e del mio agire quotidiano.

Sì, credo che promuova il pensiero riflessivo. Personalmente mi ha aiutata a fermarmi sempre per un momento di autoriflessione a posteriori dopo le esperienze significative; prendo uno spazio per me, per osservarmi e osservare i sistemi di significato e le emozioni provate, provando a darne un senso e un significato più completo.

Certo la mindfulness esercita a pensare criticamente. A vedere le esperienze per quelle che sono non immerse in una tempesta di sensazioni e impulsi che sconvolgono l'oggettività della situazione.

Sì, perché me per la mindfulness è riflessione. A me ha permesso di interpretare le mie esperienze essendo maggiormente consapevole di me stessa, del mio sé e delle mie emozioni.

Sì, ti permette di sviluppare un pensiero riflessivo proprio attraverso le attività che propone. Ti fa venire a contatto anche con quegli elementi di cui prima non eri consapevole, che in un modo o nell'altro ti fanno modificare quel modo di interpretare che possiedi.

Semplicemente guidandomi verso la possibilità di distaccarmi da una logica preconstituita, rendendomi protagonista dell'esperienza

Può permettere una gestione dei conflitti con minore carica emotiva negativa.

Penso di sì, ad esempio per me mi ha fatto fare questo facendomi concentrare sulle sensazioni corporee e le emozioni, che spesso dimentico e non analizzo.

Sì come anche altri strumenti di metacognizione. Con me, particolarmente importanti sono state le metafore utilizzate insieme alla spiegazione dei punti dell'Hexaflex e gli esercizi legati a noi stessi come la scrittura dei valori o degli evitamenti esperienziali.

Sicuramente, ma il problema è che non sempre si ha tempo di pensare troppo. Credo che sia uno dei problemi del nostro tempo: tutto ci sfugge, continuamente.

Può sicuramente mettere in discussione la logica dell'interpretazione in quanto questa si basa su certezze assolute, mettere in discussione queste e mostrare l'arbitrarietà delle nostre credenze porta sicuramente e rivedere l'interpretazione che si fa della vita quotidiana.

**SÌ, NEL MOMENTO IN CUI RICHIAMIAMO IN CAUSA I PENSIERI SOLO SE SONO UTILI, MENTRE PER IL RESTO DOBBIAMO OSSERVARE LA SITUAZIONE PER LE PROPRIE CARATTERISTICHE E FOCALIZZARCI SOLO SU QUELLE**

Certo che può. Lo ha fatto proprio grazie a tutte le esperienze svolte in cui dovevamo rivedere esperienze passate sotto una luce diversa.

Sì, credo che la mindfulness possa svolgere questo ruolo in quanto offre varie tecniche che possono essere utilizzate per riuscire ad affrontare più positivamente le esperienze di vita.

Sì, io l'ho fatto quando mi sono concentrata di più su quello che mi accadeva in quel determinato momento.

Sì, perché mi ha spinto ad analizzare le mie esperienze.

Potrebbe per lo sforzo di consapevolezza di se stessi e dei propri processi mentali che la mindfulness propone

Non so se possa promuovere un tipo di pensiero riflessivo, ma sicuramente può aiutare a de fendersi da esso e guardarle da un'altra prospettiva più oggettiva.

Secondo me sì. Rende le persone più responsabili di ciò che fanno, di ciò che provano e di ciò che sono nel complesso; tutto ciò automaticamente mi ha portato a sentirmi ancora più artefice delle mie azioni, ma anche più flessibile nei confronti delle mie aspettative, e dei miei obiettivi.

In parte aiuta la messa in discussione di interpretazioni stereotipate o frutto dei giudizi negativi socialmente condivisi, in particolare questo aspetto l'ho colto nella esperienza in cui bisognava localizzare il proprio pensiero negativo in una parte del corpo e accarezzare la stessa. Infatti in tal caso, rispetto a pensieri a cui solitamente sfuggo, perché moralmente inaccettabili, ho provato ad accoglierli e quasi a prendermi cura degli stessi.

Certo, per me è stata un'esperienza che ha rivoluzionato il mio punto di vista rendendomi consapevole dei demoni che distorcono la mia realtà quotidiana

In parte sì, può riuscire ad indurre i soggetti a rivedere l'approccio interpretativo e di significazione del mondo. Per esempio l'esercizio del ruscello è una modalità che si avvicina alla possibilità di defusione.

Sì, ha permesso di defondermi dai miei pensieri, soprattutto quelli carichi di negatività.

Certamente, per capirlo bisogna solo provarlo, poiché prima di fare quest'esperienza ero anche io molto scettico. È inutile parlarne e convincere qualcuno, bisogna programmare laboratori in maniera più frequente ed ampia

Figura 260 laurea triennale

La mindfulness secondo la tua opinione può promuovere un tipo di pensiero riflessivo che permetta all'individuo di mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana? Per te in che modo lo fa fatto?

#### Laurea magistrale

Assolutamente sì, le pratiche della mindfulness contribuiscono a sviluppare un pensiero riflessivo che ci permette di agire guidati dai propri valori, anziché governati dalle proprie credenze disfunzionali. Infatti attraverso il lavoro di analisi e di presa di consapevolezza delle proprie intenzioni, motivazioni, dei pre-giudizi e dei modelli che in maniera inconsapevole guidano l'azione, si è innescato un processo di cambiamento trasformativo che mi ha consentito di emanciparmi rispetto a schemi di azione automatici ed ereditati culturalmente e scegliere ciò che per me conta davvero.

Assolutamente sì. Favorendo l'acquisizione di maggiore consapevolezza dei propri vissuti interiori, delle proprie azioni e motivazioni.

Credo che possa aiutare a comprendere più appieno le ragioni di alcune condotte, alcune azioni e al contempo a situare i pensieri riguardanti se stessi e la propria esperienza, riconoscendoli in quanto tali e non come dati di fatto, assoluti, del tutto bianchi o del tutto neri.

Secondo me sì, il laboratorio di mindfulness garantisce lo sviluppo del pensiero riflessivo; personalmente, mi ha permesso un processo di riconoscimento delle emozioni che mi portavano al laboratorio (ed erano foriere di pregiudizio) e al disvelamento e piena accettazione dei valori che mi guidano nella realtà. Quindi, potermi affacciare all'Esperienza con maggior flessibilità, senza il filtro negativo di pensieri disfunzionali.

Secondo me sì, soprattutto grazie all'esperienza di meditazione.

LA MINDFULNESS PERMETTE AD UN INDIVIDUO DI RAGIONARE SU SE STESSO. LA RIFLESSIONE SE E' FINALIZZATA ALLA CRESCITA PERSONALE, PUO' MODIFICARE LA LOGICA CHE STA DIETRO ALL'INTERPRETAZIONE DELLE ESPERIENZE DELLA VITA QUOTIDIANA. PERSONALMENTE MI HA AIUTATA NEL MOMENTO DELL'ATTRIBUZIONE DI SENSO ALLE EMOZIONI.

CREDO CHE LA MINDFULNESS PERMETTE AD UN INDIVIDUO DI RAGIONARE SU SE STESSO. LA RIFLESSIONE SE E' FINALIZZATA ALLA CRESCITA PERSONALE, PUO' MODIFICARE LA LOGICA CHE STA DIETRO ALL'INTERPRETAZIONE DELLE ESPERIENZE DELLA VITA QUOTIDIANA. PERSONALMENTE MI HA AIUTATA NEL MOMENTO DELL'ATTRIBUZIONE DI SENSO ALLE EMOZIONI.

Sì certo, credo che si tratti però di un'elaborazione a posteriori, almeno a me così è capitato. Perché in un primo momento gli esercizi erano vissuti o con superficialità o con emozioni frustranti. Però a posteriori si metabolizza e trasforma grazie alla riflessione sull'incontro e sull'esercizio svolto.

Sì Per me lo ha fatto rispetto ad esperienze dolorose ha permesso di vedermi come persona attiva e in grado di dare un risvolto positivo a qualsiasi esperienza.

Sì, dandogli maggiore consapevolezza delle proprie azioni, motivazioni, pensieri, ecc.

Sì, per me lo ha fatto mostrandomi che una migliore conoscenza dei miei valori può indicarmi la strada da percorrere per portarli avanti ed essere soddisfatta di me stessa.

Sì. Perché offre nuovi modi di vedere le cose e di affrontarle. Cercando di prendere questi nuovi apprendimenti mettendoli in atto.

Sì, la mindfulness mi ha reso più cosciente, attraverso la riflessione, dei pensieri che guidano le mie azioni tutti i giorni e di come questi influenzino le mie interpretazioni e il mio giudizio.

Sicuramente il nocciolo fondamentale della questione è appunto la riflessione, quella riflessione che mi ha permesso nell'arco di tutte le esercitazioni affrontate in aula, di poter meditare eventualmente sugli eventi della mia esistenza.

In tal modo una persona può interrompere i propri abituali automatismi di reazione. Si tratta di imparare a schiacciare il tasto "pausa", per evitare di continuare a mettere in atto reazioni comportamentali inadeguate o rappresentazioni del sé non autentiche: questo è un passaggio cruciale per recuperare il benessere psicologico e l'integrazione mente-corpo.

Sì a proposito, ad esempio, delle tecniche di evitamento che quotidianamente mettiamo in atto, ho capito che non sono sempre funzionali e che spesso hanno un costo.

SÌ, CREDO CHE LA MINDFULNESS PERMETTA DI PROMUOVERE UN PENSIERO RIFLESSIVO, ED PROPRIO GRAZIE A QUESTO CHE SI PUÒ METTERE IN DISCUSSIONE TUTTO. PERSONALMENTE RIFLETTERE MEDITANDO MI HA PERMESSO DI VEDERE LE COSE DA UN'ALTRA PROSPETTIVA E POTER DARE AGLI EVENTI E ALLE MIE ESPERIENZE UN'ALTRA INTERPRETAZIONE.

HO INIZIATO L'ALLENAMENTO MA PENSO CHE DEVO ANCORA ESERCITARMI MOLTO

SÌ A ME HA AIUTATO SOPRATTUTTO ATTRAVERSO LA DEFUSIONE



**SI perché TI DA NUOVI MODI DI VEDERE LE COSE, TE STESSO E I TUOI PENSIERI. IO HO AVUTO DIFFICOLTÀ AL RIGURADO E CREDO CHE IL CONTESTO UNIVERSITARIO NON MI ABBAIA AIUTATO.**

Sì, portando l'individuo all'auto-riflessione e alla presa di coscienza.

Credo che la mindfulness possa mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione dell'esperienza della vita quotidiana perché mi ha permesso di riflettere e di mettere in discussione le mie modalità di rapportarmi ad alcuni pensieri, non accettandoli.

Decisamente sì, nel mio caso la mindfulness mi ha sostenuta nel pensare in modo critico e riflessivo, spingendomi a rivedere la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana, perché mi ha mostrato come spesso tendiamo a fonderci con i nostri pensieri e a soffermarci maggiormente su quelli negativi, dimenticandoci di accettare il nostro sé in tutti i suoi aspetti, con gentilezza.

In me ha prodotto un pensiero riflessivo, perché mi ha permesso di sviluppare un nuovo punto di vista, sia riferito a ciò che precedentemente avevo già appreso (che ho iniziato a guardare con occhi diversi), sia rispetto alle nuove cose acquisite attraverso questo laboratorio.

Sì, perché offre uno strumento di interpretazione nuovo con cui guardare alla propria vita con un'attenzione e un occhio diversi.

Credo di sì, attraverso la meditazione e l'immaginazione di scene specifiche è possibile che si inneschino dei processi riflessivi e di auto consapevolezza; personalmente la mia totale immersione in alcune delle esperienze guidate effettuate in aula, mi hanno fatto riflettere su alcune delle mie dinamiche interne, e su alcune esperienze passate, da me non ancora del tutto elaborate.

Credo di sì. Sinceramente mi ha influenzato molto questa logica del qui ed ora...oggi cerco di concentrarmi sul presente e quando non lo faccio mi ricordo di riportare il pensiero qui.

Credo che la mindfulness abbia questa potenzialità, per me ha agito come strumento di aperture e di riflessione verso vissuti ed esperienze emotive che magari avevo archiviato senza elaborare pienamente.

La mindfulness credo che promuova un maggiore pensiero riflessivo ed una maggiore consapevolezza, ma non credo cambi del tutto la sua logica, o almeno attraverso questo breve percorso che abbiamo fatto. Quindi credo solo, che può migliorare la vita quotidiana.

Ha rafforzato questa pre-conoscenza.

**ASSOLUTAMENTE SÌ, IN QUANTO CREDO CHE LA MINDFULNESS DIA MODO DI RIFLETTERE IN MANIERA PIÙ DETTAGLIATA CIRCA LE VARIE ESPERIENZE DEL SINGOLO INDIVIDUO. PENSO QUESTO POICHÉ' ESSA HA AIUTATO ANCHE ME STESSA IN QUESTO PROCESSO DI RICOGNIZIONE.**

Sì può farlo sia scrivendo i nostri pensieri su un foglio prendendo distanza da essi, sia attraverso la meditazione adagiando gentilmente i nostri pensieri su foglie che un ruscello portava via, allontanandoli da noi e quindi prendendone distanza.

Credo che questa tecnica inviti l'individuo a prendere il contatto con il momento presente, al fine di non farsi condizionare dai pensieri e dagli eventi passati.

Nel riflettere e nel non identificarsi con i pensieri negativi e positivi.

*Sì, nel mio caso mi ha aiutato a riflettere su una logica che mi ero costruita per spiegarmi determinate cose ma che in realtà era solo una mia costruzione artificiale.*

In alcuni casi sì, quando la dottoressa citava la trappola della felicità

Si c'è la possibilità di poterla utilizzare in questo modo, credo che si può fare sicuramente in strutture come le asl, o centro di riabilitazione (come il mio per esempio). Ovviamente tenendo presente il contesto.

Può farlo aiutando a riconoscere azioni svolte in fusione con i pensieri e i pensieri stessi.

Nel mio caso ha esercitato una "pressione" per far sì che alcuni pensieri si allontanassero e mi soffermassi solo su altri. Un esercizio, a mio parere, che stimola un pensiero riflessivo e che si allontana dal modo usuale di interpretare le esperienze della quotidianità.

Credo che la mindfulness sia capace di promuovere un pensiero riflessivo lì dove vi è la volontà di farlo e di aprirsi a nuove prospettive.

La mindfulness ha stimolato in me una messa in discussione dei sistemi di riferimento alla luce dei quali interpretare gli eventi quotidiani, favorendo una più funzionale relazione con pensieri ed emozioni negativi e una presa di coscienza del potenziale deleterio legato a quell'incessante dialogo che intratteniamo con noi stessi, che può assumere connotazioni negative o troppo rigide.

Assolutamente sì. Mediante la ricerca dei ricordi (involontaria ma indispensabile).

Sì, credo che la mindfulness permetta all'individuo di mettere in discussione gli schemi d'azione abituali e le logiche di pensiero ricorrenti perché stimola a guardare i propri pensieri solo come pensieri e non come incarnazione di sé stessi; in tal modo l'individuo può sentirsi libero dalla realtà distorta che i pensieri tendono a creare, generando un maggior senso di chiarezza e padronanza sulla propria vita. Per quanto attiene alla mia personale esperienza la mindfulness mi ha offerto l'opportunità di riconoscere in me stessa un luogo di sicurezza e quiete che spesso tendevo a non vedere e che invece è innato alla mia naturale costituzione.

Non credo che la tecnica di meditazione a livello pratico basti a sviluppare un pensiero riflessivo in quanto ritengo che la teoria sia servita molto anche per capire come funziona la mente umana

Sì. Prendermi dei momenti per pensare a me è stato come poter avere a disposizione i tasti "stop" e "rewind" che mi hanno permesso di riflettere in maniera critica sui miei pensieri e quindi mettermi in discussione; guardare da un'angolazione diversa le mie esperienze.

Ovviamente, dal mio canto mi ha aiutata nell'essere più cosciente delle chiavi del mio pensiero, se esso sia utile o se i pensieri formulati rimino contro ai miei scopi.

Sì. Per quanto mi riguarda ho trovato importanti ed efficaci i termini e la loro spiegazione, quali accettazione, cambiamento, fusione, defusione, valori, obiettivi. Tutti questi hanno contribuito a promuovere un pensiero più riflessivo e ad avere una maggiore consapevolezza dei miei pensieri e di come sono io, di come sono solita agire, ma soprattutto pensare.

Sì, si tratta di una tecnica che, utilizzata frequentemente, può rafforzare la propria personalità aiutandoci a mettere in discussione le nostre esperienze. Per me, ha svolto la funzione di "accompagnamento" delle altre attività svolte durante il corso.

Sì, attraverso l'accettazione e la defusione, ma anche le altre componenti del protocollo dell'act, che mi hanno fatto molto riflettere sul pilota automatico che è sempre inserito in noi, e a cui non facciamo assolutamente caso.

Figura 261 laurea magistrale

Credi che la mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione? Per te in che modo lo ha fatto?

Laurea Triennale

Sì, mi ha permesso, ancora di più rispetto a prima, di cercare una soluzione attraverso punti di vista differenti.

Sempre perché ti dà un'ottica diversa

Sì perché io stessa ho trovato nuovi modi di interpretare i miei sentimenti, soprattutto ho potuto far ciò grazie alle varie metafore che ci sono state esposte nel corso del laboratorio. Inoltre mi ha dato la possibilità di trovare anche nuovi modelli di azione, sempre attraverso le metafore, esempio quella nuvole che si muovono lentamente attraverso il cielo con cui a casa ho potuto ripetere l'esercizio e riuscire ad avere risultati migliori di quelli avuti in aula.

No

Non credo che offra nuovi modelli d'interpretazione, ma semplicemente i mezzi per poter cogliere l'essenza dell'esperienza e strumenti, quali ad esempio la flessibilità e l'apertura mentale, per ripensare da prospettive diverse esperienze e situazioni...imparando altresì a riconoscere i condizionamenti impliciti frutto delle nostre emozioni e sentimenti, riconoscendoli e perciò distaccandocene.

Sì, sempre attraverso la consapevolezza di ciò che provo e di ciò che faccio

Credo che la mindfulness possa aiutare a trovare nuovi modi di interpretare i sentimenti, e l'assunzione di nuovi modelli di azione, in particolare attraverso la consapevolezza che i sentimenti non sempre influenzano le azioni.

Sì, attraverso la concentrazione sul qui ed ora.

Sicuramente. In egual modo alla domanda precedente.

*Amplia la propria visuale, consente l'accesso ad una più vasta gamma di modi di approcciarsi alle proprie emozioni, ai propri sentimenti, alle proprie sensazioni. Consente di esercitare un potere in grado di neutralizzare la carica emotiva delle proprie esperienze, che agisce spesso in modo controproducente sulle nostre azioni, e di sviluppare un piano strategico più funzionale ed in linea con i propri obiettivi a medio e lungo termine e i propri valori. Io mi sento grata per aver potuto sperimentare la sensazione di non essere in alcun modo vincolata a nulla e da nulla, di poter prescindere dai miei stati emotivi, poter esercitare la mia capacità di pensiero e azione, in maniera libera, autonoma, consapevole.*

Non so se mi ha fornito la possibilità di interpretare in modo nuovo i miei sentimenti; i modelli di azione sicuramente, e sono quelli su cui lavorerò. Ci sono arrivata soprattutto grazie alle nozioni teoriche e ad alcuni esercizi, quelli che coinvolgevano più persone oltre a me.

Puo facilitare tramite la defusione ma solo lavorando von determinate figure di contenimento

Sì, perché aiuta ad "affrontare" i nostri pensieri negativi e ad accettarli: solo in questo modo possiamo diminuire il loro effetto su di noi.

Sì, perché mi ha permesso di aver maggior autocontrollo

Sì, mi ha dato la possibilità di interpretare in maniera più riflessiva le mie esperienze.

Sì, credo che la mindfulness possa facilitare l'interpretazione dei propri sentimenti perché aiuta a riconoscerli e ad entrarvi maggiormente in contatto.

Per me che sono una persona impantanata in alcuni ricordi e preoccupata per il proprio futuro, credo che il concetto della mindfulness possa aiutarmi a vivere leggermente meglio.

**Sì, perché CREDO CHE LA NOSTRA INTERPRETAZIONE POSSA ESSERE VALIDA SOLO NEL MOMENTO IN CUI PONIAMO DAVVERO ATTENZIONE A CIÒ SU CUI VOGLIAMO RIFLETTERE, E LA MINDFULNESS SECONDO ME CI INVITA A QUESTA RIFLESSIONE**

La mindfulness mi ha permesso di sviluppare nuove prospettive in base alle quali interpretare i miei sentimenti.

La mindfulness è un percorso che porta alla conoscenza di se stessi. Attraverso quella che potremmo definire una metacognizione permette di capire quali sono i processi dietro i propri sentimenti e questa è una conoscenza fondamentale affinché questi possano essere interpretati in modo corretto e affinché si possa cambiare il proprio modo di agire.

Sì, grazie alle esperienze di ogni incontro e alla meditazione.

Spingendomi ad affrontare ciò che accantonavo pensando non fosse importante in quel determinato momento.

Penso di sì, che possa farlo aiutando a cercare un nuovo punto di partenza.

Sì perché aiuta a prendere consapevolezza dei processi di pensiero e delle emozioni che sono alla base delle proprie scelte e azioni, potendo così guardarle da un'ottica distaccata, dall'esterno.

Sì, a me ha permesso di interpretare in maniera diversa i miei sentimenti negativi, considerando che quest'ultimi hanno anch'essi un significato importante per noi, devono essere vissuti e conosciuti perché possono arricchirci.

Attraverso una messa in discussione dei modelli di apprendimento cui ero abitualmente predisposta, aspetto che spinge quindi ad interrogarsi e rimodellare certe esperienze.

Sì, perché ti offre già di per sé delle tecniche di interpretazione diverse, che, se messe in pratica, alimentano altre tecniche di interpretazione nuove e personali.

Sì, credo che sia uno strumento che aiuti a capire il perché si provino certi sentimenti in certe situazioni e si reagisca in un modo specifico, in quanto permette di guardarsi dall'esterno e capirsi più a fondo. Personalmente mi ha spinto a riflettere e ad agire in maniera meno impulsiva, cercando di essere più consapevole prima di esplodere, ad esempio, in una rabbia che mi sembra incontrollabile.

Penso di sì. Io per esempio, ora, ogni volta che mi trovo in situazioni in cui prima avrei reagito di impulso sbagliando, tendo maggiormente a razionalizzare e mi fa stare meglio, perché mi aiuta a reagire come realmente voglio e quindi a non pentirmene dopo. Ovviamente non è assolutamente facile e capita che non riesco ancora a gestirmi.

Sì. Perché ti aiuta a svincolarti dai condizionamenti e delle influenze, a prenderne consapevolezza; e quindi permette un sentire più autentico, limpido, consapevole.

#### SI PER QUELLO CHE HO SCRITTO SOPRA

Sì, perché è una pratica che si avvicina all'introspezione e ci permette di prendere maggiore consapevolezza di noi stessi. La presenza mentale ci libera dalla distrazione e ci consente di vivere pienamente ogni istante, cosa che non facciamo nella quotidianità.

Sì credo la mindfulness possa permettere di trovare nuovi modi di interpretazione per sentimenti e modelli di azione attraverso la stesura del diario, questo, infatti, ha permesso di avere più consapevolezza e ha favorito nuove interpretazioni.

Sì, da una prospettiva critica e esterna, grazie all'aiuto del diario di bordo e di una buona guida.

Sì, permettendomi sia di legarli al contesto specifico, sia di legarli ad interpretazioni errate della realtà.

Figura 262 laurea triennale

Credi che la mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione? Per te in che modo lo ha fatto?

#### Laurea magistrale

Credi che la mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione? Per te in che modo lo ha fatto?

Sì, attraverso le pratiche di mindfulness ho avuto la possibilità di riconoscere, dare un nome ed esprimere i miei sentimenti, nella consapevolezza raggiunta che anche quelli negativi sono funzionali per ciascuno di noi, l'importante è non fonderci con essi. Inoltre come ho già detto, ho avuto la possibilità di rivedere i miei schemi d'azione e accorgendomi di quanto alcuni di essi siano disfunzionali al mio benessere, ho provato a correggerli, alla luce degli insegnamenti della mindfulness. Ricordo ad esempio di aver provato a casa una tecnica illustrata in aula per defonderci dai nostri pensieri: quella di ripetere senza interruzione una parola in modo da farle perdere di senso. E' stato liberatorio, oltre che divertente!

La mindfulness facilita la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e le proprie azioni favorendo il raggiungimento della consapevolezza dei propri valori più profondi, grazie ai quali i sentimenti possono essere compresi al meglio e l'azione può essere modellata.

Facilita innanzitutto un nuovo modo non giudicante di accogliere quei sentimenti e quelle condotte, questo mi ha aiutato a riconoscere sentimenti anche negativi, non voluti, e modelli di azione migliorabili, senza evitarli. Mi ha aiutato a chiedermi anche come mai stessi avvertendo un certo tipo di emozione o stessi pensando ad una cosa in quel modo. E quindi ho iniziato a pensare: e se invece facessi così? Credo che poter guardare a certi aspetti della propria vita senza evitarli mi abbia aiutato a viverli con più leggerezza, a renderli dei compagni con cui realizzare un percorso.

**Si.** Dal mio punto di vista, la riflessione sulle attività esperite ha permesso di riconoscere i pensieri e modelli di azioni disfunzionali; il riconoscimento ha garantito un venire a galla di tali schemi, e quindi la possibilità di “darne un volto”, di averli presenti, di essere consapevole di come agiscono per poi destrutturarli, lasciarli scorrere (un po’ come gli esercizi di meditazione dei primi incontri) e sostituirli con una modalità più funzionale di agire nei confronti dell’esperienza.

Facilita tale possibilità proprio attraverso il suo fine ultimo, ossia la capacità di stare nel presente. Grazie a tale fine, è possibile osservarsi in maniera non giudicante e cercare di agire liberi da quei pensieri che sembrano intrappolarci quotidianamente.

**LA MINDFULNESS INSEGNA ,ALMENO NEL MIO CASO,A RAGIONARE A RIFLETTERE SULLE PROPRIE ESPERIENZE CERCANDO DI NON EVITARE LE EMOZIONI.**

Rispondo alla stessa maniera della domanda precedente.

**Si .** perché permette di sperimentare se stessi, in quanto ti pone al centro la possibilità di riflettere sulle proprie modalità di agire e capire come e quando queste modalità sono schemi difensivi e quando non lo sono.

permette di rivivere i sentimenti in maniera intensa e cercando di ridimensionarli si risignificano. Per i modelli di azione credo che la diversa rappresentazione che si forma di essi determina una risignificazione,

**Sì,** credo che mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli d’azione proprio grazie alla maggior presa di consapevolezza delle proprie esperienze, sensazioni, azioni, pensieri, motivazioni, ecc.

**Si,**lo ha fatto creando uno spazio riflessione.

**Si** ( 3 volte)

**Si,** credo che attraverso la mindfulness sia possibile reinterpretare i propri sentimenti e modelli d’azione proprio perché tale tecnica li rende visibili ai nostri occhi, ci rende coscienti di essi dunque ci dà la possibilità di modificarli nel caso in cui ci rendessimo conto che non sono adeguati

Questa tecnica legata alla mindfulness, sicuramente comporta una maggiore consapevolezza e attenzione a se stessi. Nel mio caso, mi ha consentito di iniziare ad osservare quello che io sono, in relazione all’ambiente in cui vivo.

Credo che sia un modo per rivedere le proprie convinzioni, per accettarsi non più in modo passivo e senza provare costantemente ad eliminare i propri sentimenti.

**SI, RIESCE AD ENTRARE IN UNA DIMENSIONE IN CUI TUTTO VIENE VISTO IN MODO DIVERSO, E A ME, HA PERMESSO DI GUARDARE LE COSE DA LONTANO E DARGLI UNA DIVERSA INTERPRETAZIONE, DI SPIEGARLE IN MODO DIVERSO**

**E’ STATA UNA ESPERIENZA TROPPO BREVE**

**Si,** credo che la mindfulness crei maggiore consapevolezza di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione, proprio grazie alla consapevolezza dei propri pensieri, motivazioni, azioni che si acquisiscono.

**Si,** attraverso l’educazione alla riflessione e alla meditazione sugli eventi che ci accadono.

**Pensi** che la mindfulness possa aiutare a riflettere sul “processo” per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo? Per te lo è stato? **Si,** per me è stato uno spazio di riflessione.

Riconoscendo la mia attività mentale e come funzionano i miei pensieri

**SI, MA COME HO DETTO PRIMA, NEL MIO CASO C’È STATO UN BLOCCO.**

**Si,** ma io non ci sono riuscita.

**Sicuramente.** Io ho interpretato grazie alla mindfulness i miei sentimenti in maniera differente, con più gentilezza.

**Si,** la mindfulness mi ha dato la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i miei sentimenti e modelli d’azione anche attraverso la riflessione sui valori che mi guidano e che orientano le mie azioni, permettendo di interrogarmi interiormente su quale rotta sto seguendo nel mio percorso esistenziale.

**Cambiando il focus dei pensieri:** Fusione- defusione, giudizio-fattibilità, In particolar modo, ciò che ha influito positivamente è stata la “centralità dell’azione”, il poter vivere personalmente e concretamente ciò che veniva spiegato; l’apprendere dall’esperienza, essendo io una persona propensa al “fare”.

**Sì,** per me soprattutto attraverso gli esercizi di accettazione e quelli di defusione.

**Sì,** credo che la mindfulness potrebbe essere uno strumento molto utile al fine di intraprendere un’analisi sui propri vissuti emozionali, tuttavia per quanto riguarda la mia esperienza, credo che la pratica da me sperimentata sia stata troppo limitata per potermi consentire di attuare delle approfondite autoriflessioni.

**Credo di sì.** Per quanto mi riguarda in particolare ha agito sul modo di interpretare i sentimenti su me stessa piuttosto che sul mondo esterno.

**Si** credo che abbia questa possibilità.

**Sicuramente** facilita l’interpretazione dei propri sentimenti , ed offre un’accurata riflessione sui propri modi di agire, tanto da permettere di promuovere anche un cambiamento sui modelli di azione. Ma credo che bisogna seguire un percorso.

**CREDO CHE TALE TECNICA POSSA ESSERE DI SUPPORTO PER APPORTARE, TALVOLTA, MODIFICHE AI PROPRI MODELLI D'AZIONE. PER QUANTO MI RIGUARDA MI AVREBBE FATTO PIACERE CONTINUARE QUESTA ESPERIENZA, SPERIMENTANDO SEMMAI AVESSI MODIFICATO L'INTERPRETAZIONE DEI MIEI SENTIMENTI E DEI MODELLI DI AZIONE.**

Sentendo, ascoltando, percependo il nostro corpo.

Si tratta, secondo me, di riconoscere i propri sentimenti e le proprie azioni, di dare loro un nome, di guardarli e di accettarli.

Potrebbe farlo ma il percorso laboratoriale di mindfulness non avendo finalità terapeutiche ha sollecitato certamente una riflessione ma non parlerei in termini di interpretazioni.

*Sì, ripensando criticamente e non dando nulla per scontato.*

Sì, concentrarsi sulle proprie reazioni permette di acquisire maggiore consapevolezza di se.

Anche questo si può fare. Si può fare con tecniche adatte e con costanza.

Sì, per lo stesso motivo delle risposta precedente.

Credo abbia un effetto immediato sul senso di autocontrollo e rilassamento, o almeno così è stato per me, e ciò può influire sul modo di agire in svariate occasioni.

Credo che tale pratica possa aiutare il soggetto a reinterpretare i propri sentimenti e le proprie azioni, nel mio caso sono riuscita a elaborare e dare significato ad emozioni ed eventi passati riuscendo a guardarli anche da un'altra prospettiva. Ora so che se nel caso mi si ripresentasse quella determinata situazione potrei agire e pensare anche diversamente.

La mindfulness ha favorito nel mio vissuto l'emergere di nuovi punti di vista più ampi e flessibili rispetto alle esperienze, alle relazioni, alle emozioni e ai piani di azioni, e la creazione di un contesto più sicuro da cui esplorare i miei contenuti interiori.

Assolutamente sì. Lo ha fatto mediante la necessità di auto contenimento.

La mindfulness stimola a riflettere sul proprio Sé concettualizzato ossia l'idea che noi abbiamo di noi stessi, l'immagine che pensiamo di dare agli altri e i copioni e i ruoli che siamo chiamati a ricoprire. Provando a guardare tutto ciò (il Sé come consapevolezza) viene fuori uno spazio mentale attraverso il quale osservare, porre attenzione ed essere presenti che offre l'opportunità di far luce su nuovi modi di interpretare sentimenti e modelli di azione.

Non credo possa interpretare meglio i sentimenti ma sicuramente modificarne l'azione e comprenderne le ragioni.

Sì. La "Mindfulness" mi ha concesso di ragionare e prendere consapevolezza non solo dei sentimenti positivi, ma anche e soprattutto di quelli negativi. Questo mi ha permesso di rielaborare e potenziare gli schemi di azione utilizzati fino a quel momento.

Sì, credo che un percorso prolungato di mindfulness possa aumentare questa capacità, nel mio caso ha dato importanti spunti per fermarmi nel presente e ripensare ai miei modelli di azione e contestualizzare gli eventi e i miei sentimenti.

Sì. Attraverso, come ho detto nella risposta sopra, la conoscenza di alcuni punti, termini essenziali che magari diamo per scontati o sottovalutiamo.

Sì, per me l'ha fatto, da un lato, in maniera molto dolce, poco alla volta ma dall'altro alcuni elementi hanno avuto un impatto molto forte su di me. Entrambe le modalità mi hanno permesso di dare nuovi significati ai miei sentimenti e a comprendere alcuni dei miei comportamenti

**Si attraverso la possibilità che crea di pensare al mondo dell'esperienza diretta, sentendola e non verbalizzandola.**

Figura 263 laurea magistrale

**Pensi che la mindfulness possa aiutare a riflettere sul "processo" per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo? Per te lo è stato?**

Laurea Triennale

Sì, mi ha aiutato a prendere coscienza dei miei pensieri e delle mie emozioni.

Certamente, come già detto più volte, avendo una visione più ampia si ha una visione più oggettiva

Penso di sì perché alla fine del laboratorio io sento di aver acquisito una consapevolezza nuova del mondo di pensare alla mia vita e alle varie situazioni che la compongono e al mio comportamento scaturito da queste, e tutto ciò mi ha portato a capire l'importanza in futuro di avere un maggiore capacità di autocritica.

Probabilmente sì. Nel mio caso per esempio gli esercizi lungo un continuum che arrivava al dirsi "sto osservando di avere il pensiero di...", hanno rappresentato in parte una visione oggettiva del proprio vissuto.

**Favorendo la possibilità di cogliere il qui ed ora, attraverso il racconto con gli altri di proprie esperienze, ma soprattutto con il momento di**

condivisione della propria consapevolezza nelle diverse dimensioni di vita (fisica, emotiva, affettiva...) si sono create le condizioni per una maggiore presa di coscienza che, come insegna la pedagogia critica, è il primo passo per riformulare giudizi e una nuova interpretazione.

Si ( 65 volte)

Credo di sì, perché rende consapevoli di ciò se si pensa o si prova in quel determinato momento. Insegna a non restare intrappolati nei nostri pensieri, ma vederli e lasciarli andare.

*Per coltivare la consapevolezza della situazione che si sta vivendo, io credo sia necessaria molta pazienza, e forza di volontà. Non a tutti, fin da subito, riesce semplice concentrare la propria attenzione, volgere ogni atomo del proprio corpo, verso il proprio respiro, ciò che lo circonda, e ciò che sta accadendo "dentro di sé". Riuscire a godersi la propria "esistenza" nel momento presente, significa anche incontrarsi con delle difficoltà, e lasciarle andare senza sottoporle a giudizio e a critica, riconoscere queste difficoltà, "stare" con loro. Io inizialmente ero molto frustrata dalla mia incapacità di interrompere i pensieri e coltivare la "presenza" ma poi ho realizzato che durante la meditazione, la voce che mi guidava, mi invitava a lasciarli "essere", a guardarli, a giocare con loro, senza incolparmi, e questo se da un lato mi faceva sentire colta in flagrante, mentre la mia mente divagava, dall'altro ridimensionava il tutto, portandomi a riconoscere il mio divagare come una naturale tendenza umana, sulla quale avrei potuto lavorare, avrei potuto "agire".*

Sì, per me è stato così, anche se non vorrei parlare di giudizio oggettivo, perché uno degli aspetti che più ho apprezzato è stato quello di lasciar perdere giudizi ed etichette, cercando di dare uno sguardo oggettivo a pensieri, sentimenti, emozioni ed avvenimenti.

Si...per me lo è stato in alcune situazioni

Non ho notato ciò.

Sì, penso che la mindfulness possa aiutare ad acquisire consapevolezza di ciò che si sta vivendo, infatti per me è stato così.

Sì, come ho già detto può aiutare a vivere secondo l'hic et nunc. Ahimé, se solo avessimo più tempo...

SI, PENSO DI SÌ, E NON SEMPRE, MA A VOLTA SUCCEDDE ANCHE A ME

Nel mio caso specifico la mindfulness è stata davvero utile per sviluppare una consapevolezza delle esperienze che caratterizzano la mia vita quotidiana e di valutarle in un'ottica libera da forme di pregiudizio.

Essere consapevoli dei propri sentimenti e pensieri negativi è un aspetto fondamentale poiché si può affrontare solo ciò che si vede. Sapere che sono lì permette in qualche modo di guardarli ma senza guardare attraverso di loro, evitando così che ci mostrino una realtà distorta. Sicuramente quello proposto dalla mindfulness è una valida modalità di azione ma che richiede un lungo percorso di pratica ma che sicuramente vorrei intraprendere in quanto ne vedo chiaramente l'utilità.

Sì, estremamente.

Difficoltà nel quotidiano problem solving derivano da un problema mal posto. Riconoscerne i vincoli ed agire sugli stessi potrebbe essere una chiave di volta nel migliorare la salute delle persone.

Per me lo è stato, quindi credo possa farlo molto facilmente.

Dipende in realtà dalla disponibilità del soggetto stesso di voler riflettere su di se e sulle situazioni. Perché la mindfulness fornisce più di uno spunto per poterlo fare, ma è sempre a discrezione del singolo se applicarlo a se stesso o prenderlo come mero insegnamento. Anche io, in realtà, non l'ho utilizzata in questo periodo pensando a una situazione particolare, giusto un'unica volta in cui, in un momento di "empasse" in cui i miei pensieri non mi facevano concentrare sul compito che dovevo svolgere nel qui ed ora, mi sono fermata e resa conto di ciò che stava accadendo e, per "defondermi", ho cominciato a meditare utilizzando un pezzo di musica classica.

Sì, perché la mindfulness promuove autoriflessione nella quale è inclusa anche una critica di se stessi e tutto ciò per me ha determinato maggiore autoconsapevolezza rispetto alle situazioni che vivo, ai miei comportamenti, alle mie emozioni e mi ha permesso anche di capire ciò che di "sbagliato" io tendo a mettere in atto.

Si lo è stato, e per certi aspetti ho guidato questo processo .

Sì, ti permette di conoscere sia la situazione ma anche i processi alla base e con me ci è riuscita.

Sì, credo che la mindfulness sia come una sorta di lente di ingrandimento, focalizzata proprio sui meccanismi di azione, che ci sembrano inconsapevoli e automatici, a causa della nostra completa fusione con ciò che facciamo e pensiamo. Personalmente rifletto in maniera più consapevole mentre agisco, cercando di capire cosa faccio mentre lo faccio, e perché.

Si, per me è stato così.

SI PERCHÉ SI IMPARA A GUARDARE I PROPRI PENSIERI OGGETTIVAMENTE E NON PIÙ SOGGETTIVAMENTE

Sì e anche per me è stato così, anche se penso che molto dipenda dalla volontà individuale del soggetto di prendere consapevolezza e di voler riflettere sui propri pensieri. A me è capitato con la musica: ho fatto molti anni di danza classica, moderna e contemporanea, per cui ho utilizzato un pezzo strumentale di musica contemporanea ed ho provato a meditare.

Sì perché garantendo defusione e analisi oggettiva dei pensieri, essa pone il soggetto davanti alla sua situazione permettendogli di accettarla o di provare a cambiare qualcosa. Il mio processo di accettazione della situazione attuale è ancora in corso e sono ancora intento ad adoperare gli insegnamenti della mindfulness.

Sì, anche se c'è bisogno di un lavoro lungo e accompagnato da forte motivazione e supporto da parte di strumenti come diario di bordo o altri. Per me lo è stato, l'esperienza mi ha molto toccato, almeno penso ci sia stato un piccolo assaggio di consapevolezza, ma il lavoro è

ancora lungo e, cosa fondamentale, deve essere costante.

Si perchè consente di distanziarsi da essa.

Figura 264 laurea triennale

Pensi che la mindfulness possa aiutare a riflettere sul “processo” per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo? Per te lo è stato?

Laurea magistrale

Si, soprattutto gli esercizi di meditazione mi hanno permesso di accrescere la densità della mia presenza, rendendomi consapevole della mia esperienza. Ricordo a tale proposito la meditazione con la tecnica delle foglie sul ruscello e la sensazione di benessere che ne derivò in quella occasione in cui riuscì ad osservare con gentilezza i miei pensieri per poi lasciarli andare trasportati su delle foglie lungo un ruscello.

Si. La mindfulness mi ha permesso di assumere maggiore consapevolezza della situazione attuale mediante la riflessione sul processo esperienziale. Queste nuove acquisizioni hanno reso possibile la formazione del pensiero critico, che permette di non dare nulla per scontato, ma anche oggettivo, ossia non più influenzato da timori e angosce.

Credo che permetta di osservare con più chiarezza da cosa siamo influenzati in una situazione, su che presupposti e come mettiamo in atto un'azione. Mi viene in mente un esempio che potrebbe sembrare banale, ma non credo che lo sia: Vorrei dimagrire, ma non riesco ad organizzare delle azioni efficaci per farlo. Credo che la mindfulness possa mettere in luce più aspetti di questa situazione. Può favorire delle riflessioni sul valore che guida a mia condotta; come mai voglio dimagrire, cosa provo, come mi considero, cosa penso di me, come sento il mio corpo? Al contempo aiuta a riflettere su ciò che faccio per raggiungere o meno il mio scopo, e quanto spesso lo faccio. Potrebbe essere un esempio; mangio senza pensare perché sono nervosa. Entrare in contatto con questi sentimenti, con i pensieri che li accompagnano, guardare al processo con maggiore oggettività credo sia fondamentale. Inoltre credo faciliti la possibilità di osservare certi aspetti senza identificarsi in modo assolutizzante con essi e quindi accettandoli come esistenti tra altri e accogliendoli. Ed ecco che è possibile chiedersi: cosa voglio fare con questi aspetti, cosa succederebbe se, voglio provare a.

Secondo me sì. Anzi, grazie agli esercizi di meditazione ho potuto essere consapevole delle dinamiche emotive che mi attraversavano, per poi acquisire la capacità di essere presente a me stesso nel qui ed ora

Sicuramente, ma ritengo che l'esperienza sia stata troppo breve per poter godere pienamente dei suoi vantaggi.

SI . SONO STATA PIU' OGGETTIVA NEL'OSSERVARE LE MIE EMOZIONI E ESPERIENZE

SI NEL MIO CASO HA FAVORITO UNA CRITICA PIU' OGGETTIVA DEI RICORDI CHE RIAFFIORAVANO ALLA MENTE.

Si, infatti, su questo piano per me è stata un' esperienza significativa.

Penso che per capire il processo ci sia bisogno di esercizi più intensi e più incontri, magari in un gruppo di meno persone.

SI a me è capitato.

Certamente è il motivo per cui questa tecnica è così efficace ed all'avanguardia, l'ho sperimentato su me stessa ed è stato affascinante.

Si, per me è stato uno spazio di riflessione.

Si, talvolta

Sicuramente, nel mio caso mi ha consentito di essere autocritico, nel senso di pensare al mio agire, parlare, essere.

Si infatti aiuta ad accettare anche i propri sentimenti e le proprie emozioni negative che fanno parte di noi in quanto esseri umani, e che cercare di combatterli servirebbe solo a far aumentare la loro intensità.

SI, E ANCHE PER ME È STATO POSSIBILE

NE HO INTRAVISTO LA POSSIBILITA'

Si, attraverso la consapevolezza del Sé come contesto si è arrivati a comprendere che esso è uno spazio psicologico dal quale possiamo osservare i nostri pensieri ed emozioni, la nostra esperienza, senza essere coinvolti in questa. Il sé come contesto quindi non è altro che la consapevolezza che la prospettiva dal quale notare il nostro contesto.

Si per me è stato così.

Senza dubbio. A me ad esempio ha permesso di osservare nitidamente una situazione in cui ero troppo immerso per riuscire a comprenderla. Mi ha permesso di coglierne le sfumature ed i contorni senza sentire il peso della malinconia e dell'angoscia. Mi ha permesso di acquisire maggiore consapevolezza di essa, di accettare la sua realtà e di affrontarla a testa alta.

SI senza dubbio

SI, MA PER ME NON LO È STATO.

**Si, ma a me non l'ha fatto a pieno.**

Sicuramente perché incrementa di vedere le cose e i pensieri da una prospettiva diversa. Attraverso le tecniche di defusione ha fatto sì che potessimo vedere i pensieri negativi come oggettivi e più lontano da noi.

Decisamente sì, la mindfulness sicuramente aiuta ad arrivare ad una consapevolezza più profonda della situazione che si sta vivendo perché incentiva proprio il contatto con il momento presente, invitando a vivere nel qui e ora e non proiettandosi continuamente in un altrove e in un altro tempo, passato o futuro.

Personalmente le tecniche di mindfulness mi hanno aiutata a soffermarmi maggiormente sui miei pensieri e sulle emozioni associate ad essi. La considero un approccio centrato esclusivamente sulla soggettività; rispetto a tale soggettività, i processi dei miei pensieri non saranno uguali ai processi dei pensieri di un'altra persona; per questo mi risulta difficile istituire un "giudizio più oggettivo", come risultato di tali tecniche.

Si (sette volte)

Penso di sì, la meditazione permette di convogliare le proprie energie su se stessi, andando a stimolare una riflessione scevra da pensieri ingombranti e condizionanti per cui si può raggiungere una consapevolezza più profonda dei propri vissuti.

Si, per me gli incontri del laboratorio mi hanno permesso di acquisire una consapevolezza nuova

Penso che la mindfulness possa farci riscoprire la pienezza del momento che stiamo vivendo, permettendoci di vedere le cose così come sono, di accettare più serenamente le incertezze ed i cambiamenti. Diventa così più facile affrontare le difficoltà quotidiane ed apprezzare ciò che si ha.

Ovviamente sì

**CREDO CHE LA MINDFULNESS ABBA ANCHE QUESTO GRANDE POTERE, OVVERO FAR ACQUISIRE MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI UNA DETERMINATA SITUAZIONE CHE SI VIVE, MA PERSONALMENTE NON MI E' CAPITATO.**

Credo che possa farlo, a me è successo quasi in tutti gli incontri.

Per me questa esperienza è stata illuminante sul serio, perché ho imparato ad accettare determinati eventi che ho vissuto e a prendere le distanze dai miei pensieri, al fine di non identificarmi più con loro.

Si lo trovo molto interessante come processo. Il laboratorio ha messo in discussione la solidità dei modelli d'azione.

*Si per me lo è stato.*

In questo frangente no, perché sinceramente dire situazione che si sta vivendo è molto generico. Possono uscire molte cose da un presupposto del genere e bisogna essere pronti almeno a creare uno spazio di discussione e di elaborazione di tutte queste "presenti"

Si, penso che la mindfulness riesca in questo intento, essendoci riuscita anche con me.

La presa di coscienza del qui ed ora e del modo in cui lo si sta affrontando è un mezzo fondamentale alla costruzione di un giudizio critico e, secondo me la mindfulness può aiutare a costituirlo. Tuttavia, personalmente non è stato così poiché questa tecnica non mi ha colpito particolarmente e dunque non ho dedicato ad essa, mea culpa, la dovuta attenzione.

Mi spiace ma non sono capace di rispondere a tal domanda anche se credo che ci sono determinate situazioni che risultano oggettive e consapevoli ed altre che nascondono qualcosa di sconosciuto e inconscio.

La mindfulness mi ha senz'altro mostrato la possibilità di porsi rispetto alle situazioni da un'ottica che favorisce un'attitudine riflessiva e, quindi, maggiore capacità di giudizio razionale e oculato.

Come già detto precedentemente, assolutamente sì.

Il processo per arrivare alla consapevolezza del presente si dispiega accogliendo l'invito a porre un'attenzione saggia e pura al continuo e mutevole flusso di sensazioni, emozioni, pensieri nel qui ed ora, un'attenzione dunque non orientata a scopi che permette al presente di essere così com'è e di permettere a noi stessi di essere, semplicemente, in quel momento.

Mi spiace ma non sono capace di rispondere a tal domanda anche se credo che in qualche modo determinate situazioni erano per me molto più consapevoli.

Si, ma sono sempre del parere che occorra un percorso più prolungato. L'importanza di contestualizzare, per me, è un ottimo mezzo per osservare da più punti di vista una situazione.

Si, con tale metodo è possibile arrivare ad una consapevolezza maggiore di se e della situazione che si sta vivendo.

Si, per me lo è stato. In alcuni momenti sono riuscita a guardare alcune situazioni della mia vita in maniera un po' più distaccata, come se le guardassi da fuori. Questo mi ha permesso di andare al di là delle solite riflessioni e, in alcuni casi, di individuare e comprendere i miei sbagli.



Credi che il laboratorio possa promuovere una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio punto di vista e quello nuovo, propendendo per quest'ultimo in quanto caratterizzato da una maggiore validità rispetto a quello in uso? Per te è successo una cosa del genere?

Laurea triennale

Sì, rende più consapevoli di sé, difendendosi dalle proprie emozioni.

Sì, si mi è capitato sul ruolo della meditazione. Pensavo fosse inutile e privo di senso, successivamente vedendo gli effetti, beh mi sono ricreduto

No (2 volte)

Qualcosa di simile mi è successo rispetto alla gestione di sensazioni negative. Se solitamente accrescevo le ansie temendo che l'ansia sopraggiungesse, ho imparato che guardare la cosa da un punto di vista diverso, ponendomi in una condizione di accettazione, mi avrebbe dato la possibilità di gestire semplicemente una quota normale di ansia. Sulla scorta di tale supposizione, ho provato a utilizzare questa sorta di tecnica nelle esperienze concrete per me fonte di ansia e agitazione, ottenendo risultati positivi.

Sì, abbastanza

Credo di sì, per me è successo

Credo che possa servire a questo, ma a me non è successo.

Sì, credo di sì, anche se a me non è accaduto o, perlomeno, non lo ricordo.

*Si è possibile, e non è difficile notare come un approccio mindful in relazione alla maggior parte delle situazioni ed esperienze che costellano la nostra vita, possa garantire un maggior livello di benessere psico-fisico-sociale, rispetto a qualsiasi altro approccio siamo soliti adoperare. Ritengo, tuttavia, che subentrino una moltitudine di altri fattori, in grado di condizionare il ricorso o meno, ad un'adozione consapevole e costante di questo nuovo punto di vista, in ogni momento e aspetto della nostra vita. Credo che la pratica giochi un ruolo fondamentale, e che se in linea teorica, il laboratorio si è rivelato in grado di sviluppare in noi la capacità di relazionarci in maniera critica con i nostri stati emotivi, ed ha insinuato in noi il desiderio di mettere in atto piano di azione alternativi, più consapevoli e funzionali, rispetto a quanto gli automatismi della mente ci inducano a fare, dall'altro ritengo anche che affinché ciò possa essere realmente messo in atto, sia necessario un lavoro costante e continuo nella propria quotidianità.*

Sì, ed è per questo che approfondirò questo tipo di percorso.

Nonostante a me non sia successo credo che il laboratorio posso farlo

Sì, anche se a me non è successa una cosa del genere

Sì (62 volte)

Sì, credo che ciò sia possibile in quanto a me è successo.

Alcune esperienze hanno assunto sfumature diverse, ma nessuna particolare rivelazione mi è stata fatta grazie a questo laboratorio

Il laboratorio di mindfulness è fondamentale per pensare a nuovi punti di vista che scardinassero le mie precedenti prospettive.

Sicuramente è emerso il forte contrasto tra i due tipi di punti di vista e ho potuto osservare la maggiore validità del nuovo in quanto questo apre ad un'infinità di possibilità.

No, credo che non sempre si debba propendere per un nuovo punto di vista, credendo in una sua maggiore validità semplicemente perché è nuovo!

Rielaborare le proprie consapevolezze in maniera critica, una prospettiva empowering per prospettive future.

Credo di sì, ma per me non è successo perché penso sempre che bisogna farlo con meno persone e avere più tempo.

Sì, nel mio caso in particolare non è accaduta una cosa del genere, ma credo sia possibile.

Sì, perché per me è successo rispetto all'accettazione e all'evitamento. Attraverso il laboratorio ho potuto capire la necessità dell'accettazione, che prima tendevo a non mettere in atto.

Sicuramente il laboratorio si propone questo tra tanti obiettivi: nessuna verità o modello è assoluto, mira continuamente a mettere in discussione la nostra realtà per rivalutarla costantemente.

Sì, io ho percepito una differenza quasi abissale. Ciò che prima mi sembrava negativo, è risultato positivo. Un cambiamento radicale, che mi ha portato ad essere del tutto propensa al secondo modo di vedere le cose.

Sì, credo che il laboratorio spinga proprio a guardarsi e a guardare i propri meccanismi di azione, in modo tale da capire se ci sono comportamenti o pensieri disfunzionali, per poterli correggere e modificare. Personalmente ho notato che il nuovo punto di vista propostoci spalanca le porte verso la possibilità e la fattibilità; è una proposta di liberazione.

A me è capitato raramente di cambiare idea. Certo il nuovo punto di vista va a integrare e migliorare quello precedente ma non lo

sostituisce mai del tutto.

Assolutamente sì.

**SI E' POSSIBILE CHE AVVENGA MA NON RICORDO CHE MI SIA SUCCESSA UNA COSA DEL GENERE**

Può succedere, ma io, di solito, resto molto legata anche a quelle che sono le mie convinzioni.

Penso che la mindfulness possa favorire questa ricognizione tra punti di vista differenti, ma a me non è accaduto.

Credo di sì, ma non ricordo una situazione particolare in cui l'ho fatto. Comunque ci credo.

Si penso che possa accadere ma nel mio caso le mie posizioni erano per la gran parte congruenti.

Figura 266 laurea triennale

Credi che il laboratorio possa promuovere una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio punto di vista e quello nuovo, propendendo per quest'ultimo in quanto caratterizzato da una maggiore validità rispetto a quello in uso? Per te è successo una cosa del genere?

Laurea magistrale

Sì, mi sono resa conto ad esempio che alcuni valori che mi portavo dietro non erano miei ma frutto di un trasmissione culturale, così come alcuni saperi e credenze. Ho provato perciò ad interrogarmi provando ad individuare nuove prospettive, mettendole a confronto con le vecchie e propendendo per queste ultime che considero più valide per me. E' stato difficile, soprattutto per quanto riguarda la scelta dei valori, mi sono resa conto infatti che molti valori sono frutto di determinanti culturali (arrivare vergini al matrimonio, non drogarsi) i quali implicitamente ci orientano e guidano le nostre azioni e sono così radicati in noi che difficilmente possiamo prenderne le distanze, tanto che li consideriamo come qualcosa di naturale, soggettivo. E' necessaria un'interrogazione costante.

Sì, il laboratorio mi ha permesso confrontare il mio punto di vista attuale e quello passato, portandomi a mantenere la nuova prospettiva in quanto maggiormente aperta e flessibile.

Sì. Credo che aiuti a de identificarsi con un punto di vista, riconoscendolo come un percorso possibile (non destinato) tra tanti altri, mentre prima questo cambiamento veniva vissuto come il riconoscimento di un errore che si accompagnava a sentimenti di colpa e di incapacità. Rende possibile una scelta più consapevole e reale

Secondo me sì. grazie al laboratorio ho proprio avvertito il passaggio da un punto di vista all'altro, però, più che parlare di maggior validità di quest'ultimo, dire piuttosto "maggiore consapevolezza". Il laboratorio ha permesso ciò, una riflessione su ciò che siamo, la consapevolezza del bagaglio di valori, emozioni, difese che spesso agiscono, riflessione su queste e confronto tra una condizione di agire automatico, guidati da pensieri (disfunzionali) ad una condizione di agire consapevoli, flessibili, aperti.

È successo, nel momento in cui sono riuscita a rispettare me stessa, accogliendo con gentilezza dei pensieri "disturbanti" e poi salutandoli cordialmente, senza giudicarmi per questo.

**CREDO CHE IL LABORATORIO FAVORISCA LA FORMAZIONE DI UN NUOVO PUNTO DI VISTA.**

Mi ritengo una persona molto flessibile nell' acquisizione di nuovi punti di vista, ma avendo osservato dei cambiamenti di questo genere in altri colleghi, posso dire che la mindfulness può promuovere un cambiamento di questo tipo.

Si una ricognizione cosciente avviene, spesso si rimane intrappolati in un unico punto di vista, però l'apprendere nuove cose indirettamente ti apre nuovi orizzonti.

Più che nuovo punto di vista ho rivalutato alcuni aspetti del precedente.

Certo, rielaborando in chiave presente emozioni e ricordi passate le ho viste con gli occhi della persona che sono adesso e ne ho preso una maggiore nonché più valida coscienza.

Sì, per me è stato così soprattutto per l'esperienza immaginativa.

Sì, ma credo che necessito di maggior tempo.

Sì, durante il laboratorio ho messo in discussione i miei punti di vista ma questo non mi ha portato a sostituirli con punti di vista nuovi bensì a modificarli rendendoli più adeguati

Certo, alle volte siamo talmente immersi in processi, modi e modelli di pensiero che difficilmente riusciamo ad osservare ciò che accade realmente dentro di noi. Questo laboratorio mi ha consentito tutto ciò.

Io ho riflettuto molto sul concetto di evitamento e di accettazione e credo che con l'ausilio delle tecniche di meditazione a lungo termine sarebbe possibile un cambiamento più radicale.

**CREDO CHE IL LABORATORIO POSSA PROMUOVERE LO SVILUPPO DI UN NUOVO PUNTO DI VISTA, E DIA LA POSSIBILITÀ DI CONFRONTARLO CON IL VECCHIO,MA CREDO CHE POI SIA SOGGETTIVA LA SCELTA RISPETTO A**

**QUALE PUNTO DI VISTA MANTENERE, ED È QUELLO CHE È SUCCESSO A ME**

**IL LABORATORIO È TROPPO BREVE E TROPPO VARIO PER SORTIRE UN TALE EFFETTO CHE PERÒ SI INTRADEDEVA.**

Si, attraverso la consapevolezza delle esperienze. Fulcro del laboratorio.

Ho riflettuto sulle differenze tra un vecchio e nuovo punto di vista, ponendo molta attenzione sul significato, rispetto a prima, su un nuovo punto di vista.

Si, mi ha permesso di cambiare un po' il mio punto di vista, o almeno di capirne i suoi punti deboli, cercando di cambiarlo.

Certo perché il cambiamento e quindi la formazione sono l'essenza stessa di questo laboratorio. Io sicuramente ritengo di essere cambiato. Si soprattutto mi sono reso conto che riduce la credibilità di alcuni pensieri

**SI, MA ANCORA UNA VOLTA PER ME NON È STATO COSÌ.**

Credo lo possa fare, ma a me non è successo niente del genere.

Non so se è possibile che il punto di vista nuovo sia più valido del precedente, ma sicuramente mi ha permesso di mettere in discussione in precedente, e credo che la strada per accettare e utilizzare il nuovo punto di vista sia ancora lunga.

Sicuramente il laboratorio può promuovere una modificazione dei propri punti di vista, favorendo la propensione verso nuove prospettive più valide rispetto alle precedenti; per me è successo perché ho acquisito una maggiore conoscenza e comprensione rispetto a come l'individuo tende generalmente a pensare e ad agire e questo mi ha indotto ad assumere un punto di vista più critico rispetto ai miei pensieri e ai miei comportamenti usuali.

Si, credo che possa promuovere una ricognizione tra vecchio e nuovo, in me è iniziata a svilupparsi; ma credo che sarebbe stato necessario più tempo per approfondire il confronto, giungendo a terminare la ricognizione.

Più che una propensione verso il nuovo, credo che il vecchio e il nuovo possano in qualche modo convivere.

No, non lo credo e non mi è capitato; il laboratorio universitario è uno strumento didattico per quanto utile, non fornisce gli strumenti ergonomici né tanto meno i tempi dilatati, utili a far maturare simili cambiamenti.

Si, io sono riuscita a rivalutare un vecchio punto di vista su di me stessa e comprendere almeno che devo lavorarci su.

Credo che la mindfulness permetta di maturare nuovi punti di vista e di modificare i propri modi di pensare. Nel mio caso non c'è stato un vero e proprio cambiamento di punto di vista, ma una maggiore consapevolezza dei miei modelli.

Attraverso questo laboratorio ho riconosciuto dei miei modi di agire, ed ho preso coscienza che non sono il modo più giusto per affrontare le difficoltà. Posso dire di aver riscontrato delle differenze tra quello che era il mio punto di vista precedente al laboratorio ed ora, e spero che metterò sempre in pratica quello che ho imparato.

Non posso che convenire con quest'affermazione.

**ASSOLUTAMENTE SÌ, TALE TECNICA FORNISCE LA CAPACITÀ DI COMPIERE NUMEROSE DIFFERENZE TR I VECCHI PUNTI DI VISTA ED I NUOVI. SONO ESTREMAMENTE CONVINTA DI QUESTO POICHÉ È CAPITATO ANCHE A ME, CREDO INOLTRE CHE TALE PROCESSO DI DIFFERENZIAZIONE FACCIA PARTE E SIA INFLUENZATO ANCHE DELLA CRESCITA DI OGNUNO.**

Credo che possa farlo, a me ha aiutato a porli in maniera diversa rispetto ai miei pensieri.

Assolutamente sì, ho imparato, tra le altre cose, ad assumere altri punti di vista per vedere un evento.

Apri a nuove possibilità e punti di angolazione da cui guardare non in un'ottica di giusto o sbagliato, ma non posso definire consolidato il nuovo punto di vista.

*Sì mi è capitato ma non è stato facile adottare quello nuovo.*

No

No, sempre per lo stesso motivo.

Ritengo che possa succedere, ma dipende dai casi, ad esempio a me non è successo

Credo fortemente che questo laboratorio possa far posto a un nuovo punto di vista abbandonandone uno precedente, già solo per l'apertura mentale che promuove nonostante i contenuti possano essere condivisi, approvati o meno. Per me è successo, e il pensiero nuovo che ha promosso in me credo sia più critico e attento agli sviluppi in toto delle situazioni. Ovviamente non voglio asserire di essere stata affascinata in egual modo da tutte le esperienze fatte ma, in conclusione, analizzando il laboratorio nell'insieme posso sicuramente notare il cambiamento.

Sicuramente, anche se non saprei precisarne i processi che hanno consentito l'emergere di un nuovo punto di vista più soddisfacente.

L'incontro con la mindfulness mi ha permesso di adottare punti di vista nei quali sentirmi più flessibile, spontaneo, disponibile.

Si... ed è stato molto positiva come sensazione. Sicuramente di spunto per il futuro.

Sì, credo che il laboratorio abbia permesso una ricognizione di questo genere perché ha posto la nostra attenzione cosciente sul processo del pensiero nel suo divenire, un divenire che, non contemplando l'impermanenza, ha bisogno di essere filtrato da credenze e preconcetti di sé e degli altri non funzionali allo scambio, alla intesa reciproca e alla nostra apertura al mondo.

Sì, sicuramente anche se è difficile per me chiarirne la processualità con cui tutto ciò è avvenuto.

Si.si.

E' successa, ma credo che nel mio caso abbia trovato terreno fertile, in quanto al momento sto seguendo un percorso di terapia, proprio per esplorare nuovi assetti delle mie modalità relazionali e delle mie dinamiche.

Sì, è successo.

Sicuramente il laboratorio mi ha portato ad una conoscenza più profonda della mia personalità, quindi ho potuto andare oltre il punto di vista che avevo fatto mio. Elaborare ed interpretare i propri ricordi e le proprie scelte aiuta a diventare più maturi e, segno di maturità, è anche imparare ad adottare nuovi punti di vista distaccandosi dalle credenze intoccabili

Sì, sì.

Figura 267 laurea magistrale

Hai potuto riflettere su qualcosa che davi per scontato e che, non risultando più valido, ti ha portato a cambiare il tuo punto di vista?

Laurea Triennale

No ( 36 volte)

A volte si

Sì, al principio

No, mai

Sì mi sono sentita molto inadeguata nelle varie lezioni perché era per me molto difficile avvicinarmi a questa nuova esperienza.

Sì, soprattutto durante la "meditazione".

Cimentarmi in questa nuova pratica è stato un mettermi alla prova e questo ha sempre comportato una sensazione di smarrimento, a cui talvolta hanno contribuito le emozioni e sensazioni ambigue e contrastanti percepite nell'esperienza.

Sì, soprattutto all'inizio.

Molto disorientamento!

Sì mi è capitato quando abbiamo fatto la meditazione per riflettere sui diversi ruoli che abbiamo ricoperto nel corso della nostra vita.

mi è capitato durante il primo incontro di sentirmi disorientata. Uscita dall'aula, credevo che lo scopo della mindfulness fosse quello di non pensare, eliminare i pensieri, forse influenzata dalla lezione della professoressa di filosofia del liceo. Mi chiedevo come fosse possibile non pensare?! Esiste un bottone e tutto si ferma?!?

Spessissimo e credo che sia una cosa che dovrebbe accadere a tutti.

*Forse un minimo di disorientamento, ma soprattutto un grande entusiasmo, una sensazione di scoperta ed una carica di adrenalina.*

Sì, un paio di volte.

Sì, assolutamente sì, con molti contenuti teorici spesso mi trovavo in disaccordo

Non particolarmente.

Sì, mi è capitato di provare disorientamento soprattutto all'inizio quando non era ancora ben chiaro a cosa fosse finalizzata la mindfulness.

Sicuramente è stato un laboratorio atipico e proprio per questo bello, interessante e speciale. Ma meditare, per esempio, all'inizio è stato abbastanza difficile.

Sì ( 62 volte)

Più volte mi è capitato di sentirmi disorientata e confusa, ma grazie alla mindfulness sono riuscita ad accogliere la natura, seppure spiacevole, dei miei sentimenti.

Non mi è capitato per il semplice fatto che non mi è del tutto sconosciuta come prospettiva di significato, tuttavia sicuramente l'essere

disorientato è una condizione che coglie tutti in quanto apre ad una prospettiva in cui tutte le preoccupazioni sembrano scomparire. Come si è detto noi siamo programmati a risolvere problemi e non sappiamo gestire un contesto, come questo, in cui i problemi non esistono.

Non sempre, ma è stata destrutturante in momenti pregnanti emotivamente.

Sì, mi è capitato spesso di sentire disorientamento.

Sì ho provato disorientamento durante il 5° incontro, relativo al sé come contesto.

Sì, e lo si vince nella stesura del diario di bordo, nella trascrizione dei primi tre incontri.

Sì, dalla prima lezione all'ultima. Ma questo disorientamento era abbastanza tollerabile da permettere di conoscere sempre più questo approccio.

Sì, mi ha disorientata guardarmi dall'esterno, ha messo in discussione quello che pensavo di essere e il modo in cui pensavo di agire. Mi ha disorientato anche riflettere sul mio sé concettuale, poiché in realtà non mi ritrovo in molti degli aggettivi e delle categorizzazioni in cui mi racchiudo.

Spesso

**SI MI E' CAPITATO LA PRIMA VOLTA CHE ABBIAMO MEDITATO**

Sì, alcune volte.

Sì indubbiamente il disorientamento ha fatto da padrone nelle prime fasi di questa esperienza.

Certamente

Sì, soprattutto perchè non avevo mai considerato l'idea di poterla realizzare in gruppo.

Figura 268 laurea triennale

Hai potuto riflettere su qualcosa che davvi per scontato e che, non risultando più valido, ti ha portato a cambiare il tuo punto di vista?

Laurea magistrale

Prima del laboratorio davvo per scontato, l'efficacia di una strategia d'azione comunemente usata da ciascuno di noi, ovvero quella di non pensare alle cose negative; quante volte ci viene detto "non ci pensare e vedrai che passerà" in realtà grazie al laboratorio di mindfulness, mi sono resa conto quanto l'evitamento esperienziale crei più sofferenza della sofferenza stessa, e ci impedisce di essere presenti, perché nello sforzo che mettiamo per cercare di evitare certe cose ci perdiamo il contatto con l'ambiente, per la serie "più ci dimeniamo nelle sabbie mobili, più affondiamo". La consapevolezza di ciò ha portato a modificare radicalmente il mio punto di vista a proposito.

Assolutamente sì: ho potuto riflettere su cose che davvo per scontate, cambiando il mio punto di vista. Ho capito, inoltre, che nella vita bisogna soffermarsi a riflettere sulle cose, senza snobbare pensieri ed emozioni, dandoli per scontati.

Ho riflettuto su diverse cose. Tra le altre mi sono resa conto del mio tentativo imperterrito di riproporre un'attività; il nuoto, che amo e vorrei continuare a praticare, senza però ammettere che non ho più il tempo per praticarla come una volta. Ho deciso che in questo momento della mia vita per me sarebbe più comodo andare in palestra e nuotare, quando riesco, nel fine settimana.

Sì, in particolare ricordo una profonda riflessione, esperita nei primi giorni di laboratorio, sulle modalità disfunzionali di gestire le situazioni. Il Controllo, come l'ho chiamato nel diario di bordo, come modalità di "impacchettamento" del pensiero (negativo) che, sebbene possa essere apparentemente utile in quanto porta a negare il problema, in realtà risulta essere più foriero di sofferenza della stessa sofferenza portata dal pensiero e dall'emozione che l'ha elicitato

Davvo per scontato che essere fusi con i propri pensieri fosse l'unica alternativa possibile.

**SI, MI E' CAPITATO HO ATTRIBUITO NUOVO SIGNIFATO AD UNA MIA ESPERIENZA**

**SI, MI E' CAPITATO HO ATTRIBUITO UN NUOVO SIGNIFATO AD UN MIO COMPORTAMENTO CHE PENSAVO FOSSE SCONTATO.**

Sicuramente ho rielaborato certi pensieri, certe esperienze.

Ho imparato a riflettere maggiormente sugli eventi della mia vita. A pensarli e non trattarli con superficialità.

SI Per esempio il vivere il presente per me è stato un aspetto nuovo da affrontare, tendo ad impegnare tutto il mio tempo e così ho notato che non mi ero fermata mai a riflettere su degli aspetti della mia vita.

**Si, la mindfulness mi ha dato la possibilità di riflettere su cose che davo per scontato facendomi cambiare il punto di vista. Contemporaneamente ho capito che nella vita non bisogna dare nulla per scontato ma bisogna riflettere a lungo sulle cose.**

**Ho avuto modo di comprendere come alcune cose si danno spesso per scontate nonostante ciò possa portare a risultati indesiderati.**

**Si ( 6 volte)**

**Cambiare totalmente il mio punto di vista no, caso mai riflettere su determinate situazioni..**

**Si, sulle tecniche di evitamento che usavo e uso ancora tutti i giorni: ho capito che alcune non sono funzionali e spero di cambiare modo di agire.**

**Non penso**

**Si, più di una volta.**

**Si, sulla modalità di affrontare i miei pensieri negativi.**

**Davo per scontato che ci sono alcune situazioni che non si può fare altro che subire invece non è mai così.**

**PERSONALMENTE NO.**

**No ( 4 volte)**

**Si, ho riflettuto molto sulle strategie che mettiamo in atto, durante un esercizio svolto in aula, e credo che mi sono resa che quelle strategie non siano più valide, e mi hanno portato a cambiare il mio punto di vista.**

**Ho potuto riflettere sul processo attraverso cui pensiamo, che nella maggior parte dei casi diamo per scontato, ossia su come siamo abituati a far emergere più facilmente i pensieri negativi piuttosto che quelli positivi per una predisposizione genetica e evolutiva, per adattarci e sopravvivere nel mondo oppure su come tendiamo a identificarci fino a fonderci con i nostri pensieri, che finiscono per dominarci. Questo ha sicuramente favorito un tentativo di cambiamento nel modo con cui mi rapporto con i miei pensieri.**

**Ho potuto constatare nuovi costrutti teorici e viverne personalmente la loro validità pratica. Questi nuovi apprendimenti sono entrati a far parte del mio bagaglio formativo, aggiungendosi agli altri già presenti, ma, non mi sento ancora di "sostituire" uno per l'altro.**

**Non credo**

**Non ho propriamente modificato il mio punto di vista, l'ho arricchito e integrato.**

**La cosa che maggiormente ho cambiato è l'accettare le cose per come sono, a volte mi focalizzavo troppo su degli eventi negativi tanto da renderli ancor di più spiacevoli, oggi mi sono resa conto che le cose devono passare ed io devo imparare a guardarle in maniera più oggettiva anche se non spegnendo le mie emozioni.**

**PIU' CHE RIFLETTERE SU UN QUALCOSA CHE DAVO PER SCONTATO, MI HA OFFERTO LA POSSIBILITA' DI PENSARE IN MODO PIU' ACCURATO UN DETERMINATO EVENTO E/O PERSONA. TALE RIFLESSIONE, CHE MI HA TENUTO COMPAGNIA ANCHE NEI GIORNI A SEGUIRE L'ESPERIENZA DI MEDITAZIONE SVOLTASI IN AULA, MI HA CONSENTITO DI PRENDERE LE DISTANZE DA QUESTI RICORDI, DANDOGLI QUINDI MINORE IMPORTANZA.**

**Davo per scontato l'ansia che si accompagnava al mio essere agita dai pensieri, difendendomi da essi, l'ansia è diventata gestibile e ho potuto assumere un ruolo attivo che prima non riuscivo ad avere.**

**Certo, e sto continuando a farlo.**

**Ripensare sicuramente ma rimodulare l'azione in funzione dei ripensamenti è più complicato.**

**Questo si**

**Si, ho molto riflettuto sul mio modo di accantonare determinate emozioni e situazioni credendole definitivamente rimosse. Ad oggi so che non è così e che la rielaborazione di esse può anche portare a un'evoluzione a una maggiore sopportazione del dolore**

**Per quel che mi riguarda avevo delle perplessità in merito a tal tecnica ma che una volta messa in atto è svanita.**

**Si, la mindfulness mi ha portato ad acquisire punti di vista nuovi rispetto a svariati ambiti della mia vita.**

**Si, mi ha messo in una condizione di maggiore consapevolezza e cambiamento mentale.**

**Davo per scontato il continuo processo di razionalizzazione a cui sottoponevo i miei pensieri, sicura che sarei giunta a spiegazioni sempre migliori e più chiare di ciò che attraversava le mie esperienze; una razionalizzazione che andava alla ricerca soluzioni e decifrazioni talvolta irraggiungibili. Soltanto provando ad accettare e accogliere accadimenti e pensieri nel loro presentarsi, e rallentando il flusso di interrogazioni, sono riuscita ad alleggerire la mente e a lasciar andare con più facilità ciò che mi attraversava.**

**Avevo un iniziale pregiudizio che chiaramente ora non esiste più**

**No, l'esperienza di mindfulness sento che ha accompagnato e organizzato meglio un mio punto di vista di partenza.**

**Si, molto**

**Ho sempre cercato di riflettere sui miei comportamenti e di immedesimarmi nelle situazioni degli altri ma mi è anche capitato di creare**

delle aspettative sulle persone che poi si sono rivelate molto diverse da quello che io credevo.

Figura 269 laurea magistrale

Ti è capitato, confrontandoti con questa nuova esperienza che, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, di provare disorientamento?

#### Laurea Triennale

No ( 26 volte)

A volte si

Sì, al principio

No, mai

Sì mi sono sentita molto inadeguata nelle varie lezioni perché era per me molto difficile avvicinarmi a questa nuova esperienza.

Sì, soprattutto durante la “meditazione”.

Cimentarmi in questa nuova pratica è stato un mettermi alla prova e questo ha sempre comportato una sensazione di smarrimento, a cui talvolta hanno contribuito le emozioni e sensazioni ambigue e contrastanti percepite nell’esperienza.

Sì, soprattutto all’inizio.

Molto disorientamento!

Sì mi è capitato quando abbiamo fatto la meditazione per riflettere sui diversi ruoli che abbiamo ricoperto nel corso della nostra vita.

mi è capitato durante il primo incontro di sentirmi disorientata. Uscita dall’aula, credevo che lo scopo della mindfulness fosse quello di non pensare, eliminare i pensieri, forse influenzata dalla lezione della professoressa di filosofia del liceo. Mi chiedevo come fosse possibile non pensare?! Esiste un bottone e tutto si ferma?!?

Spessissimo e credo che sia una cosa che dovrebbe accadere a tutti.

*Forse un minimo di disorientamento, ma soprattutto un grande entusiasmo, una sensazione di scoperta ed una carica di adrenalina.*

Sì, un paio di volte.

Sì, assolutamente sì, con molti contenuti teorici spesso mi trovavo in disaccordo

Non particolarmente.

Sì, mi è capitato di provare disorientamento soprattutto all’inizio quando non era ancora ben chiaro a cosa fosse finalizzata la mindfulness.

Sicuramente è stato un laboratorio atipico e proprio per questo bello, interessante e speciale. Ma meditare, per esempio, all’inizio è stato abbastanza difficile.

Sì ( 62 volte)

Più volte mi è capitato di sentirmi disorientata e confusa, ma grazie alla mindfulness sono riuscita ad accogliere la natura, seppure spiacevole, dei miei sentimenti.

Non mi è capitato per il semplice fatto che non mi è del tutto sconosciuta come prospettiva di significato, tuttavia sicuramente l’essere disorientato è una condizione che coglie tutti in quanto apre ad una prospettiva in cui tutte le preoccupazioni sembrano scomparire. Come si è detto noi siamo programmati a risolvere problemi e non sappiamo gestire un contesto, come questo, in cui i problemi non esistono.

Non sempre, ma è stata destrutturante in momenti pregnanti emotivamente.

Sì, mi è capitato spesso di sentire disorientamento.

Sì ho provato disorientamento durante il 5° incontro, relativo al sé come contesto.

Sì, e lo si vince nella stesura del diario di bordo, nella trascrizione dei primi tre incontri.

Sì, dalla prima lezione all’ultima. Ma questo disorientamento era abbastanza tollerabile da permettere di conoscere sempre più questo approccio.

Sì, mi ha disorientata guardarmi dall'esterno, ha messo in discussione quello che pensavo di essere e il modo in cui pensavo di agire. Mi ha disorientato anche riflettere sul mio sé concettuale, poiché in realtà non mi ritrovo in molti degli aggettivi e delle categorizzazioni in cui mi racchiudo.

Spesso

SI MI E' CAPITATO LA PRIMA VOLTA CHE ABBIAMO MEDITATO

Sì, alcune volte.

Sì indubbiamente il disorientamento ha fatto da padrone nelle prime fasi di questa esperienza.

Certamente

Sì, soprattutto perchè non avevo mai considerato l'idea di poterla realizzare in gruppo.

Figura 270 laurea triennale

Ti è capitato, confrontandoti con questa nuova esperienza che, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, di provare disorientamento?

Laurea magistrale

Decisamente sì

Sì, inizialmente ho provato un forte disorientamento nel momento in cui mi sono approcciata a questa nuova esperienza; un disorientamento provocato sia dai miei iniziali pregiudizi sulla mindfulness e probabilmente effetto anche di una difesa sollevata contro la possibilità di "conoscermi meglio". Ricordo infatti che durante le prime esercitazioni di meditazione, facevo difficoltà a concentrarmi, avvertivo strane sensazioni fisiche quali vuoto allo stomaco, giramento di testa, e non riuscivo ad "osservare" i miei pensieri e lasciarli andare. Ma non mi sono arresa ed ho provato a darmi una seconda e poi una terza....possibilità aspettando con fiducia;il risultato è stato per me soddisfacente.

Sì, soprattutto durante le prime lezioni.

Ho provato disorientamento nel cercare di accettare i miei limiti, che non posso sempre fare tutto. Mi capita di iniziare a prendere impegni su impegni e quando me ne rendo conto mi è ancora difficile fermarmi e scegliere solo alcune attività e appuntamenti.

Sì, ho provato forte disorientamento nei confronti della meditazione, tecnica mai esperita. Fastidio che diventava malessere fisico, mal di testa, vertigini durante la meditazione, e che si trasmetteva all'esperienza in toto, portandomelo dietro come un macigno, impedendomi di accedere con occhi nuovi e curiosi ad essa.

Sì, infatti, non è stato facile. Nonostante volessi accogliere le nuove prospettive proposte non è stato un passaggio automatico.

No ( 6 volte)

NO, NON MI HA PROCURATO NESSUN TIPO DI DISORIENTAMENTO.

Sì, saltuariamente provavo un leggero senso di disorientamento dato che per me la mindfulness si poneva come completamente nuova all'interno del mio ambito di conoscenze.

Sì ( 6 volte)

NO Perchè ho lavorato molto su me stessa accettando con "gentilezza" ciò che andavo scoprendo.

Sì, ci sono stati momenti in cui mi sono sentita disorientata proprio perché non conoscendo questa modalità, non riuscivo ad integrarmi nelle prospettive di significato utilizzate usualmente.

Sì, soprattutto inizialmente mi sono sentita come impotente e confusa.

NO, non ho provato disorientamento, al contrario giungere ad una maggiore chiarezza mi ha dato una sensazione di stabilità

Certamente, penso che sia normale. Soprattutto all'inizio del suddetto laboratorio.

Mi sono sentita disorientata all'inizio durante le meditazioni, era tutto nuovo e trovavo difficoltà a lasciarmi andare del tutto.

NO ANZI, ERO ASSOLUTAMENTE ORIENTATO

Ci ho pensato a lungo, ma non credo di aver provato disorientamento.

Sì inizialmente mi sono sentita un pò disorientata.

Sicuramente all'inizio durante le prime meditazioni ero estremamente disorientato. Questa sensazione si è poi attenuata ma mai del tutto. Io credo che per viaggiare dentro se stessi alla ricerca di significati inediti sia necessario un piccolo grado di disorientamento.

Non ho provato disorientamento



SI, MA NON IN SEGUITO AL LABORATORIO. FORSE LA MIA DIFFICOLTÀ PRINCIPALE È STATA QUELLA DI FARE CONTEMPORANEAMENTE AL LABORATORIO, E ANCORA OGGI, UNA PSICOTERAPIA. QUINDI TUTTE LE CONSAPEVOLEZZE, I NUOVI MODI DI VEDERE UNA DETERMINATA COSA, IO LI HO SPERIMENTATI CON LA MIA PSICOTERAPEUTA, ED È STATO DIFFICILE PER ME RIPROPORLI IN UN ALTRO CONTESTO. FORSE ANCHE QUESTO HA CONTRIBUITO AL FATTO CHE NON SIA MAI RIUSCITA A LASCIARMI ANDARE DURANTE LA MEDITAZIONE. LA RITENGO MENO “PROTETTIVA” RISPETTO AL COLLOQUIO PSICOTERAPEUTICO INDIVIDUALE.

Si, in particolar modo quando durante una lezione fu accennata alla differenza tra mindfulness e psicoterapia, rispetto all'auto-accettazione e all'autostima; perchè ritengo che, se pur con modalità diverse, anche le psicoterapie lavorino sull'auto-accettazione e non esclusivamente sull'autostima.

Sì, qualche volta.

Sì, più di una volta mi sono sentita a disagio.

La maggior parte delle volte mi sono sentita disorientata, ma quei pochi minuti, quelle poche occasioni di lucidità e di chiarezza sono state molto intense e significative.

Si, in alcuni momenti mi sono sentita un po' confusa, ma non eccessivamente.

L'unico momento di disorientamento è stato l'impatto iniziale, quando ho trovato difficoltà ad isolarmi e prestare attenzione ad un pensiero, un'emozione unica, ma tutto affiorava alla mia mente ancora in maniera confusa. La difficoltà a lasciarmi andare, ed a lasciare dei giudizi attaccati alle esperienze, questo ha causato un iniziale disorientamento.

NO, PIU' CHE DISORIENTAMENTO, HO PROVATO GRANDE INTERESSE MISTO A CURIOSITA'.

No, non mi è capitato di provare disorientamento, bensì un inaspettato senso di libertà.

Durante il primo incontro ho sentito una dissonanza, ma successivamente ho iniziato a connettermi con il tutto.

Si smarrimento, confusione

*Si soprattutto all'inizio.*

Non so per certo se si trattasse di disorientamento, ma posso asserire con certezza che in determinate situazioni non ho ben capito se fosse inadeguato il setting di applicazione di determinate tecniche o se inadeguata fossi io a sperimentarle.

Un po' durante tutta l'esperienza mi sono sentita orientata e poi disorientata mettendo in discussione pensieri e strategie.

In realtà non ho provato disorientamento nel corso di questa esperienza, nonostante venissero proposte prospettive di significato molto diverse da quelle che conoscevo e che utilizzavo solitamente, perché ho riconosciuto la validità e l'efficacia dei concetti e degli esercizi proposti e anzi ho sperimentato un senso di rispecchiamento in molti di essi.

ASSOLUTAMENTE SI. Questo carattere maiuscolo è dato dalla veridicità assoluta di ciò che mi è stato chiesto. Il senso di disorientamento tale talvolta da necessitare, come già espresso in precedenza, una forma di contenimento.

No, non mi è capitato di provare disorientamento in quanto già da tempo avevo avuto modo di riflettere sulla condizione, e sul beneficio che deriva, del lasciarsi attraversare dal flusso emozionale, così come arriva, assecondandolo ed evitando ruminazioni. Quindi il laboratorio ha rappresentato un'occasione in cui cominciare dal vivo a sperimentarmi in questi termini.

Assolutamente si

SI, soprattutto durante la prima lezione. Poi con la pratica il disorientamento è scemato.

si, inizialmente si

Si, soprattutto all'inizio, durante le prime lezioni, perchè non sapevo cosa avremmo dovuto fare e, soprattutto, se sarei stata in grado di farlo in modo efficiente.

Figura 271 laurea magistrale

Per uscire da questa sensazione di disorientamento ti è capitato di porti delle domande e/o di effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il tuo ruolo sociale, le tue priorità, i tuoi gusti personali, le cose in cui credi, ecc.?

Laurea Triennale

No ( 13 volte)

Sinceramente non ho provato disorientamento

ùSi, questo laboratorio mi ha permesso di ripensare a me in molti modi, attraverso le mie priorità, i miei valori, i miei affetti e il mio ruolo sociale, all'inizio pensavo di essere io ad avere qualche problema non riuscendo a portare avanti fino alla fine un esercizio di meditazione,

poi ho capito che il mio problema era che in realtà non volevo concentrare la mia attenzione solo su me stessa, su i miei pensieri anche perché spesso questi erano molto tristi e allo stesso non volevo lasciarli andare lontano da me.

Spesso mi sono fatta delle domande, avviando una sorta di ricerca interiore per una maggiore comprensione di quegli aspetti di me stessa che mi apparivano più sfuggenti. Soprattutto l'ultima esperienza della fantasia guidata mi ha chiamato ad una profonda riconsiderazione delle mie relazioni, i miei ruoli e i valori che guidano la mia vita.

Non esattamente.

Si (62 volte)

Sì, dato il senso di disorientamento provato ho iniziato a pormi delle domande, a riflettere in maniera critica cercando di capire innanzitutto perché mi sono ritrovata a ricoprire particolari ruoli, se ne traevo benefici, e poi mi sono chiesta se mi stavano stretti o ero a mio agio. Spesso la risposta era che mi erano stretti, e c'erano molte cose da cambiare.

Non mi ha procurato disorientamento.

Ovviamente per uscire da questo disorientamento ho dovuto fare un lavoro di critica "oggettiva", ho pensato alla mia formazione e ho notato che le vere conoscenze, non si acquisiscono nel momento in cui si impara, si interiorizza il concetto, ma nel momento in cui ci si riesce a pensare "con lucidità" grazie a una nuova conoscenza, magari anche contrastante ma in realtà diversa!

eh, diciamo di sì, anche se non ho messo in discussione le mie "caratteristiche principali"

Certo, ho dovuto farlo, e mi è costato non poca fatica. Comunque, l'ho fatto lontano dall'aula, a casa, prendendomi i miei tempi.

Si, mi è capitato

Sì, ho sempre provato a tenere una mente aperta.

Sì, per uscire da questa sensazione di disorientamento ho più volte riflettuto e mi sono interrogata su me stessa.

Nah, niente di così grave ☺

Si

Per superare tale sensazione ho provato ad accettarla e a riconoscerla in quanto tale.

Più che nella definizione di questi aspetti mi è capitato di fare fronte al disorientamento facendo affidamento sulla percezione del mio corpo visto come un elemento che, a differenza delle altre cose che non sento mi caratterizzano, è quello che mi contraddistingue.

Non ho provato questa sensazione di disorientamento.

Ho dovuto gestire e ridiscutere chi ero e chi sono ora (personalmente e socialmente).

No ho cercato soltanto di vivermi il momento e di sentire questo disorientamento così da farlo passare da solo.

Non domande su me stessa, ma sulla natura dei diversi compiti. Una volta compresi questi, ho cominciato a riflettere anche su me stessa, in particolare per quanto riguarda l'accettazione e i valori.

Si perché in realtà dopo ogni incontro c'è stata una riflessione critica su me stessa

La prima domanda credo sia stata "a cosa mi serve tutto questo?": forse non c'era una risposta assoluta. E' stata l'esperienza poi a rispondermi.

Sì, domande continue. Le domande e le riflessioni hanno accompagnato tutte le lezioni ma anche tutta la stesura del diario di bordo.

Sì, ho notato che in realtà è il mio ruolo sociale che, principalmente mi porta a definirmi in un certo modo e a cercare di assumere degli atteggiamenti rispondenti ad esso. Faccio molte cose e assumo molti comportamenti che non mi piacciono, poiché mi sono irrigidita in ciò che gli altri dicono di me. Vorrei non cercare di combaciare alle mie definizioni, ma agire rispetto a come mi sento nelle situazioni

Sempre; l'unico modo che mi risulta efficace per fare chiarezza è la riflessione critica.

Mi è capitato, ma senza provare una sensazione di disorientamento.

IN REALTA' NO

Si, è capitato.

Per uscire da quella sensazione ho deciso di abbracciare gli insegnamenti acquisiti favorendo la riflessione sulle mie priorità e le cose in cui credo.

Si, lo faccio spesso.

Si, mi ha portato soprattutto a riflettere sui miei gusti personali riguardo a questa tecnica e i risvolti positivi che questa stessa tecnica può invece avere nell'ambito clinico.

Per uscire da questa sensazione di disorientamento ti è capitato di porti delle domande e/o di effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il tuo ruolo sociale, le tue priorità, i tuoi gusti personali, le cose in cui credi, ecc.?

#### Laurea magistrale

No ( 9 volte)

Il disorientamento provato mi ha portata ad analizzare quella che è la mia vita, il mio pensiero e le mie azioni e sicuramente a vedere quanto il contesto in cui sono inserita tende ad influenzarmi.

Si, ho provato a riflettere su tale disorientamento ma soprattutto come già ho detto, ho provato a darmi una possibilità, mettendo in discussione i pregiudizi iniziali. Ciò è risultato positivo in quanto mi ha permesso di vivere a pieno quest'esperienza con le sue difficoltà e le sue potenzialità

Si, mi è capitato di analizzare criticamente le mie priorità, le tradizionali metodologie formative utilizzate in ambito universitario, i metodi di insegnamento che mi erano stati proposti fino a quel momento.

Si. Ho capito che in questo momento non sono una nuotatrice o un'atleta in forma, ma una persona che ama nuotare. Ho capito che posso cercare di essere una buona amica, ma sono anche una fidanzata, una studentessa, una lavoratrice e non posso sempre dire di sì.

Si, ho cercato di riflettere su me stesso, arrivando alla conclusione che tale fastidio, probabilmente, non era frutto della meditazione in quanto tale, quanto del mio modo difensivo di stare nell'esperienza di meditazione.

Mi sono posta molte domande, ma non credo di aver trovato tutte le risposte nonostante la possibilità offerta da questa esperienza. Tuttavia questi nuovi interrogativi rappresentano un modo per crescere.

**NON MI SONO SENTITA DISORIENTATA, MA SOLO PIU' CRITICA RISPETTO AI MIE PENSIERI E ALLE MIE CREDENZE.**

Certo, tuttavia ho trovato le risposte molto naturalmente proseguendo con il corso delle lezioni.

si attraverso la scrittura degli incontri.

Si, mi sono posta delle domande alle quali ho cercato di rispondere dopo aver analizzato quanto accaduto nelle varie lezioni.

Si, ho potuto riflettere sul mio modo di agire, spesso in contrasto con quanto credevo di sostenere in termini valoriali.

Si ( 10 volte)

Oltre alla riflessione su tutto ciò che riguarda questo laboratorio, importante è sicuramente riflettere sul nostro ruolo sociale, sulle priorità della nostra esistenza e dunque sulle cose a cui maggiormente crediamo. Non vorrei dilungarmi, ma senza ombra di dubbio, qualche riflessione c'è stata..

Ho riflettuto sul perché non riuscissi a chiudere gli occhi serenamente ed a sentire il mio corpo, e ho dato la colpa al setting; poi però ho capito che in parte dipendeva anche dal mio stato d'animo e dai miei pregiudizi al riguardo.

Si, mi sono interrogata molto su me stessa.

mi è capitato di riflettere sui miei meccanismi di difesa. Sulle modalità che utilizzo quotidianamente per fronteggiare la realtà e le mie angosce.

Si mi sono posta diverse domande e ho riflettuto molto durante i cinque incontri a cui ho partecipato.

Pormi delle domande si e, attingere agli apprendimenti pregressi e nuovi, per provare a darmi delle risposte; ma piuttosto che rimettere in discussione gusti, priorità, ruolo sociale, mi sono confrontata con le mie "amiche colleghe".

Si

Mi è capitato, tuttavia come già ho scritto precedentemente, le caratteristiche fisiche e tempistiche dalla dimensione laboratoriale, hanno molto limitato le possibilità di attuare una riflessione critica approfondita sull'esperienza e su quanto ne scaturiva.

sono una persona molto riflessiva, lo sono sempre stata, anzi anche un po' troppo. Molto spesso mi arrovello in mille pensieri e non riesco a trovare via d'uscita. Quest'esperienza mi ha portato a riflettere su questa mia caratteristica e a mettere in discussione una parte di me stessa.

I momenti di confusione hanno favorito lo spazio di riflessione e di messa in discussione di modelli e ideali.

Ho provato semplicemente a seguire le istruzioni che ci venivano date, a guardare le cose e me stessa in modo critico ma oggettivo. Non ho messo in discussione nulla di ciò che pensavo, credo ancora che erano sensazioni forti e vere, ma ho cercato di pormi in modo diverso nell'osservarle.

**COME GIA' DETTO NON HO PROVATO DISORIENTAMENTO, MA LE DOMANDE CHE MI SONO POSTA AD INIZIO LABORATORIO RIGUARDAVANO LA CURIOSITA' NEL VIVERE QUESTA NUOVA ESPERIENZA.**

Mi è capitato di riflettere sul perché mi lascio passivamente agire dai miei pensieri.

Certo, ho iniziato, appunto, a riflettere, e da qui tutto è cambiato.

No, i valori in cui credo sono sempre gli stessi solo che mi è capitato di ripensare criticamente a quanto le mie azioni non fossero orientate in base questi.

*Assolutamente sì.*

Sì, mi sono appunto interrogata sul mio ruolo e su quello dei docenti non riuscendo però a venire a capo della situazione in quanto determinate tecniche mi sembravano a tratti invasive e a tratti evocative e dunque polivalenti per una classe di studenti del secondo anno di laurea magistrale.

Il disorientamento iniziale che inevitabilmente ha accompagnato il mio approccio con quest'esperienza ha poi preparato il terreno ad un percorso che si è rivelato fruttuoso e piacevole al contempo.

Sì. E mi sono forse risposto che è questo il motivo per cui non vi è un contenimento da parte della conduttrice.

Personalmente ho avuto un disorientamento a livello corporeo.

Assolutamente sì, per me la Mindfulness ha fatto esattamente questo. Ho messo in discussione me stessa, anche non intervenendo spesso, e ho potuto riflettere su quello che ho costruito con le mie forze sia per quanto riguarda le soddisfazioni personali sia per quanto riguarda le mie relazioni con gli altri.

Figura 273 laurea magistrale

Quanto è stato importante il confronto con gli altri? Analizzando in maniera più critica e più obiettiva le tue prospettive in rapporto a quelle degli altri, ciò ha facilitato la formulazione di ipotesi alternative e/o il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento?

Laurea Triennale

È molto importante il confronto con gli altri. Sì, il confrontare le mie prospettive in rapporto a quelle degli altri ha facilitato la formazione di ipotesi alternative e il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento.

In realtà in pochi come me ho riscontrato un cambiamento, forse perché credo come uno veda la mindfulness, se si è una persona appunto poco flessibile, non c'è modo di fartelo entrare dentro e farti trapassare da essa.

No

In realtà ho preferito non condividere con gli altri queste mie considerazioni più strettamente personale, il gruppo è stato motivo di confronto rispetto a gli effetti più immediati dell'esperienza, ma meno coinvolto nella valutazione delle sue conseguenze più profonde.

Non molto, ho vissuto questa esperienza molto più come un cammino personale.

E' stato abbastanza importante. Spesso gli altri mi aiutano a vedere ciò che io stessa non scorgo e che, probabilmente, mi nascondo. Riescono a farmi vedere le cose in una maniera quasi più oggettiva, valutando ipotesi alternative e le probabilità di cambiamento.

La presenza degli altri è sempre utile perché ti fornisce una ricchezza in più, in termini di confronto e di condivisione.

Il confronto con gli altri è sempre importante Però io non mi lascio influenzare spesso dal punto di vista altrui.

*Il confronto con gli altri è stato molto produttivo. Da un lato gli altri hanno contribuito a frenare il mio entusiasmo accecato, l'ingenuità con cui mi sembrava lezione dopo lezione di aver ricevuto un'illuminazione, invitandomi a mettere in discussione ogni questione affrontata e a sviluppare un mio particolare punto di vista riguardo ciascuna di queste. Dall'altro io ho provato a ridimensionare i loro dubbi e le loro diffidenze, la titubanza ma soprattutto il fastidio che al termine di alcune lezioni dichiaravano di aver provato. Il fatto che il laboratorio di mindfulness ci sia stato proposto da qualcun altro e non sia stata una scelta libera come quella di chi ha intenzione di intraprendere magari un training per fronteggiare lo stress, ha contribuito a rafforzare le resistenze di alcuni. Ma, inserendo il laboratorio, nel giusto contesto formativo, è emerso che se anche adesso non tutti ricorremo ad un approccio mindful nei confronti di tutte le esperienze della nostra vita, quanto meno siamo certi che nel nostro bagaglio per il viaggio della vita, ci siano degli strumenti in più ai quali attingere.*

E' stato importante, soprattutto perché ho visto la facilità con cui molti dei miei colleghi hanno affrontato determinati esercizi e momenti, e questo mi ha fatto capire quanto certi timori siano ingigantite nella mia testa, senza alcun motivo o reale fondamento.

È stato tanto importante, come sempre il confronto ha portato a ipotesi alternative e all'autocritica dell'ipotesi iniziale

Il confronto con gli altri mi spinge sempre a fare di meglio.

Il confronto con gli altri mi ha solo ostacolato nella formazione di qualsiasi ipotesi sia alternativa sia non.

E' stato importante il confronto che ho fatto con me stessa, come ho già ripetuto più volte è stata un'esperienza molto personale.

Parto dal presupposto che il confronto con gli altri sia sempre importante, nonostante conclusioni negative che ne possano derivare. In questo caso, ha sicuramente facilitato il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento soprattutto in termini strettamente individuali.

Principalmente i commenti con gli altri sono stati solo della tipologia “è stato divertente”, “che spasso”, “questo laboratorio è strano ma bello”

**CONSIDERO POSSIBILE UN CAMBIAMENTO, ANCHE A SEGUITO DELLA CONOSCENZA DEL PUNTO DI VISTA ALTRUI CHE MI HA PERMESSO DI RIVEDERE E, IN ALCUNI CASI, MODIFICARE IL MIO**

Il confronto con gli altri e in particolare con i miei colleghi mi ha consentito di ampliare le mie prospettive di pensiero.

Il ruolo degli altri nel mio percorso è stato veramente limitato in quanto credo che questo sia un processo che riguardi esclusivamente il singolo e il confronto con gli altri può portare a dei condizionamenti che finiscono per annullare quelli che sono i successi che l'individuo può raggiungere.

Il confronto non è stato importantissimo; la maggior parte del cambiamento di atteggiamento è venuta solamente da me e dalla mia riflessione e motivazione.

In certi casi è stato particolarmente difficile comunicare con altri ciò che stavo vivendo in quel dato momento.

Poco, mi è stato importante capire che io ho una prospettiva e delle opinioni spesso molto diverse dagli altri, ma non mi sono arricchito molto.

Già prima di questo laboratorio, il confronto con gli altri era per me essenziale o quasi per poter compiere una scelta o valutare in maniera diversa una situazione, perché vedo l'altro come una fonte di arricchimento per me.

Sotto questo aspetto non ho trovato importante la presenza degli altri, perché c'è stata maggiormente autoriflessione e pensieri personali piuttosto che confronto di prospettive con gli altri

In questo caso non è stato importante tanto il confronto con gli altri quanto il confronto con me stessa.

Sì, c'erano punti di vista disparati e ciò ha permesso di porti davvero dinnanzi ad un cambiamento.

Il confronto con gli altri è stato utile nell'analizzare che i comportamenti che tutti noi consideriamo naturali e perciò condivisi, sono in realtà prodotti culturali. In questo senso la nostra riflessione comune mi ha spinto ad avere uno sguardo più critico e meno omologante.

Comunicare e ascoltare altre opinioni ha reso più forte la mia, l'ha ampliata e me l'ha fatta mettere in discussione in modo da riconfermarla successivamente con più sicurezza di prima.

No, da questo punto di vista il confronto con gli altri è stato poco importante.

**IL CONFRONTO CON ALTRI E' STATO MOLTO IMPORTANTE PERCHE' MI HA FATTO METTERE IN DISCUSSIONE DIVERSE IDEE E PENSIERI**

Indubbiamente l'altro per me rappresenta sempre un punto di riferimento importante. Mi sono confrontata con i miei colleghi rispetto agli esercizi fatti e anche rispetto alla stesura del diario di bordo.

Come già detto in precedenza “l'altro” è stato utile per confrontarmi a livello emotivo, questo mi ha aiutato a comprendere che determinate emozioni non sono legate solo alla mia persona ma anche ad altri, questa consapevolezza unita ad un desiderio di cambiamento mi ha spinto a valutare l'idea di “trasformarmi”.

Il confronto è fondamentale, perché dà la possibilità di conoscere un po' di più se stessi e di cambiare atteggiamento verso l'altro (l'altro in generale): non più giudicante ma comprensivo e accogliente.

Non ho reputato il confronto con gli altri in questa esperienza molto produttivo perché ricco di pregiudizi infondati riguardo alla mindfulness.

Figura 274 laurea triennale

Quanto è stato importante il confronto con gli altri? Analizzando in maniera più critica e più obiettiva le tue prospettive in rapporto a quelle degli altri, ciò ha facilitato la formulazione di ipotesi alternative e/o il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento?

Laurea magistrale

Il confronto con gli altri mi ha consentita di non sentirmi sola e a capire come molte emozioni anche corporee siano manifestate in egual modo da persone totalmente differenti.

Nel corso di questo laboratorio, abbiamo imparato a prenderci cura di noi stessi, e nel prenderci cura di noi stessi abbiamo aiutato l'altro che sperimentava ciò che stavamo vivendo noi. Abbiamo riflettuto su ciò che vivevamo, abbiamo condiviso alcuni ricordi, sensazioni. Il confronto è stato produttivo in quanto mi ha permesso di comprendere come una stessa cosa può essere significata diversamente da ciascuno di noi, e tale pluralità è stata per me occasione di riflessione, in quanto ha portato ad interrogarmi sui miei punti di vista e in alcuni casi a rivederli.

Il confronto con gli altri è stato davvero molto importante, ed ha facilitato il cambiamento e l'apertura mentale in quanto mi sono resa conto, anche attraverso le esperienze altrui, che è possibile rintracciare emozioni e sentimenti profondi che, come segnali interiori, ci

indicano cosa è importante per noi e come agire per essere ciò che desideriamo diventare.

Credo mi abbia aiutato molto parlare con una persona in cui ho visto i miei stessi modelli di azione e che mi ha detto qualcosa di simile a ciò che avrei detto io. Però mi sono chiesta se ci credesse ancora, ho capito che per me non era così e che mi stavo raccontando delle bugie. Penso che vedere l'impegno e la passione dei miei compagni sia sempre un incoraggiamento a fare la mia parte, ad affrontare le difficoltà e credere di più. Inoltre mi aiuta a sentirmi meno sola e a ridimensionare i miei ostacoli.

Decisamente sì. La possibilità di confrontarsi con gli altri, sia nei discorsi in aula che "nei corridoi" ha garantito la possibilità di connessione empatica nel gruppo e, in generale, di vivere come un viaggio, insieme, l'esperienza di laboratorio, attraversandola grazie a diversi punti di vista che si aprivano progressivamente con l'emergere di un discorso comune, che ha portato diversi punti di vista e un confronto democratico tra questi.

Il confronto con gli altri è stato utile per condividere, in maniera particolare, emozioni. Tuttavia, per arrivare a valutare l'idea di un possibile cambiamento sarebbe stato necessario uno spazio e un tempo specifici, che non abbiamo avuto.

**IL CONFRONTO CON GLI ALTRI E' STATO IMPORTANTE, SOPRATTUTTO COME SUPPORTO**

**IL CONFRONTO CON GLI ALTRI E' STATO IMPORTANTE, MA NON FONDAMENTALE NELLA RIDEFINIZIONE E RISIGNIFICAZIONE DEI VALORI, CREDENZE E PENSIERI. GLI ALTRI HANNO AVUTO SOPRATTUTTO UN RUOLO DI SUPPORTO.**

Come detto in precedenza senza il confronto con gli altri non avrei potuto apprezzare il corso nella sua interezza, confrontarsi osservando le esperienze degli altri partecipante è stata una parte fondamentale per dare un significato più completo anche alle mie sensazioni.

Si mi sono confrontata con alcune colleghe sulle emozioni sperimentate durante gli esercizi svolti in questo laboratorio però riguardo alla possibilità di cambiamento credo che si tratti di ipotesi altamente personali, che cambiano da soggetto a soggetto.

In parte di sì ma sono comunque una persona molto autonoma che fa riflessioni e scelte da sé.

Il confronto con gli altri è stato molto utile e importante, poiché mi ha dato la possibilità di iniziare a valutare l'idea di un possibile cambiamento.

Durante questo laboratorio ho tenuto il confronto con gli altri molto limitato perché ho ritenuto tutte le esperienze svolte molto personali ed intime.

Non ho avvertito come determinante per quest'esperienza il confronto con gli altri.

Come dicevo prima, il gruppo è stato fondamentale ma non per i diari di bordo, non per le sensazioni racchiuse in quest'esperienza, ma per un confronto critico.. questo sicuramente.

Con gli altri mi sono confrontata molto sulle sensazioni provate durante le meditazioni, ma molto poco riguardo le diverse prospettive, quindi non penso che siano stati decisivi in merito alla riflessione su un possibile cambiamento.

**IL CONFRONTO CON GLI ALTRI È STATO IMPORTANTE perché GRAZIE AL CONFRONTO SI POSSONO ESPLORARE NUOVE POSSIBILITÀ CHE NON ERANO STATE PRIMA CONSIDERATE**

**NON HO FATTO ESPERIENZA DI QUESTO CONFRONTO**

Certo. Il confronto con l'altro è stato importantissimo. Perché altrimenti senza di esso non sarebbe stato possibile formulare nuove ipotesi e interrogativi per valutare sempre più nuove prospettive.

Mi sono confrontata con gli altri più sul vissuto di esperienze personali, ma credo che anche questo mi abbia aperto ad un possibile cambiamento.

Il confronto con gli altri è stato molto importante perché mi ha permesso di sentire di non essere in pericolo.  
Sì è stato molto importante il confronto con gli altri

Poco

Il confronto è stato importante, ma non ho valutato alcun cambiamento.

Sì il confronto è stato utile, inoltre aver partecipato attivamente ed esposto i miei dubbi alla Dott. mi ha permesso, grazie alle restituzioni, di riflettere sull'opportunità di cambiamento.

Ad esempio, durante la prima meditazione non ho accettato un fastidio dovuto alla maglia, la volta successiva, mi sono data il permesso di accettarlo.

Penso che il confronto con gli altri sia stato molto importante all'interno di questo percorso laboratoriale perché, in seguito ad ogni esercizio, ognuno esprimeva il modo soggettivo in cui lo aveva vissuto, le proprie emozioni, sensazioni e i pensieri venuti alla mente e questo rapportarsi a esperienze sempre diverse e variegata, a volte anche opposte, ha facilitato l'idea di un possibile cambiamento, l'idea che esistono tanti punti di vista alternativi con cui possiamo guardare ad uno stesso oggetto.

Per me è stato importante il confronto con gli altri, perché mi ha permesso di consolidare l'inizio del mio cambiamento, sia quando mi confrontavo con opinioni discordanti che concordanti.

Sì

Il confronto con gli altri è stato indispensabile al fine di cogliere un senso più completo dell'esperienza stessa. Nelle reciproche "confusioni", grazie al confronto io ed i compagni con cui ne ho parlato, abbiamo potuto rintracciare un filo rosso comune in grado di chiarirci le idee, che seppur non ci avesse condotti cambiamento, quantomeno si è rivelato un pretesto utile al far innescare una riflessione.

Si. La "funzione" dell'altro credo sia stata proprio quella del confronto. È da quest'ultimo che ho trovato maggiori spunti di riflessione

Sicuramente il confronto con gli altri è stato uno strumento valido di apertura e riflessione che ha permesso di prendere in considerazione nuove idee e punti di vista.

Gli altri sono stati un elemento fondamentale per la mia riflessione, per rendere il mio pensiero aperto a possibili cambiamenti. Ascoltare i colleghi e confrontare i nostri punti di vista mi ha fatto rendere conto di quanto ci siano aspetti che non consideriamo proprio mentre ad altri sono evidenti. La loro prospettiva ha permesso di ampliare la mia, accrescendo le mie vedute e rendendole più obiettive.

Il confronto con altri punti di vista, sappiamo, è sempre un dato positivo; come detto già precedentemente, dopo ogni incontro, ci ritagliavamo attimi di ri-discussione. Inoltre, è già in corso un mio lento ma graduale cambiamento.

**SICURAMENTE, COME IN OGNI COSA, IL CONFRONTO CON GLI ALTRI PUO' ESSERE DI GRANDE AIUTO, MA NON IN TERMINI DI CAMBIAMENTO IN QUANTO CREDO CHE QUEST'ULTIMO DEBBA PARTIRE DALLA PERSONA STESSA SENZA ESSERE INFLUENZATO IN ALCUN MODO.**

Credo che questo cambiamento non sia stato influenzato dal confronto con gli altri, in quanto strettamente personale.

Non ho effettuato scambi con i miei colleghi. Mi sono trovata bene ad affrontare l'intera esperienza esclusivamente con le mie capacità.

La ridefinizione degli atteggiamenti sulla base dei propri valori e dei propri obiettivi si ridefiniscono anche i rapporti.

*No, in questo caso il gruppo non mi è stato da stimolo al cambiamento.*

Il confronto con gli altri permette la conoscenza di mondi diversi dal proprio e facilita lo sviluppo d'idee alternative.

Certo sicuramente è stato molto importante.

Non ritengo di aver attraversato questo processo con il mio gruppo.

Il confronto con gli altri è stato fondamentale, ci siamo scambiati informazioni sui nostri pensieri e sui nostri stati d'animo e ciò ci ha fatto riflettere su tutto quello che ci coinvolgeva e anche su quello che invece non ci sembrava consono: il condividere determinate idee a riguardo con gli altri mi ha permesso di sviluppare sempre di più un pensiero critico che fosse anche umilmente onesto.

L'interazione, la comunicazione, la relazione con l'altro, in questa esperienza, ha rappresentato la chiave di volta per l'acquisizione piena e consapevole di punti di vista più ricchi, ampi, flessibili, in ragione dello scambio, della negoziazione, delle reciproche risonanze, elementi necessari, a mio avviso, alla promozione di un autentico processo di cambiamento e crescita.

Si, questo infatti è l'unico punto positivo della presenza del gruppo, il famoso contenitore di cui parlavo in precedenza.

Non mi sono confrontata molto con gli altri in merito a prospettive di cambiamento ipotizzate perché, a differenza di quanto emerso nelle altre attività e laboratori del corso, quanto emerso in questo laboratorio ha ispirato profonde riflessioni interne che ho preferito custodire interiormente.

Il confronto con gli altri mi è servito sebbene in maniera parziale in quanto era solo per assicurarmi che le sensazioni corporee che vivevo erano vissute anche dagli altri.

Il confronto con gli altri è stato uno spunto in più per attivare strategie e schemi di azione volti al cambiamento. Mettersi in discussione con il pensiero dell'Altro è senza dubbio un passo importante per il processo di crescita, poiché ti permette di vedere e conoscere diversi punti di vista e diverse modalità reattive dalle tue.

E' stato utile per esplorare le varie reazioni agli esercizi di meditazione. In alcuni casi, le reazioni corporee o di immaginazione erano simili alle mie, per cui le spiegazioni fornite a chi esponeva la propria modalità erano una risposta anche per me.

E' stato molto importante il ruolo che hanno avuto gli altri perché mi ha permesso di confrontarmi e non sentirmi sola.

Senza il confronto con gli altri, non può esserci il cambiamento, né tanto meno la voglia di attuarlo. Perciò sì, i miei colleghi sono stati indispensabili, soprattutto perché si sono messi in gioco con le loro paure, con i loro desideri per il futuro e le loro esperienze, arricchendo i miei pensieri e la mia voglia di andare avanti.

Molto, si ha consentito una condivisione ed un emergere di idee nuove e di possibili cambiamenti.

Figura 275 laurea magistrale

Credi di aver scelto se continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione, o se cominciare a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità?

Laurea Triennale

Non abbandono le mie vecchie strategie d'azione, ma non chiudo la porta alle nuove prospettive e punti di vista che posso ritenere validi per soddisfare le nuove necessità.

Certamente costruire nuove prospettive

Posso dire di aver capito quanto sia importante che avvenga un cambiamento riguardo le mie strategie d'azione, ho sicuramente pensato di introdurre questi nuovi strumenti acquisiti nel corso di tutto il laboratorio nei miei schemi d'azione per interpretare ed affrontare le mie varie esperienze di vita a venire.

No

Probabilmente continuerò ad adottare molte delle vecchie strategie, anche perché è sempre molto difficile in tempi brevi, liberarsi dei tipici modi d'agire. Tuttavia ciò che è importante aver acquisito è sia un predisporre all'adozione di nuovi punti di vista, sia la capacità di mettere in discussione il proprio sguardo verso la realtà.

Si

Ho scelto di adottare nuove prospettive, ma sono ancora in fase di costruzione e di applicazione pratica.

Non mi sento di occultare le mie vecchie strategie d'azione. Vorrei, invece, conoscerle meglio e riuscire, al tempo stesso, a modellarle rispetto alle mie esigenze e priorità attuali.

Non penso sia una cosa di cui si possa parlare in maniera generica. In alcuni campi la vedo difficile cambiare, in altri, invece, mi sono aperto a nuove prospettive, sperando si dimostrino più adeguate.

*Mi piacerebbe senz'altro ad occhi chiusi, abbandonarmi ad un approccio mindful in tutti gli aspetti della mia vita. Ma, proprio perché non si tratta di un "abbandonarsi" ma di una scelta impegnativa, costosa, faticosa e di un lavoro costante, sono consapevole che l'effetto sortito dal laboratorio su di me non si concretizzerà nella capacità di trattare sempre e comunque con l'indulgenza auspicata dalla mindfulness, le mie esperienze ed emozioni, ma senza dubbio sarò, quanto meno, consapevole di avere sempre un angolino confortante nel quale rifugiarmi se proprio avrò la sensazione che "così le cose non vadano", e che la possibilità di far andare le cose diversamente, o meglio, di vedere e "viverle" diversamente è sempre a portata di mano.*

Una volta acquisite delle consapevolezze, continuare a sostenere le vecchie strategie d'azione, per me significherebbe prendermi apertamente in giro da sola. Voglio costruire prospettive differenti.

Credo di aver scelto di continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione perché non molto lontane da quelle suggerite dalla mindfulness

Credo che la mia scelta sia limitata.

Credo che costruirò nuove prospettive ad hoc

Credo che incomincerò a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità.

Tutto è soggetto a cambiamento, perciò anche gli strumenti di cui ci serviamo per rispondere ai nuovi bisogni devono essere adattati e modificati in funzione di questi ultimi.

A fronte di questa ennesima domanda, mi richiedo perché chi ha formulato questo questionario continui a credere che l'aver partecipato ad un laboratorio, che per quanto (come ho già ripetuto) sia stato speciale, possa aver operato un cambiamento talmente profondo dentro di noi. Neanche l'esame di stato al liceo è riuscito a "sconvolgermi" così tanto, mi dispiace.

**VOGLIO IMPEGNARMI A COSTRUIRE NUOVE PROSPETTIVE**

Ci sono stati episodi in cui sono stata posta dinnanzi ad un bivio in cui scegliere se continuare a sposare le mie vecchie strategie d'azione o costruire nuovi punti di vista.

Credo che comincerò con le nuove strategie poiché con quelle vecchie ho sempre ottenuto ben pochi risultati mentre quelle nuove aprono la strada a numerosissime possibilità.

Sì, credo di aver costruito nuove prospettive.

Ho imparato che sono le situazioni ad influire su che prospettiva adottare.

Mi piacerebbe in alcuni casi costruire nuove strategie, in altre tenermi alcune che ho già sperimentato come valide e in cui credo.

Sicuramente quest'esperienza mi ha lasciato l'idea di costruire nuove prospettive.

Credo di aver imparato gradualmente a modellarle.

Assolutamente nuove. Il cambiamento c'è stato soprattutto in questo.



Credo che abbandonerò il modo parziale e un po' superficiale che avevo di guardare le cose, per analizzarle più a fondo ed essere meno giudicante; vorrei riuscire ad essere davvero presente in ciò che faccio, momento per momento.

Sicuramente costruirò nuove strategie ma sempre sulla base di quelle vecchie; andrò a migliorare quelle che già mi appartenevano.

Sicuramente abbandonare le vecchie strategie d'azione disfunzionali, cominciando a costruire nuove prospettive per soddisfare le nuove necessità.

**NON HO ANCORA SCELTO**

Sì, ma non credo di cambiare le vecchie strategie d'azione: per me, rompere le "vecchie abitudini" non è mai stato facile!

Sì, ma non credo di cambiare le vecchie strategie d'azione: per me, rompere le "vecchie abitudini" non è mai stato facile!

Non ancora.

Per me non c'è nuovo o vecchio, ma c'è la strategia adeguata in quel momento, in quella situazione.

Sì, anche se ritengo di avere ancora troppe poche conoscenze.

Figura 276 laurea triennale

**Credi di aver scelto se continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione, o se cominciare a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità?**

**Laurea magistrale**

Ho riflettuto sulle mie vecchie strategie d'azione rilevando quanto queste non fossero efficaci nella gestione o nella risoluzione di alcune situazioni; evitare o cercare di controllare pensieri negativi, ad esempio, non ha fatto altro che rimpicciolire il mio campo di esperienza portandomi ad una sofferenza maggiore; motivo per il quale grazie a questo laboratorio ho cercato di ripianificare in maniera più funzionale le mie strategie d'azione partendo proprio da uno dei punti dell' act, ovvero l'accettazione

Ho scelto di costruire nuove prospettive, che mi consentano di mettere in atto azioni coerenti con i miei desideri più profondi, ossia i miei valori.

Vorrei costruire nuove strategie e prospettive

Penso che grazie al laboratorio mi sia aperto a costruire nuove prospettive, ad essere aperto a nuovi significati da dare alla realtà.

Si tratta sicuramente di una continua valutazione non ancora definitiva. Tuttavia, tale valutazione credo sia già indice di cambiamento.

**CREDO DI AVER SCELTO DI INTRAPRENDERE UN PERCORSO DI CAMBIAMENTO FINALIZZATO ALLA CRESCITA PERSONALE E FORMATIVA**

Non ho una risposta concreta ed esauriente al momento.

Quando agisco ovviamente non calcolo al millesimo tutte le strategie, perché si agisce spontaneamente, ma quando credo di aver agito in modo sbagliato allora attuerò nuove strategie per soddisfare meglio le mie necessità.

Credo che cambierò le strategie disfunzionali mantenendo quelle funzionali.

Credo che inizierò a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità.

Sono incuriosita di usarne delle nuove, ma sono ancora da esplorare.

Comincerò a costruire nuovi mondi che possano darmi benessere e far diminuire radicalmente lo stress che più di tutti mi impedisce di raggiungere l'equilibrio necessario a mantenere uno sguardo più oggettivo sulla nostra realtà interna ed esterna.

Sicuramente sto valutando la possibilità di cambiare alcune delle mie strategie, ma mi risulta molto difficile perché sono ben radicate e non riesco a vedere fino in fondo la loro parte negativa e poco costruttiva.

**CREDO DI AVER MODIFICATO LE VECCHIE STRATEGIE DI AZIONE**

Non saprei

Sì, ci sto pensando molto a tutte le nuove strategie d'azione apprese, col tempo saranno sicuramente utili.

Proverò ad utilizzare nuove strategie, di sicuro non sarà un cambiamento facile ed immediato, ma cercherò di essere più riflessiva e meno istintiva.

Sicuramente ho scelto di tentare di avere maggior consapevolezza delle mie emozioni, in una dimensione privata e personale in cui posso osservarle senza esserne devastato

Si sono entusiasta di costruire nuove prospettive adatte alle mie necessità.

**IN QUESTO PERIODO DELLA MIA VITA SONO PIU PROIETTATA VERSO LA COSTRUZIONE DI NUOVE PROSPETTIVE.**

Ho pensato di trovare strategia ad hoc per il futuro. Anche se non so se ci riuscirò.

Credo di non aver scelto in maniera definitiva, credo di aver messo in discussione i precedenti strategie, ma di non averle abbandonate del tutto.

Nella mia vita privata nell'ultimo periodo avevo già deciso di modificare e costruire nuove strategie di azione e questo laboratorio ha rappresentato un ulteriore stimolo in tal senso, indicandomi degli input nuovi e spunti di riflessione inediti.

E' da un po' che ricerco strumenti che siano più rispondenti alle nuove necessità, ma anche a vedere come utilizzare le vecchie strategie d'azione nei nuovi contesti. Sono più propensa a "nuove conoscenze", piuttosto che a "riadattamenti" e la mindfulness mi ha fornito nuovi spunti su cui lavorare.

Ho scelto di iniziare a costruire nuove prospettive.

Non saprei dirlo con certezza.

Credo di aver scelto di iniziare un nuovo percorso

Credo di aver scelto di continuare a sostenere almeno in parte delle vecchie strategie d'azione che ritenevo comunque già orientate all'apertura e alle mie necessità.

Credo che quello che abbiamo imparato sia qualcosa da mettere in pratica, forse non sarà facile applicare alla realtà tutto ciò che abbiamo appreso in maniera anche teorica, ma sicuramente riconosco la validità di questi nuovi spunti per cambiare il mio punto di vista.

No

**CREDO CHE IN GRAN PARTE LE MIE VECCHIE STRATEGIE D'AZIONE RESTERANNO SEMPRE LE STESSE, POICHE' FANNO PARTE DI ME, MA PROBABILMENTE CAMBIERA', O FORSE E' GIA' CAMBIATA, LA PROSPETTIVA DA CUI VEDERE LE COSE E CON ESSA, IN MANIERA CONSEQUENZIALE HO MODELLATO ANCHE IL MIO MODO DI AGIRE.**

Credo di aver scelto di cominciare a costruire nuove prospettive funzionali al mio cambiamento.

Ho scelto di provare a cambiare, e mi sto impegnando a farlo.

Provare a costruire nuovi livelli di significazione e quindi di prospettive.

*Nuove prospettive adeguate a ogni situazione.*

Non penso che il tempo dedicato a questa tecnica sia stato così ampio da poter arrivare a questi traguardi.

Verso il nuovo sempre.

Credo di aver continuato a sostenere le vecchie strategie d'azione, dopo averle messe in discussione.

Sì, ho scelto di considerare le nuove necessità tenendo sempre conto delle vecchie strategie d'azione qualora ritenute valide.

Sicuramente ho imparato a creare nuove strategie più adeguate ma credo che le vecchie comunque resteranno parte di me, disponibili ad ogni evenienza.

Questo laboratorio ha intercettato il mio percorso in un momento di forte disagio esistenziale, in cui, nel fronteggiare importanti rotture con il passato e nell'imbattermi in nuovi ed incerti stimoli, ho potuto scoprire nella mindfulness una risorsa che ha giocato un ruolo decisivo, fornendomi una giusta lentezza da cui guardare e indirizzandomi verso percorsi di cambiamento pensabili.

Incomincerò, anzi ho già cominciato a guardare a ciò che mi accade con occhi diversi e soprattutto di rielaborare i pensieri, accettandoli.

Ho scelto di cominciare a costruire nuove prospettive per alimentare e dare corpo alle mie nuove interiorizzazioni. Infatti ho deciso di iscrivermi ad un gruppo di meditazione per continuare a rimanere in relazione con me stessa e con il mondo perché solo attraverso tale contatto è possibile accettare quello che c'è, sia che si tratti di disagio sia che si tratti di piacere, imparando a partire proprio dalle sensazioni, emozioni e relazioni che ci animano.

Credo di trovarmi nel mezzo nel senso che sicuramente inizierò ad usare nuove strategie d'azione, ma quelle vecchie restano in un cassetto aperto sempre disponibili all'uso.

NO, è stato un processo spontaneo e naturale.

Ho decisamente intrapreso un processo di cambiamento.

Sì, ho scelto di cambiare, piano piano, ma di cambiare.

Sì, Ho appreso che le mie strategie di azione possono non risultare valide per tutti e, in alcuni casi, nemmeno per me. Quindi è sempre importante costruire e provare ad attuare nuovi modi per soddisfare i propri bisogni, se questi poi dovessero rivelarsi improduttivi, impareremo dai nostri errori e cercheremo di evitare di ripeterli.

Credo di aver scelto consapevolmente di voler adottare strategie nuove ma di non riuscire ancora a farlo, non è semplice cambiare!

Figura 277 laurea magistrale

Ritieni che le tue precedenti definizioni di te, degli altri e del mondo siano cambiate o sono essenzialmente rimaste intatte?

Laurea Triennale

Questo laboratorio ha relativamente cambiato le idee di me, degli altri e del mondo.

Cambiate notevolmente

Penso che la mia definizione di me sia cambiata come lo è stata anche quella riferita al mondo, prima lo vedevo un contorno delle mie azioni ma ora lo vedo più come qualcosa che fa parte di noi in ogni singolo istante. Per quanto riguarda me ho cambiato sicuramente la grande importanza che davvo ai miei pensieri “negativi”, più che altro ne ho preso coscienza.

Nell'essenza sono rimaste intatte. Forse perché alcune capacità di “controllo” sul mio corpo le ho sempre avute.

Se pur ho imparato ad essere più flessibile nell'approcciare me stessa e gli altri, cercando talvolta di prendere le distanze da eventuali condizionamenti, l'effetto del laboratorio non è stato tale da mutarne le definizioni precedenti, o forse semplicemente non ho ancora avuto modo e occasione per cogliere l'eventuale mutamento.

Sono cambiate, in alcuni ambiti in maniera radicale, in altri in maniera più modesta

Sono cambiate,poichè è cambiata la prospettiva con cui mi approccio alle situazioni esterne,agli altri,e a me stessa.

Sono rimaste piuttosto intatte

Essenzialmente sono quelle.

*Tutto è stato messo in discussione, per fortuna.*

Sono cambiate soprattutto quelle sugli altri e sul mondo. Mi sento molto meno critica, rigida e giudicante.

Ritengo che alcune di queste siano cambiate e che altre siano rimaste essenzialmente intatte

Credo che esse siano cambiate.

Sono rimaste intatte

Sono un po' cambiate

Certamente qualcosa è cambiato in termini di definizioni di me, degli altri e del mondo. Penso sia impossibile che ciò non accada quando si partecipa ad un laboratorio sulla mindfulness.

Sono rimaste intatte ma un po' vorrei che tutti venissero a conoscenza della mindfulness, per cercare di vivere meglio.

LE DEFINIZIONI DI ME STANNO CAMBIANDO, E NE SONO CONTENTA

C'è stata un radicale cambiamento nella mia vita a seguito dell'esperienza del laboratorio di mindfulness.

Credo che le definizioni siano pressoché le stesse, ad essere cambiato è però il modo con cui d'ora in avanti interpreterò gli eventi.

Nell'essenza sono rimaste intatte, credo sia semplicemente migliorate.

Sono state modificate in ciò che penso delle relazioni che intrattengo con gli altri in modo particolare.

Essenzialmente sono rimaste intatte.

Essenzialmente intatte.

Ritengo che le definizioni siano rimaste intatte, piuttosto è cambiato il mio modo di rapportarmi agli eventi, agli altri e al mondo.

Non del tutto, ma ho certamente ridiscusso alcuni aspetti.

Cambiate. Ma soprattutto la definizione di me stessa.

Credo siano cambiate; in particolare credo di essere stata molto stupida nel cercare di corrispondere al personaggio che mi ero e che mi avevano costruito, che per altro mi stava molto stretto. Vorrei cercare di essere, innanzitutto, invece di voler essere qualcuno a tutti i costi.

Ho intenzione di essere anche meno dura nel giudicare gli altri, credo che il mio essere costantemente ipercritica e censorea sia una difesa, un modo per sentirmi più sicura e “dalla parte giusta”

Modificate ma non eccessivamente.

Sono cambiate.

**E' CAMBIATA LA VISIONE CHE HO IO DEL MONDO**

Più o meno intatte.

Sono in corso di cambiamento.

Ho acquisito una maggiore sensibilità nel 'giudicare' l'altro e una maggiore riflessività su di me. Quindi cerco di non giudicare l'altro per quello che appare, ma avvicinandomi con maggiore comprensione.

Intatte, in quanto ritengo che l'esperienza sia stata troppo breve.

Figura 278 laurea triennale

Ritieni che le tue precedenti definizioni di te, degli altri e del mondo siano cambiate o sono essenzialmente rimaste intatte?

Laurea magistrale

Ritengo che siano state modificate solo in parte.

Probabilmente è cambiato il modo di affrontare le situazioni, ora sono più propensa a "*lasciare che sia*"...a fare spazio ai miei sentimenti e ad i miei pensieri, senza voler a tutti i costi controllarli o reprimerli

Sono essenzialmente rimaste le stesse.

Si sono arricchite, hanno acquisito nuovo significato Da tempo pensavo a me stessa come incostante, questo mi era stato fatto notare anche da altri, ma ho scoperto come per me questa incostanza, sentita sempre come negativa, avesse invece un'altra valenza positiva, quella dell'essere curiosa, interessata. Ho potuto anche ripensare questo aspetto situandolo nella mia vita più recente e ho notato che non è una caratteristica così assoluta, anzi che in molti ambiti e progetti della mia vita (specie in quelli importanti per me) sono stata perseverante, nonostante le difficoltà.

Penso che sia fortemente cambiato il mio modo di stare con gli altri: ho avvertito il passaggio da un'alterità intesa come disturbo nel processo di formazione, ad un altro che può essere invece una risorsa in una dinamica di co-costruzione di un'esperienza formativa. L'altro non è disturbante o persecutorio, ma è una persona con la quale, insieme, accedere ad un diverso modo di stare, più aperti, nell'esperienza vissuta.

Credo si tratti di un processo ancora in atto. Tale processo è sicuramente significativo di un cambiamento rispetto al precedente ma non ancora definito rispetto ad una direzione precisa.

**LE DEFINIZIONI DI ME SONO CAMBIANTE, E ANCHE QUELLE DEGLI ALTRI.**

**LE DEFINIZIONI DI ME SONO CAMBIANTE, QUELLE DEGLI ALTRI E DEL MONDO SONO RIMASTE PRESSOCCHÉ INTATTE.**

Credo che questo tipo di definizioni cambiano continuamente, non credo che definizioni così ampie e determinati tipi di pensiero possano rimanere immobili per troppo tempo mi piace pensare a una frase sentita tanti anni fa "Siamo uomini, non alberi".

In parte cambiate

In parte sono cambiate, ora so cose nuove di me e credo più nel sostegno degli altri, ma rimango dell'idea di essere una persona forte ed autonoma.

Credono che le definizioni, opinioni su di me, sugli altri, sul mondo siano cambiate. Attraverso questa esperienza laboratoriale sono diventata una persona ancora più riflessiva di quanto non lo fossi già, ho acquisito maggiore consapevolezza dei miei pensieri, delle mie azioni, delle mie motivazioni, delle mie esperienze positive e negative.

Rimaste intatte.

Ritengo che siano rimaste essenzialmente intatte, non sono cambiate, sono solo state chiarite, approfondite

Le definizioni sia di me, sia degli altri che del mondo sono in continuo cambiamento in relazione al contesto in cui si vive.

Credo che siano essenzialmente sempre le stesse.

**NON CREDO CHE SIANO CAMBIATE DEL TUTTO, CREDO DI ESSERE RIMASTA DELLA MIA IDEA, MA DI ESSERE DIVENTATA PIÙ FLESSIBILE NEL MODIFICARLA**

**UN VERO CAMBIAMENTO NON DIREI MA QUALCHE DUBBIO SÌ....**

Credo siano rimaste intatte, ma che il lavoro fatto durante l'esperienza di mindfulness, non è rimasto isolato, ma che col tempo esso mi porti ad elaborare un nuovo modo di pensare e vivere creando nuove strategie di azioni. Penso sia solo questione di tempo, perché tutto ciò che abbiamo appreso lo è stato molto velocemente dato i tempi accademici. Col dovuto tempo ho la possibilità di metabolizzare meglio, ma come me penso anche gli altri, e sicuramente lo faremo perché il laboratorio ha portato buoni frutti.

Alcune cose sono rimaste intatte, in altre cambiate

Io credo che queste definizioni debbano cambiare ogni giorno

Sono cambiate la maggior parte

**CREDO SIANO IN FASE DI CAMBIAMENTO. NON È COSÌ SEMPLICE CAMBIARE, ANCHE SE RAZIONALMENTE SI SA CHI SI VUOLE ESSERE.**

Sono essenzialmente rimaste intatte.

Credo di aver messo sicuramente in discussione strategie e pensieri, ma non di aver modificato le definizioni di me.

Ritengo decisamente che le mie precedenti definizioni di me, degli altri e del mondo siano in una fase di cambiamento perché io stessa mi sento maggiormente propensa e disposta all'apertura all'esperienza, alla flessibilità e alla curiosità verso l'esplorazione e la scoperta di me, degli altri e del mondo.

Siano in fase di cambiamento.

Intatte nel nucleo, ma modificate in tanti aspetti.

Credo che siano essenzialmente rimaste le stesse.

Credo che stiamo iniziando a cambiare, per ciò che riguarda me. Quelle degli altri credo siano rimaste immutate, almeno per il momento.

Credo si siano arricchite e siano approfondite.

Purtroppo sono una persona che cambia difficilmente idea e questo sarà uno svantaggio. La definizione di me stessa forse non è cambiata ancora, ma quella degli altri, anzi meglio il modo di relazionarmi e giudicare loro e gli eventi che è cambiata.

Il cambiamento è già in atto.

**DEGLI ALTRI E DEL MONDO NON SAPREI, MA CREDO CHE IN ME UNA PICCOLA "SCOSSA" C'È STATA E CHE QUINDI DETERMINATE CONSIDERAZIONI NON SIANO PIÙ LE STESSE**

Credo sostanzialmente di sì.

Molte sono cambiate, proprio grazie a questa esperienza

Provo a "definire" di meno gli altri e a rinchiuderli entro un giudizio escludente.

*Sento alcune considerazioni diverse soprattutto rispetto a me stessa.*

Intatte

No, sono le stesse

Non sono cambiate.

Credo che le idee non siano molto cambiate, ma il modo di svilupparle, quello sì. Un mutamento di forma più che di sostanza.

Sì. Credo che il cambiamento avvenuto abbia a che fare con l'acquisizione di una nuova lente da cui esplorare i propri contenuti interiori, le vicende della propria vita, il rapporto con gli altri.

Sostanzialmente rimaste intatte.

Credo che le immagini di me, degli altri e del mondo da me percepite siano diventate più accoglienti e desiderose di rispetto, gentilezza e amorevolezza ma forse le immagini di me che arrivano agli altri sono ancora intrise dei vecchi schemi e pertanto richiedono un lavoro e un processo di cambiamento più lungo. Talvolta sono proprio le immagini che gli altri proiettano su di noi a rimandarci l'immagine con cui ci identifichiamo ma se abbiamo scoperto il nostro nuovo sistema valoriale allora sarà più facile far decadere vecchie rappresentazioni e promuovere una soggettività diversamente energizzata.

Ritengo che siano state parzialmente modificate.

Ritengo che siano decisamente cambiate.

Sì sono ampliate, la riflessione su di me diventa strumento per comprendere anche gli altri.

Sono cambiate

Alcune delle mie credenze sugli altri e sul mondo sono rimaste valide, altre, su me stessa, sono stata contenta di cambiarle.

No, non credo siano cambiate.

Figura 279 laurea magistrale

Secondo te la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile? Per te come è stato?

Laurea Triennale

Ha reso la mia prospettiva più completa, comprendendo nuovi punti di vista al fronte di nuove situazioni.

Integrativa, perché è un processo di auto-accettazione.

Sì, la mindfulness ha promosso una prospettiva più inclusiva.

Secondo me discriminante. È quello che io stessa ho provato.

La flessibilità e l'apertura mentale che la mindfulness coltiva, con le sue diverse pratiche, sicuramente hanno consentito la costruzione di una prospettiva inclusiva: imparare a liberarsi dallo stereotipo, riconoscere le proprie emozioni e non farsi guidare dalle stesse, avere maggiore coscienza della situazione intorno a te...sono capacità che ti invitano a conoscere e ad aprirsi all'altro, individuando nello stesso, le proprie dinamiche.

Sì, per me è stata soprattutto discriminante e permeabile

Secondo me promuove una prospettiva che racchiude tutte e 4 queste modalità, in particolare può essere inclusiva e integrativa poiché include la consapevolezza di molteplici sensazioni e pensieri, positivi e negativi, senza che si escludano. Io ho imparato, personalmente, ad avere una prospettiva più flessibile a seconda del contesto, delle circostanze, ma senza creare notevoli discrepanze con i miei valori di base.

Non ha interferito in questo senso.

Maggiormente discriminante, credo.

*Inclusiva e permeabile*

Sì, lo è a tutto tondo, assolutamente, e credo che sia proprio questo uno dei motivi per cui si presta ad essere utilizzata in contesti differenti con pari efficacia.

Per me è stato in parte confusionale in parte nuovo con momenti di completo accordo

Secondo me, essa trasmette una prospettiva inclusiva.

Sì, perché promuove una maggior flessibilità di pensiero

Sì, per me è stata più inclusiva

Secondo me promuove una prospettiva di significato più integrativa.

È una prospettiva intelligente. Perché pensa a qualcosa all'apparenza scontata ma proprio per questo tralasciata.

Secondo me la mindfulness promuove una prospettiva di significato non giudicante.

La mindfulness mi ha permesso di uscire da una prospettiva di significato univoca permettendomi di aprirmi alla molteplicità degli eventi.

Credo che proponga una prospettiva di significato categorizzante, riflessiva e autoriflessiva.

Essere mindful rende le persone capaci di percepire il proprio e l'altrui punto di vista.

Per me è stato un momento permeabile, e un po' discriminante nel senso che ho perso rispetto per alcuni compagni che credevo validi.

Sicuramente, per me, ha promosso una prospettiva di riflessione su me stessa e i miei processi e le mie emozioni. Quindi, ritengo che possa farlo anche per gli altri.

Per me ha promosso una prospettiva di significato più permeabile.

Ha promosso una prospettiva che si è situata accanto ai miei processi formativi, interagendo con gli stessi e modellandomi.

Inclusiva, nel senso che porta con sé numerose prospettive al suo interno.

Sicuramente sì; personalmente credo che la mindfulness sia lo strumento principe dell'integrazione, con se stessi, tra mente e corpo, tra noi e le nostre le azioni, i pensieri e le emozioni. Contemporaneamente aiuta a difendersi e a capire di non essere ciò che pensiamo o proviamo o esperiamo, e ci rende più presenti e più capaci di osservare. Mi ha reso più consapevole e meno ansiosa, poiché riesco a accettare le sensazioni spiacevoli e lasciare che ci siano, capendo di non essere quelle sensazioni e concedendo loro uno spazio.

Per me è stata integrativa

Sì. È stato come ricucire con questo filo esperienze che sembravano scollegate.

CREDO CHE PROMUOVA UNA PROSPETTIVA INCLUSIVA PERCHÉ PER ME È STATO COSÌ ANCHE GRAZIE AL "PASSAGGIO DELLA PALLA" SVOLTO ALLA FINE DI OGNI INCONTRO CHE HA PERMESSO A TUTTI DI ESPRIMERE UNA PAROLA CHIAVE

Sì, l'ho considerata un arricchimento. Mi ha fatto "pensare i miei pensieri" e penso che sia stato utile un po' a tutti.

Sì a mio avviso la mindfulness promuove tale prospettiva di significato e inoltre mi ha permesso di riflettere sulla mia facendomi comprendere su come sono governato dalla mia cultura di appartenenza e inoltre mi ha permesso di distaccarmi da questo.

Allarga e sensibilizza i modi di vedere, sicuramente. Per me lo è stato.

Figura 280 laurea triennale

Secondo te la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile? Per te come è stato?

Laurea magistrale

Credo che sia integrativa e permeabile.

Personalmente la mindfulness mi ha aiutato a sentire meglio, oltre che a sentirmi meglio e a credere di più alla mia esperienza, ancorata al qui e ora, piuttosto che alla mia mente, ancorata ai vecchi schemi. Inoltre la mindfulness mi ha aiutata a discriminare ciò che è utile per me o cosa non lo è (e non cosa è vero o cosa è falso) affinché io possa vivere una vita ricca e significativa.

Promuove una prospettiva di tipo discriminante, integrativo e inclusivo. Nel mio caso, la mindfulness ha promosso una prospettiva integrativa e discriminante.

Sì, credo favorisca la capacità di coltivare più punti di vista e ripensarli criticamente.

Sì, le tecniche di mindfulness adottate mi hanno sicuramente garantito la possibilità aprire i significati: ossia, favorire un processo di dischiusura del significato che il singolo da ad un episodio e permettere una nuova significazione "debole" e "aperta", positiva in quanto garantisce maggiormente la possibilità di confronto.

Sì è trattato sicuramente di una prospettiva di significato integrativa, nel senso che ha permesso connessione di significati e di raggiungimento di una coerenza interna attraverso questi.

PER ME LA MINDFULNESS PROMUOVE PROSPETTIVE DI SIGNIFICATO PIÙ DISCRIMINANTI.

Sì, sicuramente. Proprio grazie a queste caratteristiche mi è stato reso possibile un approccio molto diretto a questa prospettiva di significato.

La mindfulness promuove una prospettiva che include nuovi aspetti che prima non si consideravano.

Per me integrativa di parti di sé ma anche del sé con gli altri.

La mindfulness promuove secondo me una prospettiva inclusiva, permeabile ed integrativa. Per me è stata principalmente permeabile ed integrativa.

Credo che ci permetta di darci spazio, e di accettare con più facilità e meno meccanismi di controllo quanto avviene in noi.

Sicuramente la mindfulness mi ha portato a ricercare un significato più profondo integrando il ragionamento all'emozionalità, discriminando le strategie più adeguate al raggiungimento del benessere da quelle meno adeguate  
Integrativa

Promuove a mio parere una prospettiva più integrativa ed inclusiva, per me è servita a vedere anche i miei compagni sotto altri punti di vista.

SÌ, E CREDO SOPRATTUTTO CHE PROMUOVA UNA PROSPETTIVA PERMEABILE E INTEGRATIVA, COME NEL MIO CASO, IN CUI HO MESSO INSIEME VARIE PARTI DELLA MIA VITA E GRAZIE A QUESTO HO POTUTO SMUSSARE ALCUNI ASPETTI DEL MIO ESSERE

ASSOLUTAMENTE INCLUSIVA

Sì, perché permette di sviluppare un pensiero critico, di porre molta attenzione sulle cose nel qui ed ora e quindi di creare una flessibilità psicologica.

Si, io sono riuscita a cambiare in parte la mia prospettiva dopo questo laboratorio.

La risposta è senza dubbio sì. Secondo la mia esperienza la mindfulness permette una dimensione di riflessione unica e totalmente personale. Permette di osservare i propri pensieri senza sentirsi sopraffatti da essi sviluppando enormemente la prospettiva di significato

Sicuramente molto permeabile

**IO PURTROPPO NON SONO RIUSCITA A TRARRE DELLE CONCLUSIONI SIGNIFICATIVE DA QUESTA ESPERIENZA, NONOSTANTE I MIEI TENTATIVI E SFORZI**

Non saprei

Credo che la mindfulness abbia creato barriere delle mie strategie più permeabile.

Sì, secondo me la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, integrativa e permeabile poiché costituisce un insieme di pratiche che mira a promuovere la capacità di essere e stare nel presente e a sviluppare flessibilità mentale, curiosità e apertura all'esperienza. Questo incrementa l'accettazione verso se stessi e verso gli altri, quindi una maggiore tolleranza e rispetto della diversità e delle differenze.

Inclusiva, rispetto al proprio mondo, perché credo il suo lavoro è centrato sulla soggettività di ogni individuo. Credo che possa favorire l'inclusione se, a seguito di un lavoro su se stessi, si sviluppi un pensiero del tipo "come io ho le mie difficoltà, le mie motivazioni, così ce le ha anche l'altro...provo a comprenderlo". Credo però, che si possa correre il rischio dell'individualismo ed in eventuali casi estremi della discriminazione, in virtù di questa focalizzazione esclusiva su se stessi.

Per me è stato apprendere una prospettiva molto permeabile.

Credo di sì, che promuova una visione di significato più inclusiva ed integrativa, ma per quanto è concernita la mia esperienza credo di aver sperimentato la mindfulness in maniera troppo approssimativa per poter beneficiare di certi risultati.

Io mi sono sentita inclusa ma intimamente discriminata quando non riuscivo a mettere in atto determinati compiti.

Credo che proponga una prospettiva inclusive e permeabile, almeno nel mio caso è stato così, mi sono sentita più aperta agli altri.

Secondo me la mindfulness promuove una prospettiva di significato inclusiva perché permette di scoprire nuovi aspetti, assaporare nuove sensazioni, ma dall'altro lato cerca di lasciarne fuori altri, che magari per noi sono importanti e facciamo fatica ad abbandonarli ma che ci renderà la vita migliore.

*Integrativa*

**ASSOLUTAMENTE SÌ, POICHÉ PER ME È STATO UN CONTINUO SPERIMENTARE DI TALI SIGNIFICATI.**

Io credo di sì e credo che per me abbia maggiormente equilibrato la mia parte emotiva con la mia parte razionale, permettendomi di non essere sopraffatta né dall'una né dall'altra.

Essa ha promosso prospettive inclusive ed integrative.

Se dovessi trovare un aggettivo la definirei "concessiva"

*Prospettiva integrativa*

Non so

Inclusiva. Credo che sia uno strumento molto valido per creare una rete di persone che iniziano a condividere. In questo secolo siamo tutti connessi 24 ore su 24 ma in realtà ci siamo sconnessi con noi stessi e con gli vogliamo bene o con chi percorre un percorso con te.

Ritengo che valorizzi la soggettività e quindi favorisca accoglienza delle differenze.

Per me non è stato così.

La mindfulness ha promosso in me l'acquisizione di una nuova prospettiva, che consente l'incontro, l'accettazione e l'integrazione di pensieri ed emozioni positivi e negativi, che si alternano e si intrecciano nel flusso dell'esperienza, e di elaborare strategie attive di risoluzione dei problemi.

Per me ha rappresentato qualcosa di integrativo più che discriminante.

La mindfulness ponendosi come assunzione di una particolare forma di consapevolezza, come modalità d'essere, sostiene un'attenzione non giudicante, non selettiva, nei confronti di se stessi e degli altri, momento dopo momento. La mindfulness ci insegna ad essere meno vulnerabili alla potenza del pensiero, rendendo la nostra mente più aperta a ciò che sta accadendo, rendendoci liberi di scegliere se indulgere o meno in tali contenuti mentali, di accogliere sia stati di sofferenza che stati di piacevolezza senza combattere contro di essi in quanto ciascuno stato è portatore di sensi e significati frutto di un perpetuo divenire senza accezioni positive o negative definibili a priori.

Per me integrativa e inclusiva

Sì. Ho sperimentato tutte le diverse prospettive sopra elencate.

Per me favorisce una prospettiva di significato integrativa, fornisce un maggiore ordine agli oggetti del pensiero e permette una



permeabilità, nel senso che i mezzi che ho acquisito per riflettere permeano l'esterno come l'interno delle mie esperienze.

Soprattutto discriminante e integrativa.

Secondo me, la mindfulness promuove una prospettiva che integra più elementi, capace di dare un nuovo sguardo al proprio passato e ad interpretare i propri vissuti in maniera funzionale per se stessi, almeno per me è stato così.

Secondo me promuove una prospettiva più integrativa dei pensieri, ma anche esclusiva del giudizio, ho infatti capito che i pensieri che abbiamo sono per la maggior parte giudicanti, ma invece non dovrebbero essere così, perché sono solo parole.

Figura 281 laurea magistrale

C'è stato in te a qualche livello un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di auto comprensione?

Laurea Triennale

Sì, forse non vedendolo negli schemi prefissati del mondo esterno

Sì ( 78 volte)

Sì, questo laboratorio mi ha portato molto a riflettere su me stessa, sulla grande dipendenza che abbiamo dai nostri pensieri, quindi ha portato una maggiore consapevolezza riguardo il mio avvicinarmi agli eventi che compongono la vita di tutti i giorni.

No ( 15 volte)

Nella maggior parte dei casi, si coglie davvero il senso di un concetto solo se si è in grado di riscontrarne la continuità con la vita reale, ad esempio una delle metafore che più mi è piaciuta è stata quella dei demoni sulla barca, perché mi ha dato modo di pensare ad una fase della mia vita, in cui appunto a guidarmi passivamente erano le mie stesse paure.

Abbastanza

Sì, mi ha reso più critica verso me stessa e verso gli altri, ma al contempo più riflessiva e anche più pratica.

Direi di sì

*C'è stato un continuo rimando da parte dei contenuti affrontati in aula alla mia vita personale, un'affinità inattesa, che ha contribuito a fornire credibilità a quanto andavo apprendendo, e a ciò su cui ero invitata a riflettere.*

Quando abbiamo dovuto camminare in aula e fuori, sapevo perfettamente da dove provenisse il mio disagio, quindi non ho dato "la colpa" all'esercizio, anche se la cosa più semplice sarebbe stata quella di dire a me stessa che era una cosa inutile, stupida; invece ho accettato il fatto che il disagio era totalmente mio, e ho svolto comunque l'esercizio, nonostante l'ansia.

Sicuramente dato che ho lavorato molto su me stessa e sulla comprensione delle mie emozioni.

Sì, credo che in me ci sia stata una maggiore e più accurata auto comprensione, in particolare circa gli ambiti affrontati nel laboratorio.

Sì, durante alcune meditazioni dovevamo focalizzare e rievocare ricordi felici e magari analizzare la causa e l'effetto di quella felicità.

La mindfulness mi ha aiutata a entrare in contatto con la mia interiorità.

Io credo di aver cominciato il percorso con una critica essenzialmente a me stessa che poi solo successivamente è diventata astratta come modo di concepire la vita, ho intuito da subito il valore che poteva avere questa esperienza in senso pratico e mi sono subito rivista in quella persona che vede la vita attraverso i propri problemi. Quindi posso dire che questo salto non c'è stato in quanto ho vissuto tutto in prima persona.

Credo di essere rimasta molto legata al mio modo di riflettere estremamente astratto.

Mi sento più consapevole di chi sono oggi.

Sì ci sono stati.

Sì ad esempio attraverso l'esercizio dei valori, dove ho potuto sottoporre a critica ai miei comportamenti personali.

Sì, in diverse situazioni ho effettivamente compreso aspetti di me stessa, richiamando elementi personali

Sì, e l'ho rintracciato nel momento in cui ho imparato a credere in questa esperienza.

Sì, molto. Il personale è entrato all'interno del laboratorio in maniera probante e inaspettata.

Ho analizzato alcuni atteggiamenti di autosabotaggio ed evitamento esperienziale, capendo di essere la causa della mia mancata riuscita.

Non lo so, ho sempre sentito l'elemento personale molto presente sin dall'inizio.

Non ricordo

Sì, con l'esercizio sui valori perché ho potuto mettere in discussione i miei comportamenti, atteggiamenti e modi di pensare.

Sì durante l'ultima lezione relativa ai valori.

Sì, forse in ogni giorno di laboratorio

Penso di non aver mai sottovalutato la portata dell'elemento personale nel vivere tale esperienza.

Credi che approfondirai questa esperienza avvicinandoti ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che ti possano essere utili come risorse per il prosieguo della tua ricerca?

Certamente

Sicuramente quest'esperienza mi ha molto interessato, vorrei approfondire questo mio avvicinamento alla mindfulness anche perché avrei voluto che questo laboratorio fosse composto da più lezioni.

Per il momento credo di no.

Ho deciso di cogliere a pieno l'opportunità datami, lasciandomi coinvolgere dall'esperienza e cercando di comprenderne lo scopo. Tuttavia non ha suscitato in me un interesse tale da approfondire ulteriormente le mie conoscenze al riguardo.

Mi piacerebbe molto

Al momento no.

Mi piacerebbe

*Può darsi. Mi sono documentata, fin dalle prime lezioni, su internet, ho letto stralci di libri, mi sono appassionata. Ne ho parlato con altre persone, estranee al contesto universitario, e per tutti è stato tangibile il mio entusiasmo. Ho costretto il mio fidanzato a guidare, mentre io meditavo con la melodia del Bolero di Ravel in sottofondo, e prendevo consapevolezza degli odori della macchina, dei rumori del traffico, del cigolio della cintura di sicurezza. Ho ripetuto gli esercizi di meditazione a casa, a tavola, in cumana. Per qualche giorno non ho parlato d'altro. Poi come per ogni cosa la mia amica incostanza ha fatto valere le sue ragioni, anche se comunque mi resta la sensazione di aver iniziato a sviluppare delle nuove abilità che mi rendono maggiormente in grado di sovvertire gli automatismi in cui mi induce la mia mente.*

Sì, perché mi ha incuriosito, interessato ed affascinato. E poi ho ritrovato alcuni punti di contatto con l'analisi transazionale, che conosco molto bene come paziente, e che ho anche studiato in modo assolutamente autonomo.

Credo di approfondire questa esperienza, soprattutto a livello formativo

Credo che inizierò a fare qualche meditazione in casa con l'aiuto di youtube e poi valuterò l'iscrizione a qualche corso.

Credo di sì

No ma potrei e vorrei riassumere in poche parole i concetti chiave della mindfulness a chi ne ha più bisogno!

**SI, IL MIO INTENTO ERA QUELLO DI APPROFONDIRE UN PO', perché NE HO SPERIMENTATO E CAPITI I BENEFICI, ALMENO IN ALCUNI AMBITI**

Mi piacerebbe rivivere una simile esperienza per ampliare e approfondire le mie conoscenze in merito.

Sicuramente continuerò il percorso di reiki che tratta aspetti collegati a quelli della mindfulness. Credo infatti fermamente nelle enormi potenzialità di queste "filosofie".

Forse sì

Cercherò altre esperienze utili in questo senso per implementarle in un eventuale pratica clinica.

Credo che approfondirò le tecniche perché le reputo valido strumento di lavoro per un clinico.

Sì, perché ritengo che il confronto aiuti a capire i propri pensieri e ad ampliare le prospettive per poter prendere decisioni migliori.

Sì, sarebbe interessante ed utile

Per il momento non credo, o meglio non è tra i miei progetti, ma certamente ciò non preclude alcuna possibilità di apertura.

Sì, assolutamente.

Sì, sono molto interessata alla mindfulness, ho intenzione di approfondire il suo discorso, magari comprando dei libri o partecipando ad incontri che ne trattano, e di utilizzarla nella mia professione.

Per ora non lo so; se dovessi trovare qualcosa di interessante, essendo molto curiosa, lo farò.

Non lo so

Non lo so perché non so ancora cosa fare dopo la laurea triennale.

Si ho già ricercato diverse informazioni su internet relative a tale pratica.

Per ora, non credo di volermene interessare. Magari potrà servirmi in seguito.

Figura 282 laurea triennale

C'è stato in te a qualche livello un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di auto comprensione?

Laurea magistrale

La pratiche di meditazione, favorendo il contatto con la propria interiorità, rappresentano occasioni di auto-comprensione e di sviluppo individuale e relazionale.

Assolutamente si

Si, ciò su cui abbiamo riflettuto in aula , è stato per me un punto di riferimento fondamentale per attivare a casa un' autoriflessione che mi ha portato a recuperare esperienze, scopi, e desideri personali che ho così elaborato, rivisto, risignificato, osservato. E' stata una sorta di autoformazione orientata all' auto-miglioramento continuo. Un' auto trasformazione.

Certo. Da una riflessione astratta son passata alla valutazione precisa del mio modo concreto di agire. E' stato possibile, pertanto, raggiungere un'auto comprensione dei miei vissuti e dei miei valori, riflettendo criticamente sulle mie azioni e i miei atteggiamenti.

Si, credo di aver risposto precedentemente a questa domanda. Mi hanno aiutato in questo anche il confronto con le colleghe più intime e la stesura del resoconto.

Decisamente si. Anzi, non tanto e non solo le tecniche adottate durante le ore di laboratorio, quanto la possibilità di resocontare dopo l'esperienza laboratoriale, mi ha permesso di riflettere su di me e comprendere i miei schemi di azione, di significazione, alcuni miei punti deboli, anche in termini emotivi, e cercare di riconoscerli e "modificarli" per affrontare più consapevolmente e responsabilmente non solo lo specifico laboratorio, ma anche le altre esperienze di vita extrauniversitarie.

Sono stati diversi i momenti che mi hanno permesso di costruire il senso dell'esperienza proprio a partire da me stessa. In tal senso, alcuni vissuti emotivi durante questo percorso mi hanno permesso di comprendermi e di cambiare prospettiva di significati.

**AVVERTITO QUESTO PASSAGGIO. QUANDO HO RECUPERATO UN ESPERIENZA CHE CREDEVO RIMOSSA**

**AVVERTITO Più VOLTE QUESTO PASSAGGIO. MI E' CAPITATO QUANDO HO RECUPERATO RICORDO ED EMOZIONI DEL PERIODO ADOLESCENZIALE.**

Si durante l'elaborazione scritta ho avuto modo di riflettere meglio sulle mie emozioni.

Sicuramente

Indubbiamente, è stato il perno della mia esperienza laboratoriale nonché una delle cose più affascinanti dell'intera esperienza.

Si credo ci sia stato.

No ( 5 volte)

Il passaggio è avvenuto in concomitanza con il passaggio dal momento teorico, momento della critica stratta, a quello pratico del laboratorio in cui ho lavorato sull'autocomprensione e ho applicato la critica astratta al mio vissuto personale.

Non c'è stato un processo del genere.

Si ho cercato di non soffermarmi solo su auto critiche astratte, ma di fare anche qualcosa di più concreto.

**IN OGNI MOMENTO HO FATTO ESPERIENZA DELL'AUTOCOMPRESIONE**

Durante la meditazione con l'ascolto del Bolero di Ravel, toccare il pensiero, intrappolato sul mio corpo, ma l'esperienza è stata fondamentale, ho sperimentato il vivere il momento presente, l'essere qui ed ora, pienamente consapevole dell'esperienza, senza pensare al passato o al futuro; restare nel presente per goderselo. Infine attraverso l'esperienza del continuum di consapevolezza ho esercitato la mia attenzione rivolta al mio essere naturale e continuo del mio essere nel mondo qui ed ora, a più livelli.

**Si il cambiamento e la riflessione hanno riguardato me e il mio modo di vivere e di affrontare le mie personali esperienze.**

**Si.** Inizialmente non riuscivo a decifrare i miei pensieri più profondi che si reificavano in particolari immagini e in confuse metafore. Solo lentamente sono riuscito a perdersi in questo viaggio di scoperta e gradualmente mi si è rivelato il senso globale assolutamente personale di tutto il percorso.

**Si** durante una fantasia guidata mi è capitato di passare da una critica astratta ad una vera e propria riflessione.

**Si,** la mia riflessione si è concentrata molto su elementi e aspetti personali, soprattutto sul mio essere sempre colma di impegni e, quindi, continuamente tendente a proiettarmi in un momento futuro e in un luogo altro, senza godermi la bellezza di ogni singolo attimo. Perciò, ho potuto comprendere in modo più preciso il senso della mia ansia, connettendolo all'incapacità di essere nel presente, nell'hic et nunc delle situazioni.

**Si,** rispetto ai pensieri e valori su cui si fonda la mia idea di me stessa.

**Si** ( 8 volte)

**Non saprei**

**Si,** come ho detto in precedenza da un'esperienza che includeva soprattutto l'immaginazione nel suo processo, sono arrivata a considerazioni più razionali e personali.

Inizialmente, per me, erano solo concetti teorici , ero d'accordo ma non li riconducevo a nessun elemento personale, poi con la pratica ho capito la valenza, e non c'è stato più niente di astratto ma tutto era riportato ad un senso più preciso, ad una maggiore comprensione del mondo e di me stessa.

**CERTO! PERCHE' FERMARMI A RAGIONARE MI HA AIUTATO AD AVERE A CHE FARE CON I PENSIERI E QUINDI LAVORARCI SU AL FINE DI COMPRENDERLI MEGLIO.**

**Credo proprio di sì.**

**Si** nel comprendermi di meno e nel giudicarmi meno severamente

*Si soprattutto durante gli ultimi incontri.*

**Non so**

**Mi duole doverlo dire, ma credo che debba fare ancora tanta strada prima di arrivare a sviluppare una maggiore autocomprensione.**

**Si,** c'è stato un momento in cui ho deciso di abbandonare il bisogno di combattere e lottare contro i miei pensieri per accogliere invece la possibilità di scegliere se seguirli o meno nel momento in cui sono consapevole che essi sono comparsi. È diventata in me sempre più chiara la potenza del pensiero di spazzare via la mente, di trasportarla lontano e verso un flusso di associazioni divagante e che ci rende vulnerabili e allora con questa nuova consapevolezza abbiamo tutta la forza per regolare e orientare i viaggi della mente.

**Con molta onestà non sono riuscita a comprendere la domanda.**

**credo di si**

**Si,** in più di una volta.

Figura 283 laurea magistrale

**Credi che approfondirai questa esperienza avvicinandoti ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che ti possano essere utili come risorse per il prosieguo della tua ricerca?**

**Laurea Triennale**

**Si** ( 73 volte)

**Certamente**

**Sicuramente quest'esperienza mi ha molto interessato, vorrei approfondire questo mio avvicinamento alla mindfulness anche perché avrei voluto che questo laboratorio fosse composto da più lezioni.**

**Per il momento credo di no.**

**Ho deciso di cogliere a pieno l'opportunità datami, lasciandomi coinvolgere dall'esperienza e cercando di comprenderne lo scopo. Tuttavia non ha suscitato in me un interesse tale da approfondire ulteriormente le mie conoscenze al riguardo.**

**Mi piacerebbe molto**

**Al momento no.**

**No** ( 22 volte)

**Mi piacerebbe**

*Può darsi. Mi sono documentata, fin dalle prime lezioni, su internet, ho letto stralci di libri, mi sono appassionata. Ne ho parlato con altre persone, estranee al contesto universitario, e per tutti è stato tangibile il mio entusiasmo. Ho costretto il mio fidanzato a guidare, mentre io meditavo con la melodia del Bolero di Ravel in sottofondo, e prendevo consapevolezza degli odori della macchina, dei rumori del traffico, del cigolio della cintura di sicurezza. Ho ripetuto gli esercizi di meditazione a casa, a tavola, in cumana. Per qualche giorno non ho parlato d'altro. Poi come per ogni cosa la mia amica incostanza ha fatto valere le sue ragioni, anche se comunque mi resta la sensazione di aver iniziato a sviluppare delle nuove abilità che mi rendono maggiormente in grado di sovvertire gli automatismi in cui mi induce la mia mente.*

Sì, perché mi ha incuriosito, interessato ed affascinato. E poi ho ritrovato alcuni punti di contatto con l'analisi transazionale, che conosco molto bene come paziente, e che ho anche studiato in modo assolutamente autonomo.

Credo di approfondire questa esperienza, soprattutto a livello formativo

Credo che inizierò a fare qualche meditazione in casa con l'aiuto di youtube e poi valuterò l'iscrizione a qualche corso.

Credo di sì

No ma potrei e vorrei riassumere in poche parole i concetti chiave della mindfulness a chi ne ha più bisogno!

**SI, IL MIO INTENTO ERA QUELLO DI APPROFONDIRE UN PO', perché NE HO SPERIMENTATO E CAPITI I BENEFICI, ALMENO IN ALCUNI AMBITI**

Mi piacerebbe rivivere una simile esperienza per ampliare e approfondire le mie conoscenze in merito.

Sicuramente continuerò il percorso di reiki che tratta aspetti collegati a quelli della mindfulness. Credo infatti fermamente nelle enormi potenzialità di queste "filosofie".

Forse sì

Cercherò altre esperienze utili in questo senso per implementarle in un eventuale pratica clinica.

Credo che approfondirò le tecniche perché le reputo valido strumento di lavoro per un clinico.

Sì, perché ritengo che il confronto aiuti a capire i propri pensieri e ad ampliare le prospettive per poter prendere decisioni migliori.

Sì, sarebbe interessante ed utile

Per il momento non credo, o meglio non è tra i miei progetti, ma certamente ciò non preclude alcuna possibilità di apertura.

Sì, assolutamente.

Sì, sono molto interessata alla mindfulness, ho intenzione di approfondire il suo discorso, magari comprando dei libri o partecipando ad incontri che ne trattano, e di utilizzarla nella mia professione.

Per ora non lo so ; se dovessi trovare qualcosa di interessante, essendo molto curiosa, lo farò.

Non lo so

Non lo so perché non so ancora cosa fare dopo la laurea triennale.

Sì ho già ricercato diverse informazioni su internet relative a tale pratica.

Per ora, non credo di volermene interessare. Magari potrà servirmi in seguito.

Figura 284 laurea triennale

**Credi che approfondirai questa esperienza avvicinandoti ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che ti possano essere utili come risorse per il prosieguo della tua ricerca?**

**Laurea magistrale**

**Probabilmente sì, in quanto considero tale pratica feconda sia da un punto di vista personale che professionale**

Assolutamente sì

Credo di sì

Sicuramente sì. Più difficile, invece, mi risulta pensare ad un approfondimento sulle basi della mindfulness, per il poco interesse passionale che mi ha suscitato tale metodologia.

Credo di sì, proprio perché mi piacerebbe che ci fosse continuità con tale esperienza arricchente.

Assolutamente sì

**ASSOLUTAMENTE SÌ. MI DEDICHERO' A QUESTA RICERCA, FINO AD ORA MI HA FATTO BENE.**

Sì. Ho già cominciato ad informarmi dalle fonti più vicine a me.

No non credo di farlo spontaneamente, ma se si presenterà sulla mia strada qualche occasione lo farò molto volentieri.

Sì ma voglio prima finire questo percorso

Dal momento che ho ritrovato questa esperienza laboratoriale interessante credo che approfondirò le mie conoscenze in merito a questa tecnica in modo da poterle ampliare per il prosieguo della mia ricerca

Sì, ne ho intenzione.

Sì, spero di riuscire a coltivare la mindfulness

Suppongo di sì, me lo auguro in futuro..

Vorrei, durante il mio percorso formativo, continuare a fare meditazione in un setting più adeguato.

Sì ( 16 volte)

Potrebbe essere un' esperienza utile, ed è da prendere in considerazione, vista la mia formazione.

Non lo so con precisione.

Spero davvero di sì

Sì mi piacerebbe

**STO GIÀ FACENDO UN PERCORSO DI PSICOTERAPIA PERSONALE, QUINDI SÌ.**

Non è escluso.

Credo che mi piacerebbe approfondire ancora di più questa conoscenza, approfondendo questo strumento, in quanto mi ha coinvolto e mi ha colpito particolarmente. Mi piacerebbe poterlo utilizzare nella pratica clinica.

Credo che approfondirò la mindfulness magari con la lettura di alcuni libri, coniugando così l'interesse suscitato da questo percorso con la mia passione della lettura, avendo modo con piacere di continuare a coltivare questi aspetti e questo lavoro su me stessa.

Sì, ho già iniziato ad approfondire alcune nozioni apprese durante il laboratorio.

Credo di sì, ne sono rimasta molto incuriosita e vorrei poter sperimentare la pratica mindfulness in maniera più approfondita.

Mi piacerebbe approfondire questo ambito, ma non so se riuscirò a farlo.

Mi piacerebbe molto approfondire questo campo e saperne di più, spero di averne presto la possibilità, perché credo che sia qualcosa che serva a tutti per la vita.

Probabilmente sì.

**AMMETTO CHE MI PIACEREBBE FARLO**

Mi piacerebbe.

Per adesso sto praticando questa tecnica a casa, avendo letto qualcosa a riguardo e visto dei video in cui Harris descriveva la metodologia in questione.

Sì, assolutamente

*Spero di sì*

Non credo, non essendo io d'accordo con tutti gli elementi che compongono la mindfulness.

Non credo di approfondire questa esperienza.

Dalla fine del laboratorio, sto approfondendo in particolare le applicazioni cliniche della mindfulness, con particolare attenzione all'ambito della psicoterapia.

Assolutamente sì

Sì, sto approfondendo l'esperienza attraverso vari tipi di meditazione, che vedono il corpo o il respiro o la danza come protagonisti, ma tutte con il fine comune di allenare all'autoregolazione, al controllo volontario dell'attenzione, al contatto profondo con le percezioni più intime senza temerle, alla consapevolezza del presente.

Inoltre intendo approfondire con dei libri il modello ACT descritto come modello efficace ed innovativo per coltivare la flessibilità psicologica e dunque come modello che potrebbe apportare futuri progressi alla mia pratica professionale.

Sì, spero di riuscire a estendermi verso maggiori conoscenze dell'argomento.

Ho intenzione di approfondire questa pratica anche per poterla inserire forse un giorno tra i metodi che userò durante la mia attività professionale.

Credo di sì, più che altro sarei stata curiosa di allargare il mio bagaglio di esperienze sulla Mindfulness. Sono intenzionata ad approfondire le mie conoscenze rispetto alla meditazione

Sì, credo che in futuro lo approfondirò.

Probabilmente sì, in quanto considero tale pratica feconda sia da un punto di vista personale che professionale

Assolutamente sì

Credo di sì

Sicuramente sì. Più difficile, invece, mi risulta pensare ad un approfondimento sulle basi della mindfulness, per il poco interesse passionale che mi ha suscitato tale metodologia.

Credo di sì, proprio perchè mi piacerebbe che ci fosse continuità con tale esperienza arricchente.

Assolutamente sì

**ASSOLUTAMENTE SÌ. MI DEDICHERO' A QUESTA RICERCA, FINO AD ORA MI HA FATTO BENE.**

Sì. Ho già cominciato ad informarmi dalle fonti più vicine a me.

No non credo di farlo spontaneamente, ma se si presenterà sulla mia strada qualche occasione lo farò molto volentieri.

Sì ma voglio prima finire questo percorso

Dal momento che ho ritrovato questa esperienza laboratoriale interessante credo che approfondirò le mie conoscenze in merito a questa tecnica in modo da poterle ampliare per il prosieguo della mia ricerca

Sì, ne ho intenzione.

Sì, spero di riuscire a coltivare la mindfulness

Suppongo di sì, me lo auguro in futuro..

Vorrei, durante il mio percorso formativo, continuare a fare meditazione in un setting più adeguato.

Potrebbe essere un' esperienza utile, ed è da prendere in considerazione, vista la mia formazione.

Non lo so con precisione.

Spero davvero di sì

Sì mi piacerebbe

**STO GIÀ FACENDO UN PERCORSO DI PSICOTERAPIA PERSONALE, QUINDI SÌ.**

Non è escluso.

Credo che mi piacerebbe approfondire ancora di più questa conoscenza, approfondendo questo strumento, in quanto mi ha coinvolto e mi ha colpito particolarmente. Mi piacerebbe poterlo utilizzare nella pratica clinica.

Credo che approfondirò la mindfulness magari con la lettura di alcuni libri, coniugando così l'interesse suscitato da questo percorso con la mia passione della lettura, avendo modo con piacere di continuare a coltivare questi aspetti e questo lavoro su me stessa.

Sì, ho già iniziato ad approfondire alcune nozioni apprese durante il laboratorio.

Credo di sì, ne sono rimasta molto incuriosita e vorrei poter sperimentare la pratica mindfulness in maniera più approfondita.

Mi piacerebbe approfondire questo ambito, ma non so se riuscirò a farlo.

Mi piacerebbe molto approfondire questo campo e saperne di più, spero di averne presto la possibilità, perché credo che sia qualcosa che serve a tutti per la vita.

Probabilmente sì.

**AMMETTO CHE MI PIACEREBBE FARLO**

**Mi piacerebbe.**

Per adesso sto praticando questa tecnica a casa, avendo letto qualcosa a riguardo e visto dei video in cui Harris descriveva la metodologia in questione.

**Si, assolutamente**

*Spero di sì*

Non credo, non essendo io d'accordo con tutti gli elementi che compongono la mindfulness.

Non credo di approfondire questa esperienza

Figura 285 laurea magistrale

In che grado ritieni di esserti avvicinato di più ai tuoi veri interessi essendoti liberato da un sistema di credenze basate su stereotipi o comunque vincolante?

**Laurea Triennale**

Per nulla (1 volta)  
 Poco (6 volte)  
 Abbastanza (68 volte)  
 Molto (18 volte)  
 Moltissimo (2 volte)

Figura 286 laurea triennale

In che grado ritieni di esserti avvicinato di più ai tuoi veri interessi essendoti liberato da un sistema di credenze basate su stereotipi o comunque vincolante?

**Laurea magistrale**

In che grado ritieni di esserti avvicinato di più ai tuoi veri interessi essendoti liberato da un sistema di credenze basate su stereotipi o comunque vincolante?

per niente (1 volta)  
 poco (4 volte)  
 abbastanza (28 volte)  
 molto (9 volte)  
 moltissimo (4 volte)

Figura 287 laurea magistrale

Quanto ritieni esservi stato un avvicinamento tra le tue teorie dichiarate, ciò che pensi di credere, rispetto alle teorie praticate, ossia quello che emerge effettivamente dalle tue azioni (ricordi la metafora di centrare il bersaglio di quando abbiamo lavorato sulla dimensione dei valori)?

**Laurea Triennale**

**Si, e lo sono quasi sempre state.**

**Molto lontano, ma dopo quest'esperienza le cose sono cambiate**

**Non penso ci sia stato un grosso cambiamento anche perché le mie azioni scaturiscono dai miei valori.**

**La dimensione importante in questo senso è stato l'accrescere una maggiore consapevolezza di se, la quale ha indirettamente favorito l'avvicinamento tra ciò che si pensa e ciò che si fa. Sicuramente momento di riflessione in tal senso è stata la costruzione degli obiettivi**



SMART, sulla base della precedente fantasia guidata.

Abbastanza, credo sia una cosa su cui bisogna continuamente lavorare

Abbastanza.

Sicuramente questa esperienza mi ha portato ad una migliore concordanza tra credenze, teorie ed azioni

Ritengo ci sia stato un grande avvicinamento.

*Non credo si possa rinvenire una completa aderenza tra ciò che dichiaro di credere e le mie effettive azioni. Sono colpita, ammirata, incuriosita, interessata a mantenere viva e desta la mia capacità di ricorrere ad un approccio più compassionevole e non giudicante nei confronti delle mie esperienze di vita; credo realmente che quanto sviluppato nel corso del laboratorio possa rivelarsi uno strumento efficace per mettere in atto piani di azione più efficaci e consoni ai miei obiettivi e valori di vita, ma sono anche consapevole del fatto che potrei fare molto di più affinché tutto questo acquisti concretezza.*

Alcune teorie praticate sono lontane e altre molte vicine alle mie

Credo che ci sia stato un certo miglioramento.

C'è stata una forte coerenza tra le due teorie.

Nelle mie azioni credo di seguire abbastanza fedelmente i miei valori, quindi l'incontro incentrato su questa tematica mi ha potuta aiutare più che altro a rafforzare quanto creda già in essi.

Siamo tutti portati ad omologarci e a vivere conformi alle regole, e questo modifica spesso anche i nostri valori e le nostre credenze. Il laboratorio e la mindfulness ci hanno invece ribadito ancora una volta che tutto parte dall'essere naturali e spontanei.

Abbastanza

Grazie all'esperienza di mindfulness sono riuscita a stabilire un equilibrio in tal senso.

Credo che quello di cui si parla sia un percorso troppo lungo per poter già trarre delle conclusioni. Sicuramente però credo che attraverso questo percorso si è almeno aperta la possibilità di "avvicinamento al bersaglio", adesso credo di avere i mezzi per poter realmente agire rispettando le teorie dichiarate.

Credo di essermi avvicinata moltissimo.

Ho ancora difficoltà a mettere in atto pratiche di defusione quando mi sento particolarmente coinvolto emotivamente.

Credo di essermi avvicinato molto.

Sicuramente c'è stato un avvicinamento avendo potuto acquisire una maggiore consapevolezza dei valori e delle mie strategie di evitamento.

Ritengo che ci sia stato un avvicinamento forte, in quanto ho potuto riflettere e notare l'importanza ad esempio del gap esistente tra i valori in cui credo e le azioni da mettere in atto rispettando tali valori.

Una continuità abbastanza lineare, perché cerco di dare il massimo per concretizzare ogni progetto attraverso l'azione.

Molto, il laboratorio mi ha permesso di essere consapevole di questo e ridurre al minimo questo gap.

Credo ci sia stato un discreto avvicinamento; sto cercando di agire in maniera meno impulsiva, tenendo presente sempre, ovviamente in maniera non rigida, il mio valore di riferimento.

Io penso che ci sia coerenza tra il mio sé ideale e il mio sé reale. La maggior parte delle volte riesco ad impegnarmi e a raggiungere i miei obiettivi, a centrare il bersaglio perseguendo i miei valori. Non riesco ad andare mai contro ciò in cui credo, mi sentirei in colpa e insoddisfatta e se dovessi ottenere un fallimento, servirebbe anche quello a valutare criticamente i miei obiettivi e le modalità con cui voglio raggiungerli e quindi a migliorare me stessa.

Penso ci sia stato un avvicinamento perché attraverso questo percorso è stato possibile raggiungere maggiore consapevolezza delle nostre credenze e delle nostre azioni e là dove era presente una discordanza tra esse ho potuto mettere in atto interventi correttivi, creando una direzione comune.

**CREDO CHE CI SIA STATO UN AVVICINAMENTO TRA LE MIE TEORIE E I VALORI DICHIARATI E QUELLI CHE PRATICO SOPRATTUTTO PER QUANTO RIGUARDA LA FAMIGLIA**

Ho fatto indubbiamente un passo avanti perché ho preso maggiore consapevolezza delle mie strategie di pensiero.

L'avvicinamento è stato lieve ma è ancora in corso.

Questo è uno sforzo che compio costantemente, senza smettere mai. Ci sono momenti di blocco, sicuramente, ma mai desidero lasciare questo desiderio.

Penso che vi sia stato un avvicinamento tra le mie teorie passate e le teorie praticate. Molti dei concetti della mindfulness infatti facevano parte implicitamente dei miei orientamenti passati. Ciò ha evocato in me un senso di continuità tra ciò che ho appreso e ciò che mi interessava in passato.

Figura 288 laurea triennale

Quanto ritieni esservi stato un avvicinamento tra le tue teorie dichiarate, ciò che pensi di credere, rispetto alle teorie praticate, ossia quello che emerge effettivamente dalle tue azioni (ricordi la metafora di centrare il bersaglio di quando abbiamo lavorato sulla dimensione dei valori)?

#### Laurea magistrale

Mi sono resa conto che alcune teorie ormai consolidate dentro me non rispecchiano i miei modi di essere, così grazie ad un lavoro di riflessione facilitato dalla mindfulness ho avuto modo di ripianificare la mia direzione di vita, in maniera più consona con i miei valori, ritrovando così una congruenza tra i miei saperi e quello che per me conta davvero. Al contempo, se è vero che alcune credenze si discostano dalle mie azioni, e dalla mia direzione di vita, altre invece sono in linea con ciò che per me conta davvero. In particolare a seguito della meditazione basata sulla fantasia guidata (immaginare di avere 80 anni) mi sono sorpresa nell'assumere consapevolezza che quanto emerso dalla stessa non si discosti molto da ciò che sto facendo ora...o almeno spero!!

C'è stato un avvicinamento sostanziale tra ciò che penso di credere e quello che metto in pratica, in quanto auto centrare la mia attenzione sulle mie credenze più profonde mi ha permesso anche di ragionare sul mio modo concreto di agire.

Credo di aver sempre provato a mettere in pratica ciò che ritengo importante. Penso però di aver avviato dei percorsi di cambiamento solo in un ambito, dei tanti che sono emersi. Ho avuto invece bisogno di mettere in pausa altre riflessioni, altri possibili percorsi e guardarli pian piano.

Non credo che il bersaglio sia stato centrato, in quanto ritengo sia un lavoro complesso e mai definitivo. In ogni caso, poter già riconoscere una differenza tra ciò che dichiariamo e ciò che mettiamo in atto è già un passo importante.

**CREDO CHE TRA LE TEORIE DICHIARATE E QUELLE PRATICATE C'ERA UNA NETTA DISCREPANZA. LA MINDFULNESS HA APERTO LA STRADA PER AIUTARMI AD ARRIVARE AD UN'UNIFICAZIONE CHE MI PROCURI SERENITA'**

Credo che il mio avvicinarsi ad un livello maggiore di coerenza tra teorie dichiarate ed azioni praticate sia in una crescita costante, tuttavia è un processo che credo proceda con il giusto passo in modo che ci sia un' avvicinamento graduale in base anche ai cambiamenti personali.

Si con la riflessione centrata su se stessi è inevitabile avvicinarsi a ciò che sono i veri valori interni

un sostanziale avvicinamento.

Ciò in cui credo si traduce sempre in ciò che faccio, ergo sebbene fossi già una persona determinata e concreta, questa esperienza mi ha aiutata a focalizzarmi maggiormente sui miei obiettivi e sulle cose prioritarie della mia vita.

Penso di aver avuto una visione più chiara dei miei valori.

Moltissimo

Ritengo che la riflessione sui miei pensieri e le mie credenze mi renda più padrona del mio agire

Sicuramente, dopo questo laboratorio legato alla mindfulness c'è sicuramente stato questo avvicinamento, questo legame tra le mie credenze e ciò che emerge dalle mie azioni.

C'è stato un avvicinamento tra ciò che penso di credere e ciò che realmente faccio, ma ci sono ancora delle discrepanze.

**CREDO CHE CI SIA STATO UN GRANDE AVVICINAMENTO perché SE PRIMA LE MIE EMOZIONI E LE MIE AZIONI NON CORRISPONDEVANO SEMPRE A CIÒ CHE PENSAVO DI CREDERE, ORA CREDO DI AVER FATTO UN PASSO AVANTI, perché CREDO DI FARE TUTTO NON CONTRADDICENDO CIÒ CHE PENSO, SEGUO IL MIO PENSIERO NEL MIO MODO DI FARE.**

**Più CHE UN AVVICINAMENTO A VOLTE HO PERCEPITO LE DISTANZE**

Noi orientiamo la nostra vita su valori, ma spesso essi vengono confusi con gli obiettivi, quindi è stato importante capire la differenza tra essi. Quindi l'esperienza mi ha confermato i valori in cui credo, e mi ha aiutata a focalizzarmi maggiormente sui miei obiettivi e sulle priorità della mia vita.

C'è stato un grado di avvicinamento che non pensavo sarei riuscita a mettere in atto.

Sicuramente ho effettuato un passo avanti ma sono consapevole di dover continuare a lavorare in questo senso

Penso vi sia stato un grande avvicinamento al bersaglio

**NON SO SE CI SIA STATO QUESTO AVVICINAMENTO**

Ricordo la metafora, ma non riesco a quantificare il mio avvicinamento.

Credo che in qualche modo io stia lavorando per centrare il bersaglio dei miei valori sempre di più, so che è un lavoro lungo ma a piccoli passi vorrei arrivare a centrare in pieno il bersaglio

Penso che vi era abbastanza coerenza tra le mie credenze e le mie azioni, ma questo laboratorio ha favorito un ulteriore avvicinamento tra le mie teorie dichiarate e quelle praticate in quanto ha promosso una maggiore presa di consapevolezza dei valori che muovono, cioè delle qualità globali desiderate del mio agire, permettendomi di modificare e di adattare ancor più i miei comportamenti alle mie credenze.

Mi sto adoperando per perseguire alcuni valori per me importanti, che fin ora sono stati influenzati negativamente dalla mia bassa autostima, quali: il saper attendere, la creatività e la cooperazione.

Credo abbastanza

Ritengo che la mindfulness abbia evidenziato che i miei obiettivi siano coerenti ai miei valori.

Passo dopo passo credo ci sia stata un ' avvicinamento sostanziale ma non totale. Il bersaglio è stato quasi centrato!

Penso che ci sia stato un avvicinamento ai miei reali valori, grazie ad un processo di riflessione che mi ha permesso di comprendere che alcuni modelli applicati erano in realtà eccessivamente rigidi e poco adeguati alle mie reali necessità

Teorizzare con parole quelle che sono i nostri valori è facile, ma credo ci sia sempre differenza con quello che realmente mettiamo in pratica. Attraverso questo percorso ne ho preso ancora maggiore consapevolezza, però non posso affermare che non ci stato un avvicinamento tra quello che penso di credere e quanto emerge.

Concordanza tra teoria dichiarata e teoria praticata.

**MI SONO AVVICINATA MOLTISSIMO. ANCHE SE LA STRADA E' ANCORA LUNGA MA CREDO CHE SIA UN BUON PUNTO DI PARTENZA.**

Se dovessi

Credo di essere più vicina al bersaglio rispetto a prima.

C'è e ci sarà sempre una discrepanza tra teoria e pratica, secondo me l'importante è riconoscere ed accettare questa cosa, prima ancora di cercare di far convergere tali elementi.

C'è sempre da "aggiustare il tiro", Eraclito direbbe che un uomo non si immerge mai due volte nello stesso fiume. Ho imparato che definirsi rigidamente non è mai produttivo a lungo ma sviluppare un "sé come contesto" consapevole delle propri azioni in linea con i propri obiettivi e valori.

*Ho notato un avvicinamento maggiore*

Penso che non tiro ancora bene le frecce. Ma ci sto lavorando.

Penso di avere una buona consapevolezza di quanto sto andando vicino ai miei obiettivi, sia a livello teorico che pratico.

Non ritengo ci sia stato un notevole avvicinamento, o quanto meno non ho notato un particolare cambiamento rispetto a prima.

Personalmente ritengo che molte volte le nostre azioni vengano influenzate dal contesto in cui viviamo e molte volte crediamo che tali azioni siano del tutto nostre, eliminando così dalla nostra mente la possibilità di essere stati influenzati. Ritengo che ciò che ha consentito la mindfulness è proprio riuscire a comprendere ciò che è nostro da ciò che invece non ci appartiene.

L'esperienza laboratoriale mi ha convinto dell'importanza di porsi in una tensione verso il riconoscimento e il contatto con quei valori che, pur non coincidendo con quelli socialmente condivisi, appartengono al proprio vissuto soggettivo e risultano davvero significativi per la propria identità. La mindfulness mi ha mostrato la centralità, ai fini di una piena espressione della propria vitalità, di una più salda connessione con i cardini valoriali propri.

Questa domanda è molto interessante poiché io stesso mi sono fornito questo quesito. Mi sono risposto che effettivamente vi è spesso discordanza.

Credo ci sia stato un forte avvicinamento ai valori che ritengo importanti come principi guida per le mie azioni, valori talvolta persi di vista a causa del flusso caotico dell'esistenza, ma che ritornano vividi ogniqualvolta sono chiamata a compiere una scelta. Le azioni sono ciò che rendono visibile la nostra natura interiore agli altri e allora è giusto avvicinarsi il più possibile per coltivare responsabilmente ciò che più conta per noi e che rappresenterà il nostro lascito al mondo e alle persone che ci circondano.

Personalmente in questo caso non ritengo di essermi avvicinata in quanto durante la lezione sui valori mi sentivo un pesce fuor d'acqua in quanto sostengo che i valori o comunque la maggior parte di essi siano qualcosa fortemente connesso al contesto

La pratica della "Mindfulness" mi ha aiutato a centrare meglio il mio bersaglio, insegnandomi tecniche che possano avvicinarmi sempre più al mio obiettivo; ha potenziato il mio pensiero e mi ha aiutata a prender coscienza delle azioni che posso mettere in pratica per raggiungere il mio scopo e individuare le strategie più consone per farlo.

Direi abbastanza, di certo si è smosso qualcosa.

Molto. Sì, ricordo la metafora

Sì, credo che le mie teorie si riflettano sulle mie azioni effettive in maniera leggermente maggiore rispetto a prima del laboratorio.

Sì, credo ci sia stato un avvicinamento ma minimo perché ovviamente ci sarebbe bisogno secondo me di molto più tempo, di un vero e proprio percorso per poter andare fino in fondo a "centrare veramente il bersaglio"

Se dovessi rifare questa esperienza cosa cambieresti?

#### Laurea Triennale

Porterei un cuscino

Aula

Forse cambierei la consapevolezza con cui per la prima volta mi avvicinerei alla mindfulness, cioè partirei già dall'idea che potrebbe essere un percorso molto difficile e quindi avrei da subito una marcia in più per migliorarmi invece che pensare a questa esperienza come un qualcosa di totalmente inadatto a me.

Consapevolezza a cui sono arrivata con il corso delle ultime lezioni.

Il contesto in cui si esplica

La mia disposizione rispetto ad essa.

Assolutamente nulla

Nulla

Niente

probabilmente nulla

*Desidererei una maggior chiarezza, un'introduzione al laboratorio più esplicativa e ricca, che sappia fare luce sui contenuti che si affronteranno e sulla finalità del laboratorio stesso. Non so se sia stata una mia mancanza, quella di non avere avuto un'idea precisa inizialmente di ciò che ci accingevamo a fare, però, riferisco di aver avuto una grande difficoltà ad interpretare ogni esercizio e ad inserirlo entro una cornice concettuale più ampia. Soltanto quando ho iniziato a documentarmi, ho iniziato a svolgere gli esercizi con una maggiore consapevolezza e un più serio interesse, cominciando a modificare i miei punti di vista e a lavorare su me stessa, comprendendo come funziona la mia mente e quali effetti sortiscono su di me i miei stati emotivi. Nelle prime lezioni mi sentivo smarrita, mi affannavo per prendere appunti, scrivere quello che mi veniva chiesto, pensare a ciò a cui mi veniva chiesto di pensare, e questo ha compromesso una parte dell'esperienza.*

Cercherei di giudicarmi di meno, dall'esterno, e di vivere ogni esercizio in modo più sereno.

Non cambierei nulla

A livello organizzativo, cambierei l'orario delle lezioni dato che di pomeriggio molti non possono seguire per esigenze lavorative e quindi ogni lezione era accompagnata dalla richiesta di cambio di turni da parte mia. Ma per quanto riguarda le lezioni in sé e il mio lavoro, non cambierei nulla.

Aumenterei gli incontri

Credo nulla

Riflettendoci, credo che non cambierei nulla perché è stata una bella esperienza così come si è svolta.

Niente, a parte un oggetto più aerodinamico da lanciare durante il gioco della parola chiave della lezione!

**MI SAREBBE PIACIUTO FOSSE DURATO QUANTO UN CORSO NORMALE**

Niente, sono soddisfatta così come è stata svolta.

Credo nulla, ho fatto tutto con assoluta partecipazione personale.

La rifarei con un gruppo di persone inferiore, così da permettere uno spazio di discussione meno "vincolante".

Il numero dei partecipanti, lo ridurrei di molto (gruppi 15/20 persone max), farei più incontri in contesti diversi da quello universitario.

Cercherei di essere più partecipativa e di non pensare al fatto che rientra in una valutazione d'esame.

Forse mi lascerei maggiormente andare in alcune pratiche meditative, in cui non sono riuscita a concentrarmi al meglio.

La vivrei intensamente fin dall'inizio

Il tempo. Troppo poco tempo a disposizione.

Cercherei di essere più concentrata, anche sugli aspetti teorici della mindfulness.

Mi lascerei condizionare di meno dalla situazione nuova lasciandomi andare di più.

**IL NUMERO DELLE ESPERIENZE FORSE E' TROPPO LIMITATO QUINDI NE AVREI FATTE UN PAIO IN PIU'**

**Il contesto:** la meditazione non sempre riusciva a pieno poiché c'erano costanti rumori di fondo.

Essendo stata molto chiara ed istruttiva non cambierei nulla.

La rifarei, ma in un periodo più tranquillo, per un tempo maggiore. Inoltre preferirei che gli incontri non capitassero a distanza ravvicinata, ma a cadenza settimanale, per dare spazio all'elaborazione.

La durata. Reputo sia troppo breve per poter valutare gli effetti apportati da essa.

Figura 290 laurea triennale

Se dovessi rifare questa esperienza cosa cambieresti?

Laurea magistrale

Assolutamente nulla, probabilmente darei solo più spazio a questa attività, perché ci vuole del tempo prima di accettare ed accettarsi.

Aumenterei il tempo a disposizione per confrontare i punti di vista dei vari partecipanti rispetto all'esperienza di meditazione vissuta. Inoltre, sceglierei un'aula più comoda e spaziosa dove praticare la mindfulness.

Mi piacerebbe poter svolgere più esercizi a casa.

Anzitutto vorrei ci fosse più tempo per approfondire tale esperienza così complessa negli obiettivi che si propone. In secondo luogo, mi piacerebbe che il gruppo con cui condividere tale esperienza fosse meno numeroso. Infine, eviterei la proposta di immaginare il proprio ottantesimo compleanno, per la sua intensa valenza emotiva.

NON CAMBIEREI NULLA

NON CAMBIEREI NULLA, NON SONO MOLTO ESPERTA, NON MI SENTO DI ESSERE CRITICA. MI AUGURO DI POTER ESSERE CRITICA TRA QUALCHE ANNO.

Sinceramente non cambierei molto, raramente mi è capitato di perdere il focus lavorando con i colleghi, in quanto eravamo numerosi; quindi preferirei un'esperienza con meno partecipanti, anche se non lo ritengo vincolante.

Farei incontri con gruppi più ristretti e darei una restituzione finale ad ognuno.

Giorno ed orario preferirei farlo di pomeriggio.

L'ambiente universitario, soggetto a tempi limitati e interruzioni.

Il setting e il numero di incontri. Dedicherei maggiore tempo.

La rifarei in un gruppo più piccolo in modo da poter creare un'atmosfera più intima

Essendo stata un'esperienza tutta nuova per me, non cambierei nulla. Penso che anch'io l'affronterei così come l'ho affrontata in aula.

Senza dubbio il setting: preferirei una sala più grande, senza sedie ma con dei cuscini sui quali sedersi in cerchio tutti insieme; e se potessi farei durare più incontri il laboratorio.

Nulla (6 volte)

MI PIACEREBBE PROVARE CON MENO PERSONE

Sicuramente chiederei di avere maggiore tempo a disposizione, perché è stato un grosso limite per le attività.

Affronterei le mie resistenze immediatamente ed in maniera più decisa

Non cambierei nulla cercherei di lavorare ancora di più sul momento presente

IL CONTESTO UNIVERSITARIO E DI GRUPPO.

Cercherei di fare gruppi più piccoli e farei in modo che l'iniziale teoria venga appresa in modo più efficiente.

Credo nulla.

Un aspetto che modificherei sarebbe quello di provare a realizzare le attività anche in luoghi all'aperto e a contatto con la natura, dove il rilassamento e la concentrazione potrebbero probabilmente essere facilitati, oltre alla possibilità di avere più spazio per ogni partecipante, che potrebbe così assumere la posizione che preferisce, magari anche sedendosi per terra o stendendosi su un prato verde.

Se dovessi rifare questa esperienza cosa cambieresti? maggior tempo per approfondire la validità clinica e terapeutica della mindfulness e il suo confronto con le "teorie tradizionali".

Gradirei senza dubbio, che cambiassero il setting e le tempistiche in cui è stata svolta e mi piacerebbe che ad ogni esperienza seguisse una sorta di accompagnamento/contenimento emotivo da parte del conduttore.

Il mio atteggiamento iniziale.

Renderei più lungo il percorso. Credo che sia un campo dove c'è bisogno di tempo. Nei primi incontri non tutti siamo riusciti ad ottenere ciò che volevamo, è un percorso di consapevolezza quindi richiederebbe i suoi tempi.

**CREDO CHE NON CAMBIEREI NULLA, MA LA FAREI DURARE DI PIU'!**

Non cambierei nulla in quanto sento di aver fatto un percorso pertinente e completo.

Forse la possibilità di riflettere con il gruppo e il formatore dopo alcune esperienze.

*Cambierei il mio approccio iniziale*

Maggiore spazio alla tecnica in generale e alla concentrazione in particolare.

Offrire la possibilità di aprire una discussione su ciò che si è visto, sentito etc. più tempo per elaborarle e per dare significato a quello che si è vissuto (es: c'è gente che si è vista morta nell'ultimo appuntamento ma non ci sono state spiegazioni in merito. Io ho visto sangue ovunque e me la sono tenuta dentro)

Mi lascerei meno sopraffare dalle mie credenze sulla meditazione e riprovarei.

Cambierei il luogo, per far sì che la concentrazione non sia assoggettata alle mille distrazioni intrinseche in un'aula universitaria e cambierei sicuramente anche la poca attenzione che ho dedicato ad alcuni incontri.

Non credo di voler modificare qualcosa di tal esperienza

Considerata la valenza positiva dell'esperienza vissuta, non proporrei cambiamenti sostanziali.

Avrei risposto a questa domanda l'assenza di contenimento, ma come già ho espresso è forse questa stessa assenza che ci porta ad una maggiore necessità di auto consapevolezza.

Mi piacerebbe praticare meditazioni più lunghe e scrivere il diario di bordo anche durante i giorni di attesa tra un incontro e l'altro.

Per il resto l'intera esperienza è risultata molto positiva e appagante.

Sicuramente l'orario di meditazione in quanto molte volte ero assonnata ed avevo difficoltà a concentrarmi

Ripeto che la prolungherei nel tempo.

Direi che sarei più concentrata, ma non posso dirlo con certezza perché comunque ciò che è avvenuto durante questo laboratorio è stato un vero e proprio processo e come ogni processo c'è bisogno del passaggio da uno stato all'altro quindi tutto il percorso, tutti i passaggi che ci sono stati sono serviti e non sono stati inutili.

Forse mi lascerei andare un po' di più in alcune delle attività che abbiamo svolto e soprattutto cercherei di intervenire più spesso in aula. L'unica cosa che non rifarei è il pensare al mio 80° compleanno, è stato troppo angosciante!

Figura 291 laurea magistrale

Cosa consiglieresti ad un collega che voglia partecipare come hai fatto tu al laboratorio di mindfulness?

Laurea Triennale

Di accettare quest'esperienza anche se all'inizio può risultare inefficace o priva di senso.

Di essere se stesso e non correre nel vedere risultati

Consiglierei di partecipare e allo stesso tempo di non sottovalutare questo laboratorio perché alla fine ne capirà l'importanza oltre che la difficoltà. Inoltre consiglierei anche di costruire un diario di bordo ad ogni fine lezione perché è del tutto parte integrante del laboratorio.

Consiglierei al collega di cogliere l'opportunità, lasciandosi coinvolgere, perché è davvero una pratica innovativa poiché ti apre a nuove riflessioni e prospettive.

Di non lasciarsi spaventare da un iniziale disorientamento e di immergersi in se stesso attraverso questo laboratorio.

Consiglierei di farlo, e di seguire ciò che sente in quei momenti, di rifletterci su e di capire cosa vogliono significare.

Di lasciarsi andare e guidare da chi ne sa di più.

Di non perdersi neanche un incontro e di prendere tutto sul serio.

*Di leggere qualcosa di inerente prima di prendere parte alle lezioni, di tenere bene a mente il fine del laboratorio, di accostarsi alla mindfulness senza pregiudizi e di godersi l'esperienza (nonché l'esperienza del momento presente).*

Consiglierei al mio collega di seguirlo vivamente, perché un'esperienza molto interessante, ma senza pregiudizi, lasciandosi andare e cercando di difendersi il più possibile!

Di non sottovalutare la mindfulness

Consiglierei di seguire tutte le lezioni e magari di portarsi un cuscino per sedersi a terra.

Gli consiglierei di provare perché è un'esperienza nuova e insolita

Consiglierei di partecipare se vuole difendersi dai suoi pensieri ed esercitare un controllo significativo su loro.

Lo inviterei a prendere parte a tutti gli incontri, in quanto da ognuno si possono trarre importanti insegnamenti, e gli suggerirei di prestare molta attenzione e di svolgere tutti gli esercizi così come gli verranno spiegati, affinché possa comprendere realmente il senso di ciò che si troverà a fare.

Di mettersi comodo e di dormire un po' di più per non vacillare durante la meditazione, anche se la professoressa ha fatto i complimenti ad un compagno che è riuscito a prendere sonno.

**DI FARLO E DI PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE, MA SOPRATTUTTO LA MASSIMA APERTURA**

Ad un collega consiglierei di sperimentare la pratica mindfulness per entrare in contatto con la sua interiorità e per aprirsi a nuove possibilità.

Di farlo assolutamente ma anche di avvicinarsi con l'apertura mentale dovuta per evitare che ne venga sottovalutata la portata e che non venga compreso il reale messaggio.

Di eliminare ogni censura e pregiudizio ed affrontare l'esperienza con un forte apertura mentale.

Di svuotare la mente e di lasciarsi trascinare dalle esperienze proposte.

Di buttarsi e di lasciarsi andare senza resistenze

Di farlo essendo pronto ad "accettare" tutto e a sentirsi protagonista.

Consiglierei di essere particolarmente predisposto a far proprie le nozioni e le conoscenze apprese durante il laboratorio, ad integrarle nel proprio modo di vedere e di conseguenza essere aperto ad un possibile cambiamento

"Viaggio verso il benessere", perché tale esperienza ha permesso di modificare la mia visione delle esperienze negative e dei miei problemi e mi ha insegnato come trovare un benessere anche in situazioni di malessere.

Lasciati trasportare da questa esperienza

Assolutamente sì, proprio in base al profondo cambiamento avvenuto. Provare per credere.

Consiglierei di superare l'iniziale diffidenza e di ascoltare in maniera non prevenuta ciò che si sta proponendo.

Di farlo, essere se stesso senza lasciarsi condizionare. Si può condividere o meno una pratica del genere ma penso che si possa creare un'opinione critica solo vivendo questa esperienza

Di vivere l'esperienza tenendo da parte la razionalità e utilizzando dei canali diversi, spesso poco o per nulla utilizzati, come quello del corpo, delle emozioni, dell'empatia.

**CONSIGLIEREI DI LASCIARSI ANDARE E LIBERARE LA MENTE DA PREGIUDIZI**

Di farlo e di partecipare attivamente e di sentirsi pronto a mettersi in discussione.

Lo incoraggerei a seguire tutte le lezioni del corso con molta attenzione.

Cercarsi di aprirsi il più possibile alla novità, al cambiamento, nella massima libertà.

Gli consiglierei di spogliarsi per un attimo dai propri orientamenti di pensiero.

Di farlo e di partecipare attivamente e di sentirsi pronto a mettersi in discussione.

Cosa consiglieresti ad un collega che voglia partecipare come hai fatto tu al laboratorio di mindfulness?

#### Laurea magistrale

Di concentrarsi pienamente sul presente tenendo conto il passato ed il futuro ma di rispettare i tempi senza anticipare nulla.

Di lasciarsi andare, di mettersi in gioco vincendo imbarazzo e timidezza, di accettare il caos, di liberare le proprie emozioni, di far parlare il proprio corpo, e di prestare attenzione alla relazione che c'è tra mente e corpo, sforzandosi di essere consapevole di quel che si sta facendo, delle sensazioni che si provavano e della propria attività mentale.

Consiglierei di vivere questa esperienza con la massima serietà, concentrandosi sui propri vissuti emotivi e senza dare per scontato ciò che viene detto.

Di cercare di porsi in un assetto non giudicante e mettersi in gioco.

Di fare tale laboratorio e rifletterci, trascorrendo molto tempo sui diari di bordo, perché probabilmente attraverso tale metariflessione potrebbe trovare una risignificazione garante di una (nuova) modalità di stare nell'esperienza, aprendosi al nuovo, al diverso, affrontando con libertà, consapevolezza, flessibilità, curiosità ciò che, di primo acchito, può risultare "pesante" o "antipatico".

Non consiglieri nulla in particolare, proprio per permettere all'altro di vivere tale esperienza nella maniera più spontanea possibile.

AD UN MIO COLLEGA CONSIGLIEREI DI FREQUENTARLO, RACCONTANDOGLI LA MIA ESPERIENZA

CONSIGLIEREI DI FREQUENTARLO, DI METTERSI IN GIOCO. GLI RACCONTEREI LA MIA ESPERIENZA POSITIVA.

Consiglierei di provarla senza troppe inibizioni cercando di viverla il più serenamente e il più approfonditamente possibile.

Di concentrarsi su se stessi .

Di lasciarsi andare alle proprie emozioni e prendersi sul serio.

Ad un mio collega consiglieri di provare questa esperienza perché attraverso di essa è possibile acquisire la consapevolezza di dove sono la propria mente e il proprio corpo. Essa è a disposizione di ogni individuo in qualsiasi momento, influisce positivamente sul funzionamento e sulla struttura del cervello. Consente di vivere il presente come un'opportunità di scoperta e di crescita, lasciando andare le aspettative. Con questa esperienza inoltre, possiamo liberarci dagli schemi di pensiero abituali per aprirci a nuovi modi di sentire e di interagire con il mondo che ci circonda.

Di accostarsi a tale laboratorio senza alcun pregiudizio.

Di interessarsi senza sottovalutare.

Consiglierei di partecipare cercando di essere rilassato il più possibile e di accogliere tutte le emozioni che prova.

Come ho detto anche prima, questa è una colossale opportunità di poter anzi dover riflettere e meditare, affrontando nella maniera più seria possibile l'intero corso laboratoriale. Un laboratorio tanto intenso, quanto formativo.

Gli direi di non avere paura a lasciarsi andare e di provare a rilassarsi e ad abbandonarsi il più possibile, cercando di non dare peso al setting ed ai rumori di sottofondo che spesso disturbano l'atmosfera ed interrompono la respirazione.

GLI CONSIGLIEREI DI GODERSI L'ESPERIENZA E DI LASCIARSI ANDARE

DI PARTECIPARE SENZA ASPETTATIVE. NON GLI RACCONTEREI NULLA

Di viverlo momento dopo momento, perché è un laboratorio dove l'esperienza conta tanto.

Di lasciarsi andare, e di vivere questa esperienza al massimo, senza riserve.

Di farlo e di lasciarsi trasportare da questa esperienza. Di accantonare le proprie resistenze di procedere in questo viaggio di riflessione e di scoperta di se stessi

Consiglierei di vivere le esperienze di meditazione e di lavorare molto sui processi di pensiero

DI LASCIARSI ANDARE E METTERSI IN GIOCO, COME NON HO SAPUTO FARE IO.

Consiglierei di partecipare e di non giudicare, a prescindere, seguendo pregiudizi che talvolta solo infondati e ingiusti.

Di partecipare assolutamente a questa esperienza, sia perché è fondamentale come strumento formativo, ma anche perché permette di modificare o meglio di interrogarsi su alcune strategie e modalità di pensare e di agire. Utilissimo come strumento riflessivo.

Ad un mio collega sicuramente consiglieri di partecipare al laboratorio di mindfulness e di ritagliarsi dei piccoli spazi di tempo per svolgere esercizi di meditazione anche a casa in quanto, personalmente, nel corso dei vari esercizi e con la loro ripetizione ho sentito l'acquisizione di una maggiore facilità e sicurezza nel loro svolgimento; in questo modo diventa possibile superare alcune difficoltà che si potrebbero riscontrare inizialmente.

Di predisporre all'apertura.

Di parteciparvi con un atteggiamento di curiosità.



Consigliere di partecipare e di vivere quest'esperienza con una disposizione ad accogliere, ma senza un eccessivo investimento.

Di porsi in un atteggiamento di massima apertura

Di essere disposto a lasciarsi guidare da altri, di assumere un atteggiamento di fiducia e di apertura, pronto a percorrere strade inesplorate

Consiglierei di partecipare a questo laboratorio perché è un'esperienza unica all'interno del contesto accademico. Permette di scoprire un mondo che alla nostre età pochi già conoscono e soprattutto è un modo nuovo, interessante e coinvolgente di fare formazione. S'imparano nuove conoscenze ma impari anche a conoscerti.

Di praticarla, credendoci.

**CONSIGLIEREI DI FARE QUEST'ESPERIENZA IN QUANTO E' STATA PER ME MOLTO FORMATIVA E RICCA DI SIGNIFICATI. INCORAGGEREI UN COLLEGA NEL FARLA MA SOPRATTUTTO DI LASCIARSI ANDARE COMPLETAMENTE, DI GORDERSELA FINO IN FONDO E FARE TESORO DI CIO' CHE POTRA' PROVARE.**

Di saper ascoltare e sentire il proprio corpo, le proprie emozioni e i propri pensieri per poterne prenderne distanza e riflettervi.

Ad un mio collega consiglierei di seguire il laboratorio, anche durante il prossimo anno accademico, perché si tratta di un'esperienza che in qualche modo cambia il tuo modo di pensare alle azioni che compi, ai sentimenti che provi; cambia, inoltre, di pensare, di notare di star pensando i pensieri del momento in cui "vivi", del presente, del qui ed ora.

Non consiglierei nulla di tecnico per evitare il rischio di influenzarlo o di creargli aspettative, gli direi semplicemente "vivi l'esperienza!"

*Di stare tranquillo e viverla l'esperienza-*

Di partecipare perché è molto interessante.

Di partecipare, viverla bene.

Di non lasciarsi influenzare dalle credenze e le conoscenze pregresse.

Consiglierei di lasciarsi coinvolgere profondamente senza però abbandonare del tutto il proprio pensiero, per notare sia gli aspetti sui quali essere d'accordo e sia quelli invece sui quali non esserlo.

Inviterei un collega ad accostarsi al laboratorio di mindfulness, provando a vincere resistenze legate a pregiudizi, o al timore di mettersi in gioco, approcciandosi con curiosità alla commistione tra la sfera emotiva più personale e intima e un contesto formale come quello universitario. Gli prospetterei l'esperienza nei termini di un vero e proprio viaggio per il quale attrezzarsi con una giusta disponibilità ad ascoltare sé stessi, in un movimento introspettivo.

Consiglierei di farla senza alcun dubbio. Ma non gli racconterei né raccomanderei nulla poiché vorrei la vivesse con la stessa quantità di conoscenza con cui l'ho vissuta io. Non conoscendo i contenuti, secondo me, la si affronta con spirito diverso.

Gli consiglierei di cominciare ad ascoltarsi perché tutti possono avvicinarsi alla pratica della consapevolezza, lo inviterei ad immergersi nelle sue emozioni, nelle contraddizioni dei suoi vissuti senza spaventarsi, rinnegare o interrogarsi ma semplicemente accogliendoli, come ospiti inattesi. Sarà proprio la pienezza emozionale a connotare la profondità dell'esplorazione, un'esplorazione che potrà compiersi in qualsiasi momento della giornata o in qualsiasi momento ne senta il bisogno e quello sarà il primo passo verso l'abbandono della tendenza a sfuggire dal presente, che è l'unico momento di fatto esistente.

Di concentrarsi pienamente su se stesso

Di non aver paura e non sottovalutare questa pratica. Se si lascia andare, potrà scoprire emozioni particolari.

Di affrontare l'esperienza con apertura, cercando di rappresentarsi le difficoltà per trovare nuovi spunti di riflessione.

Di lasciarsi 'prendere' da questo laboratorio perché gli darà molto più di quanto pensi e che è davvero utile ai fini di una conoscenza maggiore di se stesso e della sue capacità.

Suggerirei ad un mio collega di provare a fare questa esperienza in maniera partecipativa e interessata perché potrebbe arricchire le conoscenze sul suo agito ed elaborare alcuni ricordi piacevoli o scomodi. Per farlo, è necessario che si lasci andare, che si prenda del tempo per se stesso e che non si preoccupi del proprio giudizio e di quello altrui.

Di farlo in primis, seriamente e di lasciarsi trasportare dalle emozioni, cercando di concentrarsi e meditare, capendone davvero il senso.

Figura 293 laurea magistrale

Una metafora del tuo percorso all'interno del laboratorio di mindfulness...perché...

Laurea Triennale

E' stato come quando si passa il pettine tra i capelli e vi sono dei nodi: si fa un po' di fatica a scioglierli ma, alla fine, i capelli (pensieri, a

livello metaforico) sono fluenti.

Tuffo nell'ignoto in quanto è stato una forma di analisi profonda di un mare spesso inesplorato, se stessi.

Un lungo cammino in una buia galleria in cui, in certi tratti, sembrava spuntare una luce che rendeva in mio cammino un po' più chiaro. Gli incontri settimanali sono stati la segnaletica luminosa. A volte tendevo a chiudere gli occhi, ma ho capito che questo mi porta a commettere incidenti lungo il percorso. Ma io ci tengo a sopravvivere, anzi, a vivere ed è per questo che faccio il possibile per tenere gli occhi aperti durante la guida, accogliendo l'aiuto della segnaletica.

Il mio percorso è stato come una scala in discesa, sono partito da concezioni erronee, stereotipi, e da un forte legame con i miei pensieri e sono giunto ad un lineare piano inferiore.

E' stato come quando si passa il pettine tra i capelli e vi sono dei nodi: si fa un po' di fatica a scioglierli ma, alla fine, i capelli (pensieri, a livello metaforico) sono fluenti.

LA MINDFULNESS E' COME UNA CURA, CHE E' DIRETTA A "GUARIRE" I PROCESSI DI PENSIERO E DI RIFLESSIONE SULLA VITA.

Lo posso paragonare ad un contadino che coltiva con cura la sua piantina, perché il percorso di mindfulness è stato come un continuo prendermi cura di me, coltivando tante cose che mi fanno stare bene

È stato come un flusso di coscienza, un monologo interiore che ha buttato fuori in modo confuso tutto ciò che avevo dentro e mi ha fatto riordinare e organizzare le idee.

E' stato come illuminare gli angoli bui e sconosciuti di una stanza, perché siamo andati a toccare parti di noi inesplorate, ma che pur ci sono e in noi hanno un ruolo importante.

mi è venuto subito in mente la metafora dell'uomo sulla barca accerchiato da demoni, usata proprio all'interno del laboratorio. Questo laboratorio è stato come il vento a favore, mi ha permesso di remare più avanti e vedere in volto i demoni, che tanto mi spaventavano.

la metafora dei demoni sulla barca è stata certamente la più coinvolgente, perché mi ha permesso di rileggere la mia vita, quei momenti che mi hanno fatto soffrire, la forza e la soddisfazione che mi hanno resa vincitrice.

Una matassa di lana che si è pian piano distesa attraverso la consapevolezza di tutti i "nodi" e i differenti spessori del filo, perché le tecniche e gli esercizi mi hanno aiutata ad essere presente nel qui ed ora e a riflettere su me stessa.

una barchetta che consapevolmente decide di lasciarsi trasportare dalle onde.

Un cielo e le sue nubi: identico a sé ma sempre in continuo divenire. Mi rappresenta in quel che considero la mia evoluzione personale.

Il mio percorso è il giardino dalle mille strade di Alice in Wonderland, fatto di scoperte e di riflessione e di incertezze e di curiosità.

Anche se è una metafora già proposta vorrei comunque riproporre la metafora del labirinto in quanto la mindfulness è quel filo che permette di uscire fuori dalle opprimenti mura che ci circondano per arrivare a conoscere.

Una metafora del mio percorso all'interno del laboratorio di mindfulness è la metafora del viaggio perché partecipare al corso è stato come intraprendere un viaggio dentro e fuori di me.

Una citazione più che altro: "sogno un viaggio morbido, dentro al mio spirito... e vado via, vado via..." [Rotolando verso Sud, canzone dei Negrita]

La mindfulness è stata come una lente di ingrandimento che ha focalizzato la mia attenzione su particolari messi spesso da parte.

" la vita è un fiume che scorre perché ci sono momenti che ci sfuggono, come quelli presenti, e non dobbiamo lasciarli andare tutti perché potrebbero non ripresentarsi più.

Una lampadina che si accende. Perché la mindfulness mi ha permesso di fare chiarezza su alcuni aspetti della mia vita

Camminare nella strada della mindfulness è stato come entrare nella mia mente perché ho avuto la sensazione di poter controllare i miei pensieri e le mie emozioni.

Luci ed ombre – Perché mi ha dato modo di veder con maggiore chiarezza alcuni aspetti di me, e di prendere in considerazione determinati punti deboli (o meglio, che io considero tali) sui quali lavorare.

Immaginando il mio percorso all'interno del laboratorio di mindfulness, mi viene da pensare all'immagine di un gomitolino di lana di mille colori, composto di fili intrecciati e annodati, che poggia sul mio collo: questi sono i miei pensieri, pensieri belli, brutti, indisciplinati, ossessivi, piacevoli, fastidiosi, semplici, complessi, pesanti, leggeri, gravi, normali.

Ed ecco che ad un tratto la scena cambia e vedo me, lì, seduta in poltrona, davanti al caminetto, mentre lavoro con i ferretti questo gomitolino, che non è più sulla mia testa...ma è accanto a me, vicino al fuoco. Tutto questo perché adesso i segreti dell'arte del lavoro a maglia per me non sono più un mistero, ed anche se non sempre avrò le energie, la voglia, l'umore per lavorare il mio gomitolino di lana, "i miei pensieri", so per certo, che se vorrò sentirmi meglio, saprò farlo.

Credo che si possa parlare di viaggio, proprio per il suo carattere di ricerca.

Il mio percorso è stato :una montagna da scalare,perchè ho dovuto superare diverse resistenze prima di potermi lasciare andare.

Una nave ancorata per tanto tempo al porto, che finalmente riparte... perché... mi sono resa conto attraverso alcune esperienze fatte in questo laboratorio di quanto la mia vita presente fosse condizionata dal mio passato e di quanto mi cullassi su questo per paura di ciò che può arrivare.

Partecipare al laboratorio è stato come iniziare un viaggio in auto senza aver definito una meta precisa, fermandosi ogni volta che si riteneva necessario e godendosi tutto ciò che il viaggio portava con sé. Quindi sperimentare prima una sensazione di novità verso ciò che ci circonda, verso l'ignoto e solo piano piano iniziare ad abituarsi a questo nuovo modo di vivere e adattarlo al meglio alla propria vita nel momento del ritorno a casa, quindi nel momento della stabilità.

Riferisco una citazione "6+3=9, ma anche 5+4=9."

Un uovo che si schiude. Il pulcino all'interno di esso non vede altro che il mondo cupo, chiuso, così com'è e ciò li impone di pensare così come deve essere. Ma una volta schiuso inizi a vivere e tutto cambia

Credo che esemplificativo del percorso possa essere il passaggio dall'immagine di quei demoni al timone che guidano la barca verso il mare aperto, a quella in cui è il soggetto al timone dritto verso una meta con la consapevolezza però che la sua destinazione potrà in ogni momento cambiare o essere raggiunta attraverso un'altra rotta.

Questo proprio per far percepire l'acquisizione, attraverso la mindfulness, della capacità di avere una consapevolezza di se e una flessibilità rispetto al cambiamento.

Figura 294 laurea triennale

Una metafora del tuo percorso all'interno del laboratorio di mindfulness...perché...

Laurea magistrale

Carpe diem, perché bisogna cogliere l'attimo ma anche saper sostare in esso.

Mi viene in mente la metafora dell'interruttore di cui ci ha parlato la professoressa e che mi ha colpito particolarmente. Attraverso questo laboratorio ho appreso l'importanza dell'accettazione: è necessario, spegnere l'interruttore della lotta e accettare anche i pensieri e i sentimenti negativi: il dolore psicologico è normale, è importante e accompagna ogni persona; non possiamo liberarci volontariamente dalla propria sofferenza psicologica, ma possiamo fare in modo d'evitare d'accrescerla artificialmente; ciò che bisogna fare è "fare spazio", non remare controcorrente ma lasciare che i pensieri negativi «fluiscono via», così da poter investire il proprio tempo e le proprie energie in attività che migliorano la nostra vita, invece di lottare. Ed è questo che maggiormente mi porterò dietro a seguito di questa esperienza

Utilizzerei come metafora *l'apertura del vaso di Pandora*, perché si è trattato di un percorso caratterizzato dall'emergere di ricordi, emozioni e sensazioni non sempre piacevoli; concentrandomi sull'esercizio, ho potuto combattere contro la mia tendenza ad evitare la sofferenza, dovuta all'angoscia, alla malinconia e alla frustrazione, lasciandomi attraversare da essa. E' proprio questo nuovo atteggiamento mentale ad aver favorito l'acquisizione di maggiore consapevolezza dei miei vissuti interiori e il raggiungimento di un profondo cambiamento.

Una volta pensavo di lanciare delle frecce verso i miei obiettivi, adesso penso a me stessa come una freccia, che è in aria qui ed ora e sta percorrendo un certo tratto. Resta comunque una freccia e dunque mira a dei valori, ma può assumere traiettorie diverse.

Apertura dei petali di una rosa. Al pari della rosa, che vede i suoi petali lentamente dispiegarsi, accogliendo il sole ed esponendo il nucleo, così ho attraversato il laboratorio di mindfulness, passando da una totale chiusura nei confronti dell'esperienza, ad un progressivo accogliere il laboratorio (che si connette anche con un accogliere il dubbio e le mie incertezze su di me).

Centrarsi e osservarsi.

LA MINDFULNESS È STATO UN PERCORSO DI SIGNIFICAZIONE DI INTROSPEZIONE. PARAGONEREI LA MINDFULNESS AD UN MICROSCOPIO PUNTATO DENTRO LA MENTE E IL CUORE.

Essere freccia e arciere contemporaneamente, perché io decido il lancio (o i lanci) migliori per il mio futuro, il mio obiettivo, ma la freccia può essere influenzata da tanti fattori. Però posso sempre correggere il tiro, ancora e ancora.

un arbusto con tanti piccoli fiorellini da raccogliere. Perché gli arbusti in genere sono sempre garbugli di ramoscelli e foglie, quindi immagino questa esperienza come un modo per districarsi da saperi superficiali e raccogliere tanti fiorellini che rappresentano i valori personali.

Come una farfalla che si è trasformata mentre prima era un bruco e che adesso vola lontana e libera perché rappresenta per me il cambiamento, la leggerezza nel lasciare andare via pensieri e ricordi negativi.

Un viaggio alla riscoperta di me stessa. Ho scelto questa metafora perché grazie all'acquisizione di questa nuova metodologia ho potuto riflettere su determinate fasi della mia vita.

Uno specchiarsi in un lago, quando al propria immagina si allarga a confini meno definiti in a più ampi.

Ho vissuto il laboratorio di mindfulness come un'osservazione profonda e silenziosa di me stessa

Negli ultimi due incontri, abbiamo sperimentato il nostro sé buono e sé cattivo (trascrivere i tre aggettivi positivi e tre negativi di noi) e nell'ultimo incontro, abbiamo affrontato un'esercitazione sui nostri 80 anni.. Dunque potrei pensare ad un ponte che separa il 'prima' ed il 'dopo', con me al centro. Tutta la 'strada' del ponte, è il percorso della mia esistenza che appunto unisce ciò che ero prima, ciò che sono

adesso e quelle caratteristiche che collegano queste due tappe

La metafora dei demoni sulla barca è quella che più mi ha colpita: ho immaginato questi mostri spaventosi ed enormi nascosti dietro di me, io ero al timone della barchetta di legno in mezzo ad un mare agitatissimo, a tratti invece calmo come una tavola, e mi guardavo alle spalle per accertarmi che i demoni non uscissero dalla porticina di legno.

**IL MIO PERCORSO NEL LABORATORIO DI MINDFULNESS È STATO COME VOLARE, ESSERE UN UCCELLO E VOLARE NEL CIELO, GUARDANDO LE COSE DALL'ALTO, POI AVVICINANDOMI PER GUARDARLE DA VICINO, ESSERE LIBERA DI VOLARE DOVE VOLEVO E DI LASCIARE INDIETRO CIÒ CHE NON MI PIACEVA.**

**UN FIORE CHE SBOCCIA LENTAMENTE....PERCHÈ OGNI VOLTA MI SEMBRAVA DI APRIRE UN PETALO**

trekking in montagna, perché abbiamo percorso momenti tortuosi con qualche difficoltà emotiva ma nello stesso tempo spensierati come la bellezza della natura.

Come una libera farfalla.

Un viaggio avventuroso ed impervio in una piramide Maya alla ricerca di un grande tesoro segreto. Alla fine l'avventuriero coraggioso dopo mille peripezie apre uno scrigno misterioso al cui interno non trova niente altro che se stesso.

“Il mare nella mente” per il senso di benessere che ho provato

**UNA MONTAGNA SULLE SPALLE. CREDO CHE I PENSIERI ERANO TROPPO PESANTI E NON MI LASCIAVANO MAI COMPLETAMENTE LIBERA**

Un fiume rallentato pieno di pensieri ed emozioni (negative e positive) che cerca di trattare con gentilezza per esserne consapevole e cosciente. Perché è quello che ho provato durante il percorso.

È stata come una voragine che mi ha permesso di muovermi nei miei pensieri di rincorrerli e di ritornarci, di essere travolta e coinvolta allo stesso tempo.

All'interno di questo percorso laboratoriale, mi sono sentita la spettatrice di me stessa, come un'osservatrice che attenta e interessata mi ascoltava, guardava i miei movimenti interni e esterni, cercava di cogliere sensazioni e emozioni e semplicemente tentava di accoglierli e accettarli con gentilezza. Mi sono sentita come una testimone di me stessa.

Una porta che si apre, perché è come se dentro di me si fossero aperte delle porte sulla mia modalità di pensare e di vivere.

Una metafora del tuo percorso all'interno del laboratorio di mindfulness...perché...

Un campanellino che suona nel silenzio, probabilmente perché è questo che simbolicamente la mindfulness vuole rappresentare: un risvegliarsi, porre l'attenzione verso di sé.

un viaggio tra le nuvole... perché le nuvole sono state l'immagine che più mi hanno aiutato a rilassarmi

Una persona con problemi di vista, di cui non è consapevole a cui vengono regalati un paio di occhiali e può finalmente guardare con chiarezza il mondo che lo circonda.

Una serie di bollicine grandi e piccole che man mano salgono a galla. Ogni bollicina è un pensiero, un'emozione.

Perché tutto, anche quello più in profondità viene osservato e conosciuto meglio, anche ciò che si credeva non ci fosse più, ed è trasparente cioè si presenta così com'è.

Attraversare un tunnel buio, vedendo la luce dietro e davanti a noi: è un percorso non privo di ostacoli, ma tollerabili grazie alla luce della consapevolezza.

**“IL DESTINO HA LA SUA PUNTUALITÀ!”**

**VOLENDO SPIEGARE LA METAFORA SU CITATA, RITENGO D'AVERLA UTILIZZATA POICHE' NULLA SUCCEDE PER CASO. NEL SENSO, PROBABILMENTE TALE LABORATORIO È CAPITATO NEL MOMENTO GIUSTO, IN UN MOMENTO DELLA MIA VITA IN CUI AVEVO BISOGNO DI RIFLETTERE SU ME STESSA, SULLE MIE EMOZIONI, SUI RICORDI E SULLE SENSAZIONI CHE PROVO.**

Un uccello che torna ad essere libero di volare, perché questo laboratorio mi ha permesso di sperimentare che posso non essere sopraffatta dai miei pensieri e dall'ansia, essendo libera di riflettere su quali siano realmente importanti.

“ho scoperto, riscoperto e scoperto ancora me stessa”.

Un portachiavi a cui sono state aggiunte altre chiavi, perché le chiavi sono tante quante le porte da aprire.

*Vento in piena estate*

Conflitto, spesso ho sentito sentimenti contrastanti.

Bisogna dare un senso ed attraversare il proprio caos calmo.

Mi sono sentito come una radio che a tratti non riesce a raccogliere il segnale.

Mi viene in mente un flusso di coscienza, perché ho fluttuato nelle situazioni senza particolari freni e ho lasciato venir fuori le mie sensazioni e le mie idee pienamente.

Il benessere che si avverte è lo stesso che si sente allentandosi la cravatta che ci è stata imposta in una lunga giornata di obblighi formali. Con questo gesto, ci si concede finalmente un distacco dai copioni sociali, ritrovando la propria dimensione più autentica, con un senso di liberazione.

Mi sono sentito come ne il gioco della mosca cieca, in cui c'è una persona bendata (io) che deve trovare i suoi amici attorno (i miei pensieri). perché...avevo un senso di perdita d'orientamento.

un fiume che scorre perché è l'immagine che ha accompagnato una delle mie prime meditazioni e che mi ha aiutata a trovare la giusta concentrazione sul respiro, un'immagine che mi proiettava seduta sulle sponde di un fiume ad osservare i pensieri che scorrevano, scivolavano via, trasportati dalla corrente. Un pensiero arrivava e lo guardavo passare sotto i miei occhi fino a scomparire per poi vederne arrivare un altro e scomparire a sua volta. Non so se quel fiume troverà sbocco in un mare o si unirà ad un altro fiume, non mi è dato chiedermelo così come non mi è dato chiedermi dove finiranno i pensieri che scorrono via; so solo che è la forza della naturalezza a permettere il passaggio.

Panta rei, tutto scorre

Tiro al bersaglio. C'è un obiettivo da raggiungere e per farlo sono richieste capacità di concentrazione mentale e una certa postura fisica, ma soprattutto consapevolezza sull'azione che si deve compiere. Proprio ciò che ho sperimentato durante il corso.

E' stato come affrontare un viaggio per raggiungere una tribù che segue una cultura diversa dalla nostra, perché non spinge all'agire ad ogni costo, al pessimismo e ai preconcetti. Perché è proprio quello che ho colto dalla mindfulness.

un immenso prato verde con alberi ai lati' perché quest'immagine mi ha sempre dato tanta serenità, mi fa sentire in pace con me stessa. Questo è il sentimento che ho provato ogni volta che scopro qualcosa in più su di me, sulle mie azioni.

Il laboratorio è stato per me come se fossi in piedi, ferma a guardarmi allo specchio perché, più volte, durante le lezioni di mindfulness, ho potuto riflettere sulla mia persona e sull'importanza di superare i miei limiti.

Ho immaginato una rosa con delle spine perché credo che sia difficile raggiungere ciò che abbiamo imparato, ma che sia però davvero bellissimo.

Figura 295 laurea magistrale

Da studente il percorso di mindfulness ti ha insegnato che...

Laurea triennale

Mi ha insegnato che devo essere più consapevole delle mie conoscenze e che i miei pensieri e le mie emozioni a volte non corrispondono alla verità.

Noi non siamo delle macchine e viviamo in un contesto dove ci sono altre persone e se ognuno applicasse ciò che ci insegna la mindfulness sarebbe un bel mondo

Mi ha insegnato che nella nostra vita di tutti i giorni dovremmo essere meno fusi con i nostri pensieri e più liberi di vivere le nostre esperienze, mi ha insegnato l'importanza dell'ascolto ma soprattutto dell'osservazione non giudicante.

Noi non siamo i nostri pensieri, né le nostre emozioni, e basta questo per assumerne il controllo senza esserne travolti.

se cerco un filo conduttore tra ciò che studio e le mie esperienze, riesco ad essere più consapevole di come apprendo e ad integrarlo meglio.

C'è sempre altro da poter imparare anche su noi stessi.

Non bisogna lasciarsi trasportare dalle situazioni e travolgere dai sentimenti. Bisogna assumere sempre un punto di vista distaccato, razionale e consapevole.

*Partendo da una maggiore consapevolezza di me stessa, dei miei stati emotivi, dell'influenza che questi hanno su di me, posso essere io ad esercitare un potere su di loro, a riappropriarmi di me stessa, vivere in maniera più "presente", "attenta", "sensibile", sottraendomi agli automatismi, uscendo dalla mia "testa" e vivendo ad ogni respiro.*

Una maggiore consapevolezza e capacità di stare nel momento presente può favorire la concentrazione, durante la fase di apprendimento, e diminuire l'ansia, prima di una verifica. Inoltre, mi ha aiutato a costruire una mappa mentale connettendo tutti i concetti appresi durante il corso ed il laboratorio attraverso le esperienze pratiche.

Da studente posso dire che il percorso mi ha permesso la conoscenza di terapie particolari e da me prima sottovalutate

... le nostre emozioni negative sono incontrollabili, cose che mi aiuterà sicuramente anche in sede d'esame.

non bisogna concentrarsi solo sui progetti futuri ma è necessario restare nel presente

... mi ha insegnato che non bisogna dimenticarsi del proprio benessere fisico e mentale, spesso messo da parte nel ruolo di studente; è

**fondamentale avere cura di se stessi per riuscire ad ottenere risultati positivi!**

**Carpe diem, hic et nunc, godersi l'attimo (fuggente già di per sé.).**

**... IO HO UNA MENTE E DEI PENSIERI, NON SONO FUSA CON LORO, POSSO OSSERVARLI DA UNA CERTA DISTANZA E NON FORNDERMI CON ESSI**

**Non esistono dei problemi insormontabili, tutto sta nel ritenersi capaci di fare perchè se pensi di riuscirci lo puoi fare veramente. Questo per quanto riguarda lo studio ma qualsiasi altro evento della vita.**

**Non bisogna avere paura di restare da soli con se stessi e con i proprio pensieri, riflettere su di essi e farli proprio, belli o brutti che siano.**

**La capacità di comprendere è data dalla capacità di connettere.**

**Si può, con le tecniche giuste, facilmente lavorare sul pensiero e sull'emozione.**

**Ho imparato l'importanza di indirizzare la mia vita e le mie energie verso i miei obiettivi significativi, senza lasciarmi distrarre da elementi di disturbo, quali pensieri ed emozioni negative, poiché la mindfulness mi ha insegnato che pensieri ed affetti negativi sono transitori e che riconoscerne la presenza senza giudicarli, ma semplicemente osservandoli, permette di essere più liberi e di accrescere il senso di benessere.**

**l'università è un mondo in cui riscoprire continuamente sé stessi.**

**Bisogna sempre riflettere su come agire e riconsiderare aposteriori come si è agito e perché. Ho anche capito che, se si riesce a non farsi assorbire troppo dai propri pensieri ed emozioni, si riesce ad agire in maniera molto più efficace e positiva.**

**Bisogna sviluppare criticamente una propria opinione su tutto .**

**ci sono tante strade per arricchire il proprio percorso formativo e che non tutte passano attraverso i libri.**

**E' POSSIBILE RIDURRE L'ANSIA E LE PREOCCUPAZIONI NEL PROPRIO PERCORSO DI STUDI**

**E' necessario soffermarsi sui propri pensieri, "respirarci su", allontanarsi da essi di tanto in tanto e saperli affrontare quando è necessario.**

**La mindfulness mi ha lasciato la possibilità di poter vivere nel presente e lasciare da parte i pensieri che chiamano alla fusione**

**Bisogna accogliere, ma soprattutto riflettere.**

**La mente ha un potere incommensurabile sul nostro agire**

Figura 296 laurea triennale

Da studente il percorso di mindfulness ti ha insegnato che...

#### Laurea magistrale

**Mi ha insegnato l'importanza della capacità di portare l'attenzione al presente in maniera intenzionale e sospendendo il giudizio, al fine di assumere una maggior consapevolezza delle esperienze che viviamo. In questo senso essere nel presente significa "aprirsi e fare ciò che conta davvero" e a tale proposito è necessario prendere consapevolezza di ciò che implicitamente ci guida, in modo da poter liberamente scegliere quei "valori" che per noi sono importanti. Questo si pone perfettamente in linea con l'intero corso di pedagogia sociale tenuto dalla professoressa Strollo.**

#### EDUCARE AL PENSIERO CRITICO E RIFLESSIVO

**Mi ha insegnato cosa sono fondamentali le seguenti capacità per favorire il mio benessere interiore: concentrarmi sul presente, ossia su ciò che provo nel momento attuale in termini di cognizioni, emozioni e sensazioni; comprendere ciò che per me conta davvero e quali sono i miei valori; infine, valutare le azioni concrete da mettere in pratica nella vita per arrivare ad essere la persona che realmente voglio diventare.**

**Svolgere questo percorso, inoltre, ho capito che esistono metodologie formative molto differenti da quelle utilizzate tradizionalmente.**

**Le esperienze pratiche con i miei colleghi sono sempre arricchenti e importanti. La mindfulness potrebbe essere uno strumento molto utile per la nostra professione.**

**Mi ha insegnato l'importanza di aprirsi agli elementi non formali ed informali dell'esperienza, perché tali componenti sono strettamente connessi alla formazione, e colgono la formazione nella sua totalità (che non è quindi solo competenze formali... il cui ricordo è anzi fortemente influenzato dalle competenze informali e non formali). Mi ha anche educato all'apertura nei confronti del nuovo sospendendo il giudizio: solo così facendo è possibile conoscere i propri pensieri, e infine accedere ai propri valori, a ciò che conta davvero; ed essere in grado di, criticamente e riflessivamente, di operare scelte consapevoli nei propri percorsi di vita e formazione (in linea con l'intero corso di pedagogia sociale, immagino).**

**si tratta di una pratica complessa ed ha rappresentato un importante chiave di accesso alla riflessione e al cambiamento di prospettiva.**

**NON BISOGNA TRALASCIARE CIO' CHE SI PROVA**

**BISOGNA PRENDERSI DEL TEMPO PER GUARDARSI DENTRO.**

C'è sempre qualcosa in più da apprendere, qualcosa da osservare che ti può arricchire in un campo personale e professionale.

bisogna riflettere sulle nostre azioni al fine di conoscerci al meglio ed essere consapevoli di chi siamo e cosa vogliamo in modo tale da avere la strada spianata per il proseguimento dei nostri obiettivi.

... Non bisogna basarsi solo su una prospettiva ma essere aperti al nuovo e all'imprevisto.

Da studente il percorso di mindfulness mi ha dato la possibilità di arricchire il mio bagaglio di conoscenze in merito a questa nuova metodologia che fino ad ora non avevo mai sperimentato personalmente suscitando in me tanta curiosità.

la capacità di conoscersi può essere un valido strumento per il proprio percorso formativo.

facciamo gran uso di meccanismi di controllo che non ci permettono di stare nel qui e ora.

... che è indispensabile combinare teoria e pratica per fa sì che un'esperienza universitaria come quella della mindfulness possa toccarti nel profondo: conoscere le tecniche e poi viverle ha reso questo laboratorio vivo e l'apprendimento tangibile, ha reso tutto più chiaro

Tutti gli elementi di questo laboratorio, sono stati pregnanti, Sicuramente anche l'idea del gruppo e di far gruppo lo è stato. Riflessione, meditazione sul proprio sè, sulle esperienze pregresse, sulla nostra identità.

...Mi ha insegnato a non dare mai niente per scontato e che spesso i pregiudizi non servono a niente, anzi ti precludono la possibilità di aprirsi a nuove e sperienze.

**NON SEMPRE I METODI TRADIZIONALI DI INSEGNAMENTO DANNO PIÙ DI QUELLI MENO TRADIZIONALI.****OCCORREFARE ESPERIENZA DI TUTTO**

Mi ha insegnato molto a dare maggiore consapevolezza ai miei pensieri, ascoltarli. Ha contribuito a sviluppare la capacità di prestare attenzione in modo flessibile sia al mondo psicologico interno sia al mondo materiale esterno, grazie all'importanza di comprendere l' essere "qui ed ora".

è importante unire alla teoria la pratica.

E' importante avere sempre consapevolezza di se stessi e del proprio percorso.

I processi mentali influenzano i nostri pensieri, li condizionano e generano credenze. Ho imparato che la meditazione porta un alto livello di benessere psicologico

... è IMPORTANTE SAPERSI ASCOLTARE, STARE NEL PRESENTE, AVERE LA CONSAPEVOLEZZA DI SE, MA NELLO STESSO TEMPO MI SONO RESA CONTO DI QUANTO SIA DIFFICILE.

Anche esperienze che non sembrano formative si possono rivelare tali, ma dovrebbero essere fatte in un certo modo.

...ad accettare le mie difficoltà, e ad affrontarle. Attraverso le fantasie guidate ho imparato a gestire i pensieri negativi, ho capito ancora una volta a quali pensieri negativi resto ancorata. Ciò che ho imparato e che porto con me è accettare i pensieri negativi e non lottare con loro e a trattare tutto con più gentilezza. Inoltre questo percorso ha rappresentato un po' un percorso in salita, in cui ogni lezione ho fatto tanti piccoli passi in avanti, dalla prima meditazione che ora impacciata, mi sono imposta di svolgere la consegna, fino a quando ho imparato a trattare con tutto con gentilezza, accettando di stare nel qui ed ora.

Il percorso di mindfulness mi ha insegnato che è talvolta serve abbandonare la lotta, smettere di combattere. Come esseri umani vivremo sempre un disagio, ma ad un livello pulito, naturale e spontaneo se riusciamo ad abbandonare la lotta che "sporca" il normale disagio. Per me significa non cercare costantemente di lottare contro gli eventi e nemmeno sottomettersi passivamente ad essi, ma accoglierli e accettarli per come sono.

La psicologia ha tantissimi approcci diversi e che possono essere tutti utili in qualche modo.

Il percorso mindfulness mi ha insegnato che se ne si sente il bisogno, esistono molte tecniche utili cui rivolgersi per prendersi cura di sé.

a mettere maggiormente in discussione teorie e modelli di riferimento.

La mindfulness può servire come via d'accesso ad un modo più vitale di essere nel mondo, a sintonizzarci con noi stessi. Da studente ho imparato che la nostra formazione non è necessaria farla sui libri, ma è necessario farla anche su noi stessi attraverso una pratica di riflessione.

il corpo e le sensazioni sono i sovrani del reame.

MI HA FATTO ACQUISIRE UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA CIRCA I MIEI PENSIERI. MI HA INSEGNATO CHE I RICORDI E LE EMOZIONI AD ESSI CORRELATI, TALVOLTA, POSSONO ESSERE RINCHIUSI IN UNA SCATOLA E LASCIARLA "SCORRERE SULLA RIVA DI UN RUSCELLO", LASCIARLA ANDARE VIA, FORSE PERCHE' E' GIUNTO IL MOMENTO CHE DETERMINE COSE PRENDANO LA LORO STRADA ED IO, NON POSSO RIMANERE AD ESSE ANCORATA.

Possiamo essere padroni dei nostri pensieri.

Che è necessario liberarsi da condizionamenti al fine di vivere davvero nel presente in maniera totale e consapevole.

...non si smette mai di imparare

*Esistono una serie di metodologie e strumenti utili all'apprendimento, che possono unire le dimensioni formale, informale e non formale.*

Ci sono tante strade e tecniche da conoscere

... è importante per un professionista porsi delle domande sul proprio funzionamento, sulle proprie emozioni etc.

Mi ha insegnato delle tecniche che potranno tornarmi utili, oltre che un riferimento teorico ad alcuni pensieri personali.

Mi ha insegnato che rendersi consapevoli dei propri pensieri e lasciarli andare con gentilezza piuttosto che restando intrappolati da essi, riesce a farci essere nel qui ed ora e a farci vivere le situazioni con la dovuta attenzione.

Ho potuto conoscere la mindfulness come approccio che consente di osservare le mutevoli condizioni della propria mente; mette in luce come l'esperienza di autoconsapevolezza del pensiero, delle emozioni e del comportamento favorisca la comprensione di punti di vista, modalità relazionali e piani d'azioni diversificati; focalizza l'attenzione sulla funzione autoriflessiva, valorizzando le potenzialità creative della mente.

...bisogna, riflettere, pensare, mai soffermarsi alle emozioni apparenti.

Da studente il percorso di mindfulness ti ha insegnato che la mindfulness non rappresenta una tecnica da apprendere per far fronte, durante un momento di difficoltà, alla sofferenza; né tantomeno essa costituisce una modalità mediante la quale raggiungere uno stato di rilassamento che implica una perdita di consapevolezza. Al contrario essa si basa sostanzialmente sull'aumentare lo stato di consapevolezza, incrementando la capacità di stare in contatto con se stessi e con il momento presente; una capacità fondamentale per la mia futura pratica professionale che richiede un profondo autoascolto per recepire, con empatia, le simbolizzazioni emozionali di chi ci sta chiedendo ascolto e che è seduto di fronte a noi in quell'istante. Solo in questo modo sarà possibile guidare l'alleanza e la cura verso una relazione pienamente conoscitiva e libera da credenze e preconcetti, per costruire narrazioni trasformative che aprono a nuove verità.

È opportuno ricongiungersi al proprio io per affrontare ciò che si discosta "dall'essere"

Che è importante riflettere su di sé in maniera critica e costruttiva, prima ancora di poter agire ad aiutare l'Altro. Se non conosciamo noi stessi, i nostri pregi ed i nostri difetti, non potremo mai essere utili al prossimo.

Posso capire meglio i miei stati emotivi anche sotto stress, dandomi lo spazio per riconoscere le mie preoccupazioni e come posso rendere favorevole il flusso dei miei pensieri ai miei scopi.

che devo agire in modo diverso, almeno per alcuni punti, nell'ambito universitario in relazione all'approccio con gli esami.

E' importante analizzarsi e analizzare anche i punti di vista diversi dal proprio, per attuare, laddove è necessario, un cambiamento che porti all'autorealizzazione e alla crescita. Sono stata contenta di essermi avvicinata a questo tipo di pratica, anche se all'inizio ero un po' scettica.

Bisogna permettere a se stessi di prendersi del tempo per pensare a ciò che succede, e imparare ad accettare senza giudicare ciò che sentiamo stia accadendo.

È importante accettare se stessi, accettare gli aspetti positivi e negativi senza modificare nulla, ma cosa più importante vivere il momento presente.

Figura 297 laurea magistrale

Concludi in libertà questo questionario (con una parola chiave, o una frase, o un'immagine, ecc

Laurea triennale



Autoconsapevolezza

Grazie!

Hic et nunc.

consapevolezza

CONCLUDO CON UNA PAROLA CHIAVE: LIBERAZIONE



Sono contenta di aver scoperto che ci sono cose che sento mie; tale scoperta mi aiuta a sentirmi più libera.

**GRAZIE PER L'ESPERIENZA.**

“Guardare i nostri pensieri piuttosto che guardare dai nostri pensieri”

Philip Roth — 'It's best to give while your *hand* is still warm.'

LIBERTA'

serendipità

Metriotes

Possibilità, se ne apre un mondo davanti a me, mi tocca solo scegliere.

“Nirvana nella controra” (la prima parola chiave detta da me che spero sia stata apprezzata!)

Defusione

**PANTA REI**

**CARPE DIEM**

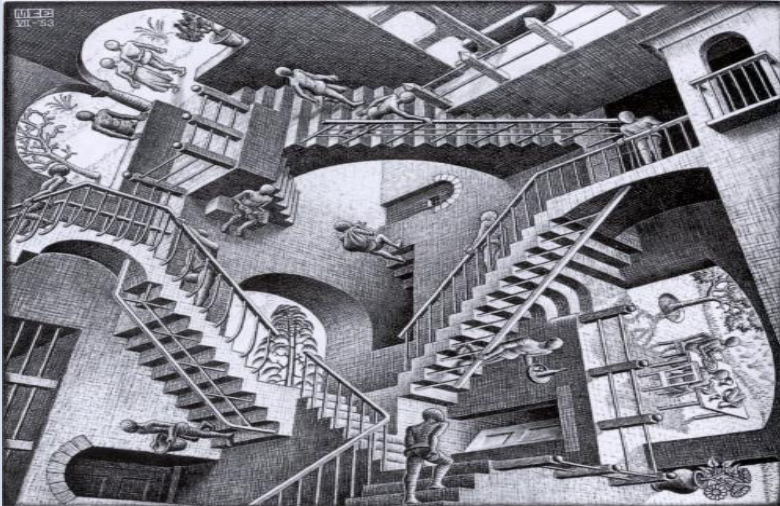


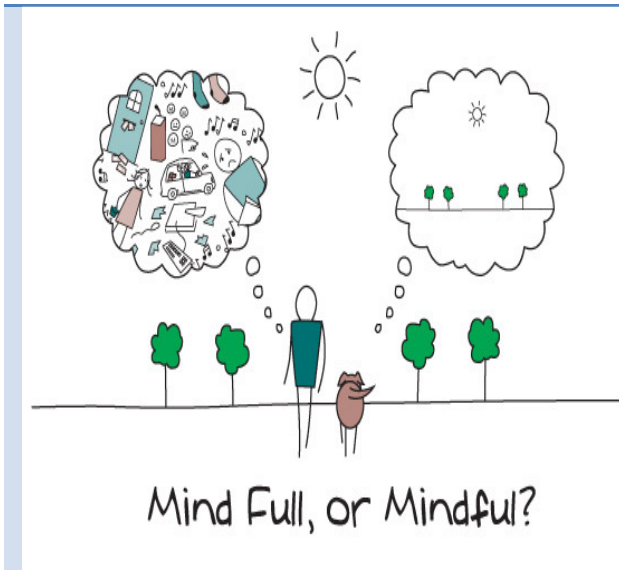
# Being Mindful



## Be in the Present

Concludo il questionario con la stessa parola chiave con cui ho iniziato il laboratorio : “ nuovo”





"La spettacolarità diventa un valore. Il valore." Baricco  
**CONSAPEVOLEZZA!**  
**Esagerazione**



**Consapevolezza. Libertà di scelta.**  
**Citazione tratta dal Piccolo Principe "L'essenziale è invisibile agli occhi"**  
 Rispetto. Per sé e per gli altri.

**Autoconsapevolezza**

**Grazie!**

**Hic et nunc.**

consapevolezza

**CONCLUDO CON UNA PAROLA CHIAVE: LIBERAZIONE**



Sono contenta di aver scoperto che ci sono cose che sento mie; tale scoperta mi aiuta a sentirmi più libera.  
**GRAZIE PER L'ESPERIENZA.**

“Guardare i nostri pensieri piuttosto che guardare dai nostri pensieri”

Philip Roth — 'It's best to give while your *hand* is still warm.'

LIBERTA'

serendipità

Metriotes

Possibilità, se ne apre un mondo davanti a me, mi tocca solo scegliere.

“Nirvana nella controra” (la prima parola chiave detta da me che spero sia stata apprezzata!)

Defusione

**PANTA REI**

**CARPE DIEM**

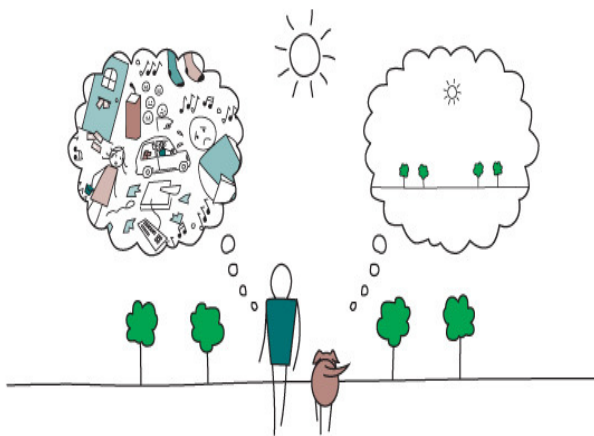
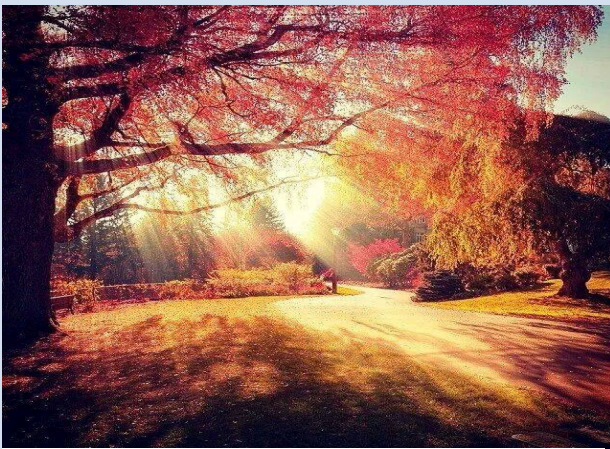


# Being Mindful



# Be in the Present

Concludo il questionario con la stessa parola chiave con cui ho iniziato il laboratorio : " nuovo"



## Mind Full, or Mindful?

"La spettacolarità diventa un valore. Il valore." Baricco  
**CONSAPEVOLEZZA!**  
**Esagerazione**



**Consapevolezza. Libertà di scelta.**  
Citazione tratta dal **Piccolo Principe** "L'essenziale è invisibile agli occhi"  
Rispetto. Per sé e per gli altri.



---

Concludi in libertà questo questionario (con una parola chiave, o una frase, o un'immagine, ecc

**Laurea magistrale**

---

Concludi in libertà questo questionario (con una parola chiave, o una frase, o un'immagine, ecc

Possibilità



La freccia mira ad una festa, che è un quadro di Renoir, io sono seduta su di una sedia in cucina.

in uno dei diari ho scritto che il mio rivo, quello sul quale faccio scorrere i pensieri, è, forse, troppo piccolo, con una corrente troppo debole. Forse la mindfulness ha permesso di dar più forza al mio piccolo ruscello.

*“Solo quanto sei pronto, riapri pure gli occhi”*

**E' STATA UN'ESPERIENZA CHE MI HA PORTATO A DIVENTARE Più RIFLESSIVA.**

**IL LABORATORIO DI MINDFULNESS MI HA MIGLIORATA. MI SONO SENTITA COME UN GIRASOLE, CHE VOLTANDOSI VERSO LA LUCE (LA CONOSCENZA) , RIUSCIVA AD APRIRSI SEMPRE DI PIU'. GRAZIE**

Ricordo in maniera abbozzata questa frase appartenente ad un autore giapponese che non sono riuscito a ritrovare, faceva più o meno così:

*“Vidi un uccello fermo su un albero, mi chiesi perché non aprisse le ali e spicasse il volo. Poi rivolsi a me la stessa domanda.”*



**NAVE IN TEMPESTA, CIRCONDATA DA TANTE ENERGIE.** Una nave che si imbatte in tante avventure è una nave che approda a nuove conoscenze.

**FIUME CHE SCORRE**

Riflessione

Introspezione

Consapevolezza

riflessione

La riva di un fiume, i pensieri che passano veloci, io li guardo e non li fermo, sorrido e vado avanti.





OMMMMMMMMMMM ☺

**Mi viene in mente un'altra metafora: La bilancia.**

**Perché a fine laboratorio, dopo aver scritto il diario di bordo giorno dopo giorno e compilato il questionario che mi ha permesso di ripercorrere tutto il percorso, mi sento in equilibrio!**

**Non perdere mai di vista l'obbiettivo**

**CONSAPEVOLEZZA**

**PENSIERI PESANTI**

**Parole e pensieri.**

**Calore, parole presente nelle mie parole chiavi che ha attraversato tutto il percorso.**

**Presenza**

**Tra le nuvole scorgo un arcobaleno**

**Conoscersi è riconoscersi.**

**“Con gentilezza.”**

**L'amore per sé stessi è il centro della vita.**

**Fantasia e libertà.**



**L'importante sta nella vita, solo nella vita, nel processo della sua scoperta, in questo processo continuo e ininterrotto, e non nella scoperta stessa. (Dostoevskij, L'idiota, 1869)**

**DEFUSIONE**

**Accettazione**



Vento

Concentrazione

Credo che l'immagine della foglie mi accompagnerà per sempre ☺

*Noi non siamo i nostri pensieri, ma l'uso che ne facciamo.*

La parola chiave dell'esperienza di mindfulness per me è "pensiero", quello che ho visto grezzo, poi elaborato, sviluppato e infine ponderato.

UN'ESPERIENZA PARAGONABILE AD UN VIAGGIO. UN VIAGGIO IN CUI INIZIALMENTE NON SI CONOSCE LA DESTINAZIONE, NON SI SA SE E QUANTI OSTACOLI POTREMMO TROVARE LUNGO IL CAMMINO. UN PERCORSO FATTO DI MOMENTI DI RIFLESSIONE, DI AUTOACCETTAZIONE, UN CAMMINO FATTO DI EMOZIONI BELLE O BRUTTE CHE SIANO, UN VIAGGIO CHE SA LASCIARE UN SEGNO.



Immagino una pallina di lana, aggrovigliata, che man mano si srotola avendo un percorso lineare e non più tortuoso.

Gentilezza.

Incomprensibilità dell'indicibile



*Com'è possibile che esista  
Tutto questo? E il cuore umano  
È ben più abissale dell'universo*

*Nel mio batte un' usignola stonata  
In canto strano.*

*Triturazioni.*

*La poesia non può essere capita, non è  
Nella sua natura. È sola  
Nell'immenso.*

*Bolla di sapone soffiata e bacio al sangue.*

*Un dna intrecciato che mai si dice  
Eppure tocca da midollo a midollo  
O inesprimibile parola per sordi.*

Voglio concludere questo questionario con una frase di Osho che mi sembra significativa per riassumere emozionalmente il senso di quanto condiviso fino a questo momento:

“ Capire appartiene alla testa; la comprensione è una cosa più profonda, che viene dal cuore. E se è totale, è ancora più profonda ... appartiene all'essere. Quando capisci qualcosa, allora devi fare qualcosa al riguardo. Quando comprendi, non hai bisogno di fare nulla; la comprensione stessa è sufficiente per cambiarti. ”

Preferisco utilizzare l'immagine di me seduta a mo' di indiano su una soffice nuvola di ovatta perché l'ovatta, permette di ovattare, contenere sensazioni, odori, pensieri e parole.

Consapevolezza

Vivere il presente per non dimenticare ieri.

Verde

Divenire Delfino.

*Discussioni conclusive*

Di seguito riporteremo un commento di sintesi a ciascuna domanda a cui hanno risposto gli studenti sia della triennale che della magistrale:

1. Prima del laboratorio avevi mai studiato e/o sentito parlare della mindfulness? Se la risposta è Sì, in quale occasione?

Quasi la totalità degli studenti della triennale ha risposto negativamente, mentre circa dodici (su cinquantasette) dei ragazzi più grandi ne avevano già sentito parlare.

2. E di tale approccio all'interno dell'ambito formativo? Se la risposta è Sì, in quale occasione?

Hanno risposto affermativamente solo due ragazzi della magistrale, che ne hanno sentito parlare durante l'esperienza di tirocinio e avendo seguito un seminario organizzato da una scuola di specializzazione in psicoterapia.

3. Prima del laboratorio avevi mai sperimentato la mindfulness? Se la risposta è Sì, quali ti sembrano le differenze tra la tua precedente esperienza e quella del laboratorio?

Soltanto un ragazzo della triennale ha risposto: *Si, con una pratica molto ingenua e rudimentale rispetto a quella del laboratorio*, un altro pratica regolarmente la meditazione, anche se la trova diversa rispetto all'approccio mindfulness utilizzato nel corso del laboratorio seguito. Mentre cinque ragazzi della magistrale hanno risposto in maniera affermativa.

4. In che misura ritieni di aver integrato nel tuo bagaglio di conoscenze ed esperienze la pratica della mindfulness?

Gli studenti di entrambi i gruppi si sono divisi tra il molto e l'abbastanza nel rispondere a questa domanda.

5. Pensi di utilizzare in futuro nella tua pratica clinica la mindfulness? Puoi motivare la tua risposta?

Pochi, tra gli studenti della triennale e della magistrale hanno risposto negativamente, mentre la maggioranza dei ragazzi più giovani ha affermato di non sapere. Il resto ha risposto positivamente.

6. Se ritieni di non volerla utilizzare in futuro nel tuo lavoro è perché:

Per coloro che hanno risposto negativamente hanno motivato la loro risposta soprattutto ritenendo di non saperne abbastanza circa l'argomento, o comunque per il fatto che hanno progettato di lavorare in contesti non clinici, o ritenuti non adatti.

7. Ci sono delle condizioni in ambito clinico, secondo te, in cui la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento? Quali?

Quasi tutti gli studenti hanno riportato le più svariate situazioni cliniche, spaziando moltissimo dai disturbi di ansia e depressione fino ai disturbi dell'apprendimento nei contesti scolastici.

8. E nell'ambito formativo in che misura ritieni che la mindfulness possa rappresentare un utile strumento di lavoro?

Gli studenti della triennale si sono divisi tra il molto e l'abbastanza, mentre quelli della magistrale tra il molto, l'abbastanza ed il moltissimo, sembrando cogliere molto più dei propri colleghi più giovani, le potenzialità di questi strumenti nell'ambito formativo.

9. E in che cosa essa potrebbe essere utile?

Gli studenti della triennale hanno spaziato di più nel rispondere a questa domanda (dalla consapevolezza del proprio corpo, alla gestione dei propri pensieri, all'identificazione dei propri valori), mentre gli studenti della magistrale si sono focalizzati sul ruolo che la mindfulness potrebbe avere di strumento di consapevolezza e riflessivo.

10. Utilizzerei così la mindfulness nell'ambito della mia attività professionale.....

A questa domanda mentre gli studenti più giovani hanno dato risposte "cattedratiche" e simili alle risposte della domanda precedente, i ragazzi della magistrale hanno spaziato, dimostrando di cogliere la potenzialità dello strumento per la propria professionalità futura.

11. Quale funzione ha svolto il gruppo nell'esperienza del laboratorio (ad esempio: ha facilitato, ha ostacolato, altro...)? E perché?

Mentre per un 15% di studenti sia della triennale che della magistrale il gruppo ha ostacolato l'esperienza e per un 20% la risposta non è né positiva né negativa, dipendendo questa caratterizzazione dal tipo di esercizi svolti e dalla predisposizione personale e caratteriale di ciascuno, per la maggioranza dei casi, confermando questo anche l'analisi dei dati del diario di bordo, il gruppo ha assunto un ruolo facilitante, di supporto, contenimento e condivisione.

12. Quale funzione ha svolto il gruppo dopo l'esperienza, in particolare per la stesura del diario di bordo (ad esempio: è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa, o su quanto emergeva in termini di emozioni, o pensieri, altro...)?

Per la quasi totalità degli studenti il gruppo ha rappresentato un importante punto di riferimento in questa fase dell'esperienza soprattutto nel ruolo di confronto rispetto al compito da svolgere a casa.

13. Che ruolo ha avuto la scrittura del diario di bordo per l'esperienza laboratoriale di mindfulness fatta?

Scrivere il diario di bordo è stato per quasi tutti un 'cruciale' modo per ri-elaborare, dare significato, riflettere, sintetizzare, creare collegamenti ed integrare questo tipo di esperienza nel proprio bagaglio pregresso.

14. Se avessi dovuto condividere il tuo diario di bordo con il gruppo avresti lavorato diversamente? Se la risposta è Sì, come?

Tra gli studenti sia della triennale che della magistrale hanno prevalso risposte affermative, dimostrando una influenza nei confronti dei giudizi, dato confermato dai risultati di altre ricerche (Strollo, 2014). C'è da dire che. Forse anche in linea con questi risultati, molti ragazzi della triennale hanno evitato di rispondere a questa domanda.

15. Nel costruire il diario di bordo ho seguito il seguente percorso...e l'ho fatto per il seguente motivo....

Le risposte a questa domanda sono state le più svariate, dimostrando i ragazzi una grandissima varietà di approcci: il ripercorrere cronologicamente gli esercizi, il focalizzarsi sulle esperienze più emotivamente pregnanti, il lasciarsi guidare dalla memoria, libere associazioni, il rielaborare tracce già scritte durante i vari incontri laboratoriali, o subito dopo a casa, ecc..

16. Il filo che tiene assieme e attraversa tutte le mie esperienze (come ho connesso le mie conoscenze durante la stesura del diario di bordo)...

Le risposte sono state le più disparate: il processo, le emozioni, le conoscenze pregresse, le nuove teorie, la consapevolezza, la curiosità,...

17. Durante la realizzazione del diario di bordo mi è capitato di...

I ragazzi hanno, per questa domanda, focalizzato l'attenzione essenzialmente sul rivivere emotivamente e sul riflettere sull'esperienza laboratoriale.

18. La costruzione del diario di bordo è stata per me un'esperienza...

Le risposte a questo quesito, rispetto alla domanda precedente, sono state più varie: riflessiva, costruttiva, ricostruttiva, decostruttiva, di arricchimento, diversa. Per molti è risultata un'esperienza molto utile, ma anche faticosa.

19. I momenti emotivamente più pregnanti sono stati...

Mentre i ragazzi della triennale riportano come più pregnanti il primo incontro, la prima meditazione e l'incontro sui valori dove è stata fatta la fantasia guidata sull'immaginare il proprio 80° compleanno, i ragazzi della magistrale hanno dimostrato di aver apprezzato e di 'esserci stati' in più momenti esperienziali, dal primo incontro fino alla stesura del diario di bordo e alla compilazione di questo questionario.

20. Credo che il diario di bordo sia un tipo di compito...

Per la maggioranza dei ragazzi è un compito riflessivo, metacognitivo e di rielaborazione.

21. Richiede capacità di...

Esso richiede, per gli studenti, varie capacità: sintesi, autoriflessione, autocritica, memoria, defusione, sensibilità, abilità metacognitive, mettersi in gioco, attenzione, coraggio, volontà, ecc.

22. Ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero?

Pochissimi (circa dodici della triennale ed un paio della magistrale) hanno risposto negativamente a questa domanda.

23. In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento?

La maggioranza dei ragazzi della triennale ha risposto abbastanza, mentre quelli della magistrale si sono divisi tra abbastanza e molto.

24. E perché?

I ragazzi hanno motivato rispetto a vari aspetti attraverso cui opera la mindfulness, anche se si sono, per la maggioranza, focalizzati sulla capacità di imparare a gestire i propri processi di pensiero, in linea con l'analisi dei diari di bordo.

25. In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento?

Tutti i ragazzi, sia della triennale che della magistrale si sono divisi tra 'abbastanza' e 'molto'.

26. E perché?

Gli studenti hanno quasi tutti colto la possibilità, chi in misura maggiore chi in misura minore, di poter fare esperienza di cambiamento, o quantomeno di venire a conoscenza di strumenti per poter lavorare sulla flessibilità e la disponibilità al cambiamento. Anche se molti hanno riportato la difficoltà nel farlo.

27. Come il laboratorio ti è sembrata un'opportunità per rielaborare esperienze passate creando nuovi significati?

Circa una ventina di studenti della triennale e una decina della magistrale hanno risposto negativamente a questa domanda.

28. È questo quali spunti ti ha dato a livello di schemi d'azione per affrontare le esperienze a venire?

I ragazzi hanno spaziato tra la de-fusione, la presenza, il coltivare il sé riflessivo, l'importanza di prendersi del tempo per se, rallentare, concentrarsi, dis-identificarsi dal proprio sé narrativo, ecc.

29. Sappiamo che la qualità di un ricordo dipende dall'intensità delle emozioni che lo accompagnano e dalla sua coerenza con i nostri schemi e con i nostri modelli di aspettativa: del laboratorio cosa ricordi con più facilità e con una carica emotiva positiva?

La maggioranza degli studenti ricorda la meditazione delle foglie sul ruscello, la meditazione con il Bolero di Ravel, la fantasia guidata di immaginare l'80° compleanno, la camminata zen.

30. Cosa credi di aver dimenticato o ritieni che ti sfugga più facilmente dell'esperienza fatta perché magari più dissonante rispetto ai tuoi apprendimenti pregressi?

La maggioranza crede di non aver dimenticato quasi nulla, o comunque essenzialmente la parte teorica o gli esercizi in cui si è avuta una maggiore difficoltà.

31. La mindfulness secondo la tua opinione può promuovere un tipo di pensiero riflessivo che permetta all'individuo di mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana? Per te in che modo lo fa fatto?

Tutti i ragazzi hanno risposto, motivando, affermativamente.

32. Credi che la mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione? Per te in che modo lo ha fatto?

Anche in questo caso tutti i ragazzi, tranne un paio di studenti della triennale, hanno risposto, motivando, affermativamente.

33. Pensi che la mindfulness possa aiutare a riflettere sul "processo" per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo? Per te lo è stato?

Anche in questo caso praticamente tutti i ragazzi hanno risposto, motivando, affermativamente.

34. Credi che il laboratorio possa promuovere una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio punto di vista e quello nuovo, propendendo per quest'ultimo in quanto caratterizzato da una maggiore validità rispetto a quello in uso? Per te è successo una cosa del genere?

Anche in questo caso tutti i ragazzi, tranne un paio di studenti, sia della magistrale che della triennale, hanno risposto, motivando, affermativamente.

35. Hai potuto riflettere su qualcosa che davi per scontato e che, non risultando più valido, ti ha portato a cambiare il tuo punto di vista?

Mentre una quarantina di studenti della triennale e 5/6 studenti della magistrale hanno risposto negativamente, gli studenti della magistrale sembrano essersi soffermati di più, piuttosto che sul cambiamento del proprio punto di vista, sull'allargamento della propria prospettiva di significato.

36. Ti è capitato, confrontandoti con questa nuova esperienza che, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, di provare disorientamento?

Quasi tutti gli studenti della triennale (circa 90) e parecchi della magistrale (35 su 50) hanno sperimentato disorientamento, probabilmente a causa della 'novità' dell'approccio proposto.

37. Per uscire da questa sensazione di disorientamento ti è capitato di porti delle domande e/o di effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il tuo ruolo sociale, le tue priorità, i tuoi gusti personali, le cose in cui credi, ecc.?

Circa una ventina di studenti della triennale ed una decina di quelli della magistrale hanno risposto negativamente a questa domanda.



38. Quanto è stato importante il confronto con gli altri? Analizzando in maniera più critica e più obiettiva le tue prospettive in rapporto a quelle degli altri, ciò ha facilitato la formulazione di ipotesi alternative e/o il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento?

Circa 6-7 di studenti della magistrale e circa 13 di quelli della triennale hanno risposto che il confronto non è stato importante, o comunque non è avvenuto.

39. Credi di aver scelto se continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione, o se cominciare a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità?

Pochissimi, sia tra gli studenti della magistrale che tra quelli della triennale, hanno risposto negativamente o di essere ancora in dubbio rispetto al quesito posto.

40. Ritieni che le tue precedenti definizioni di te, degli altri e del mondo siano cambiate o sono essenzialmente rimaste intatte?

Per 6-8 studenti della triennale, e 8-9 studenti della magistrale non vi è stato alcun cambiamento.

41. Secondo te la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile? Per te come è stato?

Si per tutti gli studenti, eccetto che per un paio di studenti della magistrale e della triennale che hanno mostrato dei dubbi, o di non sapere ancora.

42. C'è stato in te a qualche livello un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di auto comprensione?

Per una quindicina di ragazzi della triennale e 4/6 della magistrale la risposta è stata negativa mentre per 2/3 un non so, e questo sia per gli studenti della triennale che della magistrale.

43. Credi che approfondirai questa esperienza avvicinandoti ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che ti possano essere utili come risorse per il proseguo della tua ricerca?

Anche rispetto a questa domanda per circa 20/22 di ragazzi della triennale e per 4/6 della magistrale la risposta è stata negativa mentre per 2/3 un non so, e questo sia per gli studenti della triennale che della magistrale.

44. In che grado ritieni di esserti avvicinato di più ai tuoi veri interessi essendoti liberato da un sistema di credenze basate su stereotipi o comunque vincolante?

Per entrambi i gruppi la maggior parte delle risposte si sono divise tra 'abbastanza' (in misura maggiore) e 'molto'.

45. Quanto ritieni esservi stato un avvicinamento tra le tue teorie dichiarate, ciò che pensi di credere, rispetto alle teorie praticate, ossia quello che emerge effettivamente dalle tue azioni (ricordi la metafora di centrare il bersaglio di quando abbiamo lavorato sulla dimensione dei valori)?

Per entrambi i gruppi vi sono state un paio di risposte negative ed un paio di 'non so'.

46. Se dovessi rifare questa esperienza cambierei...

La maggior parte dei ragazzi della triennale non cambierebbe nulla, qualcuno cambierebbe contesto, aula, si porterebbe un cuscino, maggior tempo a disposizione, cambierebbe l'atteggiamento di diffidenza iniziale, si lascerebbe maggiormente andare all'esperienza. Anche alcuni ragazzi della magistrale cambierebbero contesto, privilegiando luoghi all'aperto, e orario, numerosità del gruppo, maggiore teoria o maggiori esercizi a casa, maggiore spazio alla concentrazione.

47. Ad un mio collega consiglieri di ...

Entrambi i gruppi consiglieranno maggiore partecipazione e minore resistenza, lasciarsi andare e mettersi in gioco, essere più partecipe,...

48. Una metafora del mio percorso all'interno del laboratorio di mindfulness...perché...

Le metafore sono state le più disparate: sciogliere i nodi con un pettine, avere cura, tuffarsi nell'ignoto, luci ed ombre, coltivare una pianta, monologo interiore, un viaggio avventuroso, "IL DESTINO HA LA SUA PUNTUALITA'!", un fiume che scorre, Bisogna accogliere, ma soprattutto riflettere....

49. Da studente il percorso di mindfulness mi ha insegnato che...

Accettazione, importanza della riflessione, della flessibilità, di allargare il proprio punto di vista, integrare i contesti formativi, l'importanza di educare al pensiero critico e riflessivo, della capacità di portare l'attenzione al presente in maniera intenzionale e sospendendo il giudizio, al fine di assumere una maggior consapevolezza delle esperienze che viviamo, avere cura di non tralasciarsi e di prendersi del tempo.

50. Concludi in libertà questo questionario (con una parola chiave, o una frase, o un'immagine, ecc

Di seguito riporto le parole e frasi che più mi hanno colpito per la pertinenza con cui descrivono l'esperienza appena conclusasi.

- Autoconsapevolezza
- Grazie!
- Hic et nunc.
- consapevolezza
- CONCLUDO CON UNA PAROLA CHIAVE: LIBERAZIONE
- Sono contenta di aver scoperto che ci sono cose che sento mie; tale scoperta mi aiuta a sentirmi più libera.

- GRAZIE PER L'ESPERIENZA.
- “Guardare i nostri pensieri piuttosto che guardare dai nostri pensieri”
- Philip Roth — 'It's best to give while your *hand* is *still warm*.'
- LIBERTA'
- serendipità
- Metriotes
- Possibilità, se ne apre un mondo davanti a me, mi tocca solo scegliere.
- “Nirvana nella controra” (la prima parola chiave detta da me che spero sia stata apprezzata!)
- Defusione
- *PANTA REI/CARPE DIEM*

#### 4.4 Conclusioni del secondo studio

Per quanto riguarda i *dati quantitativi*, come si evidenzia nella Figura n.300 e nella Figura n. 301, sono state riscontrate differenze significative, anche se in misura minore rispetto allo studio pilota. E comunque, da un semplice confronto tra medie, si evidenziano differenze nella quasi totalità delle aree indagate:

**Figura 300: Strumenti per la valutazione di tipo quantitativo (prima domanda di ricerca) e risultati statisticamente significativi**

Questionario	Significatività $p > 0,005$
Per i valori: Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)	Sottoscala: soddisfazione nel livello di azione
Per la valutazione della mindfulness in generale: Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)	Punteggio totale Osservare Agire con consapevolezza Non giudicare l'esperienza interiore
Per la spiritualità: TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (240 item)	Ricerca della novità: sottoscale impulsività vs riflessività
Per la valutazione dello stress percepito: Scala per lo Stress Percepito di Cohen (10 item)	
Per la valutazione dello stress e del burnout negli studenti: il Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach (15 item).	Punteggio totale Sottoscala: esaurimento emotivo

Figura 301: Strumenti per la valutazione di tipo quantitativo (prima domanda di ricerca) e risultati statisticamente significativi

Questionario	Significatività $p > 0,005$
Per la compassione di Sé: Self- Compassion Scale di Neff (12 item)	Punteggio totale Sottoscale: Giudizio verso di sé Temi generali Senso di isolamento Sovra-identificazione
Per il decentramento: Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)	Punteggio decentramento
Per la flessibilità psicologica: Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)	
Per la regolazione emotiva: scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)	Punteggio totale Non- accettazione delle risposte emozionali Difficoltà a impegnarsi in comportamenti finalizzati quando si è in uno stato di sofferenza Difficoltà a controllare i comportamenti impulsivi quando si è in uno stato di sofferenza.

Sebbene, rispetto allo studio pilota, si riscontrino differenze quasi sempre non statisticamente significativi, da un semplice confronto tra medie emerge comunque un miglioramento in quasi tutte

le aree indagate. Dato, questo, che conferma i risultati dello studio pilota, estendendolo anche agli studenti della magistrale, sebbene in tal senso i dati siano ancora troppo esigui.

Sicuramente i dati interessanti in più, rispetto allo studio pilota, risultano quelli riguardanti una diminuzione del grado in cui le situazioni nella vita degli studenti vengono valutate da essi stessi come stressanti, imprevedibili, incontrollabili o sovraccariche.

Inoltre, sebbene al Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach (MBI-SS) risultino differenze statisticamente significative solo nel punteggio totale e nella sottoscala che indaga l'esaurimento emotivo degli studenti, si evidenziano, anche da un semplice confronto di medie, diminuzioni di punteggi al pre-test anche nelle altre sottoscale, a dimostrazione di come il training di mindfulness possa rappresentare un valido aiuto per gli studenti di psicologia, che già a partire dagli anni di studio, riportano elevati livelli di stress e di disagio, soprattutto data la natura della formazione in psicologia, e, successivamente in psicoterapia, percorso che dura molti anni e che richiede un duro sforzo e l'impiego massivo di risorse intellettuali ed emotive.

Ci sono un certo numero di fattori che limitano la generalizzabilità dei risultati dei dati quantitativi di questa seconda fase della ricerca. Il limite principale di questo studio, come per la fase pilota, è che sono state utilizzate misure che richiedono una ulteriore convalida empirica. Inoltre, anche se non è un problema significativo in ricerche in ambito formativo, non è stato utilizzato alcun gruppo di controllo né una randomizzazione, essendosi trattato di un campione opportunistico. A tal proposito, per cercare di aumentare il grado di generalizzabilità dei risultati, nella seconda fase si è scelto di proporre il laboratorio di mindfulness sia ai ragazzi della triennale che hanno frequentato il corso di pedagogia dei processi di apprendimento sia ai ragazzi della magistrale che hanno frequentato il corso di pedagogia sociale, sebbene in tal senso i dati, come abbiamo visto, siano ancora troppo esigui.

Non c'è stato comunque ancora un follow-up a lungo termine, per cui rimane sconosciuta la permanenza degli effetti della formazione. Anche se si è pensato, come è accaduto in quest'ultimo anno accademico 2015/2016, di differenziare i laboratori di mindfulness, per evitare che i ragazzi della laurea triennale che negli anni passati hanno frequentato il laboratorio all'interno del corso di Pedagogia dei Processi di Apprendimento, non si ritrovino a replicare la stessa esperienza, anche se poi non è 'mai' la stessa trattandosi di un laboratorio esperienziale, una volta iscritti al corso di laurea magistrale, frequentando le lezioni di Pedagogia Sociale. Quindi è stato proposto, per questi ultimi, un laboratorio che potremmo definire "avanzato", al fine di approfondire e consolidare quanto già appreso, laboratorio che si è focalizzato maggiormente, alla luce delle ricerche

neuroscientifiche e neurofenomenologiche, sulle differenti pratiche meditative e sui resoconti soggettivi, quali diario di bordo e questionario. Questi ultimi ci potranno dare importanti informazioni di follow-up al fine di valutare la ritenzione delle abilità acquisite e l'atteggiamento dei ragazzi circa l'utilizzo delle pratiche mindfulness nella futura pratica come psicologi/psicoterapeuti.

A questo punto si è cercato di capire la valenza pedagogica di tali risultati, risultati nati da un background teorico di matrice essenzialmente 'clinica'.

L'intento di utilizzare uno strumento narrativo dell'esperienza della ricerca quale un diario di bordo è nell'ottica di considerare la narrazione come dispositivo per 'fare significato' (Bruner, 2002), fornendo ai soggetti uno strumento in più di auto-consapevolezza, rafforzando ulteriormente l'intento educativo-formativo del progetto. Possiamo considerare la ricerca proposta in linea con i nuovi paradigmi scientifici, nell'ottica della complessità (Orefice, 2010), che prevede pluralità di metodi (triangolazione metodologica) e di linguaggi, secondo una logica ermeneutica, problematicizzante e riflessiva (Dewey, 1949).

Una prima analisi è stata quindi condotta secondo il metodo fenomenologico, e ha permesso di individuare delle categorie emergenti all'interno delle narrazioni.

E' stata poi effettuata un'analisi del contenuto testuale supportata dall'uso del software T-Lab.

Da tale analisi integrata sono emerse dimensioni (quali ad esempio la riflessione, il cambiamento, la flessibilità, l'esperienza, l'importanza del gruppo, il pensiero) che confermano le categorie emerse dall'analisi del diario di bordo della fase pilota, e che sembrano essere in linea con il processo che viene descritto come caratteristico della pratica mindfulness (Kabat-Zinn, 2003).

In primo luogo, la mindfulness riguarda il praticare in maniera intenzionale una disciplina dell'attenzione. In secondo luogo questo avviene nell'esperienza del momento presente, nel qui-ed-ora. In terzo luogo, un elemento importante della consapevolezza è il coltivare un atteggiamento di accettazione nei confronti ciò che viene sperimentato nella processualità esperienziale del porre l'attenzione al qui-ed-ora che, indipendentemente dal livello emotivo, motivazione, cognitivo, corporeo che viene esplorato, richiede, dimensione ritenuta molto difficoltosa da parte degli studenti, un atteggiamento di apertura e curiosità (Brown & Ryan, 2003). Le principali categorie emerse *dall'analisi qualitativa* di questa seconda fase della ricerca, effettuata metodologicamente

in maniera simile a quella per i dati dello studio pilota, sembrano confermare le dimensioni descrittive emerse durante l'anno precedente.

Le pratiche di mindfulness descritte nel presente lavoro sembrano rientrare appieno nel ventaglio di tecniche di *cura sui* così ben descritte da Franco Cambi, che le colloca, occupando oggi uno spazio assai rilevante in filosofia, in pedagogia, in psicoterapia, etc., su quel fronte formativo-individuale che da circa quarant'anni, cercando di affrontare l'aporia tecnica/soggetto dell' Homo faber+technologicus odierno, richiamano all'impegno a resistere, da parte di un soggetto divenuto «sempre più sfuggente, plurale, disperso», alla propria dissoluzione, con impegno ed incisività Cambi, 2010, Kindle ebook, , pos. 3308 di 3688).

Questo fronte appartiene a una pedagogia filosofica a connotazione pratica, a una pedagogia del soggetto che lavora, contro la Tecnica, sul vissuto interiore e l'intimità coscienziale del soggetto.

E il laboratorio di mindfulness descritto si colloca all'interno di questa cornice.

Il collegarsi ai propri valori attraverso gli esercizi proposti offre la possibilità di una lettura della propria *bussola* molto più stabile, permettendo una maggiore motivazione ad agire nella direzione di tali valori, verso una vita ricca e significativa, non secondo gli standard della nostra cultura materialista, ma secondo quello che è importante per ciascun individuo. In questo modo è possibile promuovere processi di *respons-abilità*.

E «il legame tra responsabilità (che implica già, in sé, la libertà), comunicazione (che rende interiorizzata la *societas*) e solidarietà (che fa della società una comunità in cammino) ci offre il paradigma di un'etica democratica significativa per quella 'terza trasformazione' (Dahl) della democrazia, in cui siamo collocati, che dobbiamo vivere, che dobbiamo attrezzarci a gestire 'abitandola' in modo costruttivo, critico e ricostruttivo al tempo stesso, disponendoci secondo un percorso metodologico interpretativo, aperto e sperimentale al tempo stesso» (Cambi, 2006, pag. 110).

Tutto questo ha un preciso significato pedagogico, collocando l'attività proposta agli studenti all'interno di pratiche educative volte a promuovere una pedagogica che fornisce all'etica stessa uno statuto pedagogico.

Infatti secondo Cambi "l'etica c'è in quanto si fa e che si fa *solo* attraverso un impegno pedagogico, formativo e trasformativo da rilanciare in modo costante" (ibidem).



Riassumendo, infine, le risposte date al *questionario di convalida* emerge un quadro chiaro del fenomeno descritto. Innanzitutto la quasi totalità degli studenti non aveva, prima del laboratorio proposto, mai studiato né sentito parlare della mindfulness, tantomeno in ambito formativo, né sperimentato, ad eccezione di qualche studente della magistrale, che ne aveva sentito parlare durante l'esperienza di tirocinio o avendo seguito un seminario organizzato da una scuola di specializzazione in psicoterapia. Soltanto un ragazzo della triennale ha riportato di averla sperimentata prima del laboratorio, e pochi ragazzi della magistrale hanno risposto in maniera affermativa a questa domanda.

Tutti gli studenti hanno risposto di aver integrato tra il molto e l'abbastanza nel proprio bagaglio di conoscenze ed esperienze la pratica della mindfulness. E soltanto una quindicina in tutto dei ragazzi pensa di non utilizzarla in futuro nella propria pratica clinica e, per coloro che hanno risposto negativamente, la risposta è stata motivata soprattutto del ritenere di non saperne abbastanza circa l'argomento, o comunque per il fatto che hanno progettato di lavorare in contesti non clinici, o ritenuti non adatti.

Quasi tutti gli studenti hanno riportato le più svariate situazione cliniche in cui, secondo loro, la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento, spaziando moltissimo dai disturbi di ansia e depressione fino ai disturbi dell'apprendimento nei contesti scolastici.

Inoltre, gli studenti della magistrale sembrano cogliere molto più dei propri colleghi più giovani, le potenzialità di questi strumenti nell'ambito formativo, anche se gli studenti della triennale si sono divisi comunque tra il molto e l'abbastanza nel rispondere a quanto, secondo loro, la mindfulness possa rappresentare un utile strumento di lavoro in questo ambito, mentre quelli della magistrale tra il molto, l'abbastanza ed il moltissimo.

Rispetto al modo in cui la pratica mindfulness potrebbe essere utile in ambito formativo, gli studenti della triennale hanno spaziato di più nel rispondere a questa domanda (dalla consapevolezza del proprio corpo, alla gestione dei propri pensieri, all'identificazione dei propri valori), mentre gli studenti della magistrale si sono focalizzati sul ruolo che la mindfulness potrebbe avere di strumento di consapevolezza e riflessivo.

Alla domanda: "Utilizzerei così la mindfulness nell'ambito della mia attività professionale....." mentre gli studenti più giovani hanno dato risposte 'cattedratiche' e simili alle risposte della domanda precedente, i ragazzi della magistrale hanno molto spaziato, dimostrando di cogliere la potenzialità dello strumento per la propria professionalità futura.

Le risposte a queste domande sembrano in linea con la ricerca che le ha ispirate di McKenzie, Hassed e Gear (2012), confermando l'ipotesi che se i futuri psicologi venissero regolarmente formati in mindfulness, molto probabilmente assumerebbero un atteggiamento positivo nei confronti di un suo possibile futuro utilizzo nella pratica clinica.

Un'altra area di approfondimento ha riguardato la funzione svolta dal gruppo, categoria emersa come fondamentale attraverso l'analisi dei diari di bordo. Mentre per un 15% di studenti sia della triennale che della magistrale il gruppo ha ostacolato l'esperienza e per un 20% la risposta non è né positiva né negativa, dipendendo questa caratterizzazione dal tipo di esercizi svolti e dalla predisposizione personale e caratteriale di ciascuno, per la maggioranza dei casi il gruppo ha assunto un ruolo facilitante, di supporto, contenimento e condivisione, rappresentando altresì un importante punto di riferimento nella fase a casa dell'esperienza che ha riguardato la stesura del diario di bordo e del questionario, oltre che dei questionari di auto-valutazione per chi ha acconsentito a partecipare a questa fase di ricerca.

Rispetto al ruolo che ha avuto la scrittura del diario di bordo per l'esperienza laboratoriale di mindfulness fatta, in linea con quanto emerso dalle ricerche in ambito neurofenomenologico, scrivere il diario di bordo è stato per quasi tutto un modo 'cruciale' per ri-elaborare, dare significato, riflettere, sintetizzare, creare collegamenti ed integrare questo tipo esperienza nel proprio bagaglio pregresso. Rispetto al ruolo della censura ("Se avessi dovuto condividere il tuo diario di bordo con il gruppo avresti lavorato diversamente?") si evidenzia che sia tra gli studenti della triennale che tra quelli della magistrale hanno prevalso risposte affermative, dimostrando una certa influenza nei confronti della paura del giudizio, questo in linea con altre ricerche (Strollo, 2014).

Rispetto alle domande 'metacognitive' che hanno riguardato la riflessione sul percorso laboratoriale attraverso il processo di scrittura del diario di bordo vi sono state risposte tra le più svariate, dimostrando i ragazzi una grandissima varietà di approcci: il ripercorrere cronologicamente gli esercizi, il focalizzarsi sulle esperienze più emotivamente pregnanti, il lasciarsi guidare dalla memoria, libere associazioni, il rielaborare tracce già scritte durante i vari incontri laboratoriali, o subito dopo a casa, ecc., anche rispetto a quello che secondo loro, rappresenterebbe il filo che tiene assieme e attraversa tutte le esperienze personali attraverso la scrittura: il processo, le emozioni, le conoscenze pregresse, le nuove teorie, la consapevolezza, la curiosità,...

Durante la realizzazione del diario di bordo ai ragazzi è capitato soprattutto di focalizzare l'attenzione sul rivivere emotivamente e sul riflettere sull'esperienza laboratoriale, sottolineando ancora una volta l'importanza e le funzioni che secondo loro il meccanismo di scrittura ha svolto: riflessiva, costruttiva, ricostruttiva, decostruttiva, di arricchimento, diversa. Per molti è risultata un'esperienza molto utile, ma anche faticosa. Inoltre per la maggioranza dei ragazzi la stesura del diario di bordo è un compito riflessivo, metacognitivo e di rielaborazione, che coinvolge, secondo tutti gli studenti, diverse capacità: sintesi, autoriflessione, autocritica, memoria, defusione, sensibilità, abilità metacognitive, mettersi in gioco, attenzione, coraggio, volontà, ecc.

Alcune domande hanno riguardato la natura del ricordo dell'esperienza vissuta.

Rispetto al laboratorio, invece, mentre i ragazzi della triennale riportano come più pregnanti il primo incontro, la prima meditazione, il 'battesimo' del fuoco, e l'incontro sui valori dove è stata fatta la fantasia guidata sull'immaginare il proprio 80° compleanno, dato interessantissimo che rispecchia probabilmente un 'bisogno educativo' da non poter ignorare né sottovalutare, i ragazzi della magistrale hanno dimostrato invece di aver apprezzato e di 'esserci stati' in più momenti esperienziali, dal primo incontro fino alla stesura del diario di bordo e alla compilazione di questo questionario.

La maggioranza degli studenti ricorda la meditazione delle foglie sul ruscello, la meditazione con il Bolero di Ravel, la fantasia guidata di immaginare l'80° compleanno, la camminata zen, associandoli ad emozioni di carica positiva. E la maggioranza crede di non aver dimenticato quasi nulla, o comunque essenzialmente la parte teorica o gli esercizi in cui si è avuta una maggiore difficoltà.

Per la quasi maggioranza dei ragazzi vi è accordo nell'affermare che il laboratorio li abbia aiutati nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero, soprattutto rispetto alla capacità di imparare a gestire i propri processi mentali e questo in linea con i dati emersi dalle analisi sia quantitative che qualitative; così come nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento, e questo in misura maggiore tra gli studenti più grandi: gli studenti hanno quasi tutti colto la possibilità, chi in misura maggiore chi in misura minore, di poter fare esperienza di cambiamento, o quantomeno di venire a conoscenza di strumenti per poter lavorare sulla flessibilità e la disponibilità al cambiamento. Anche se molti hanno riportato la difficoltà nel farlo.

Inoltre la maggioranza dei ragazzi ha sperimentato il laboratorio come un'opportunità per rielaborare esperienze passate creando nuovi significati, cogliendo degli spunti rispetto a nuovi schemi d'azione per affrontare le esperienze a venire, schemi che, per i ragazzi, spaziavano tra la

de-fusione, la presenza, il coltivare il sé riflessivo, l'importanza di prendersi del tempo per sé, rallentare, concentrarsi, dis-identificarsi dal proprio sé narrativo, ecc.

Veniamo alle domande che hanno cercato di indagare il percorso di mindfulness come foriero di 'apprendimenti trasformativi'.

Innanzitutto la mindfulness, secondo l'opinione di tutti i ragazzi, che hanno motivato ed argomentato le proprie risposte, può promuovere un tipo di pensiero riflessivo che permette di mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana, così come il facilitare la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione, aiutando a riflettere sul 'processo' per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo.

Inoltre la maggioranza dei ragazzi crede che il laboratorio possa promuovere una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio punto di vista e quello nuovo, propendendo per quest'ultimo in quanto caratterizzato da una maggiore validità rispetto a quello in uso, oltre a poter riflettere su qualcosa che si dava per scontato e che, non risultando più valido, ha portato a cambiare il proprio punto di vista. Nello specifico, rispetto a quest'ultimo punto, mentre una parte degli studenti della triennale ha risposto negativamente, gli studenti della magistrale sembrano essersi soffermati di più, piuttosto che sul cambiamento del proprio punto di vista, sull'allargamento della propria prospettiva di significato.

Rispetto alla domanda "Ti è capitato, confrontandoti con questa nuova esperienza che, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, di provare disorientamento?" Quasi tutti gli studenti sia della triennale che della magistrale hanno sperimentato disorientamento, data la quasi assoluta, come abbiamo precedentemente visto, novità dell'esperienza proposta, alla maggior parte degli studenti. Disorientamento che ha portato la maggior parte degli studenti a porsi delle domande e/o effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il proprio ruolo sociale, le proprie priorità, i propri gusti personali, le cose in cui si crede, ecc.

Inoltre il confronto con gli altri è risultato molto importante. Infatti, analizzando in maniera più critica e più obiettiva le proprie prospettive in rapporto a quelle degli altri, questo ha facilitato la formulazione di ipotesi alternative e/o il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento.

Soltanto una percentuale di studenti di entrambi i gruppi crede di non aver scelto, o di essere ancora in dubbio, rispetto al se continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione, o se cominciare a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità. E soltanto pochi ritengono che le proprie precedenti definizioni di sè, degli altri e del mondo non siano cambiate o sono essenzialmente rimaste intatte.

Secondo gli studenti la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile, oltre ad un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di auto comprensione.

Rispetto alla possibilità di approfondire questa esperienza avvicinandosi ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che possano essere utili come risorse per il prosieguo della propria ricerca soltanto per una piccola percentuale dei ragazzi più giovani la risposta è stata negativa. Ma quasi tutti ritengono di esserci avvicinati abbastanza, e anche molto, ai propri interessi essendosi liberati da un sistema di credenze basate su stereotipi, o comunque vincolante, così come la maggioranza ha percepito un avvicinamento tra le proprie teorie dichiarate, ciò che si pensa di credere, rispetto alle teorie praticate, ossia quello che emerge effettivamente dalle proprie azioni.

Infine se i ragazzi dovessero rifare questa esperienza, la maggior parte dei ragazzi della triennale ritiene che non cambierebbe nulla, qualcuno cambierebbe contesto, aula, si porterebbe un cuscino, maggior tempo a disposizione, cambierebbe l'atteggiamento di diffidenza iniziale, si lascerebbe maggiormente andare all'esperienza. Anche alcuni ragazzi della magistrale cambierebbero contesto, privilegiando luoghi all'aperto, e orario, numerosità del gruppo, maggiore teoria o maggiori esercizi a casa, maggiore spazio alla concentrazione.

Inoltre tutti gli studenti consiglierebbero ad un proprio collega che è in procinto di seguire il laboratorio di mindfulness per la prima volta maggiore partecipazione e minore resistenza, lasciarsi andare e mettersi in gioco, essere più partecipe,...

Le metafore riportate, sono state le più disparate: sciogliere i nodi con un pettine, avere cura, tuffarsi nell'ignoto, luci ed ombre, coltivare una pianta, monologo interiore, un viaggio avventuroso, "IL DESTINO HA LA SUA PUNTUALITA'!", un fiume che scorre, Bisogna accogliere, ma soprattutto riflettere.

Gli studenti dichiarano che il percorso di mindfulness ha insegnato loro: l'accettazione, l'importanza della riflessione, della flessibilità, di allargare il proprio punto di vista, di integrare i contesti formativi, l'importanza di educare al pensiero critico e riflessivo, della capacità di portare

l'attenzione al presente in maniera intenzionale e sospendendo il giudizio, al fine di assumere una maggior consapevolezza delle esperienze che viviamo, avere cura di non tralasciarsi e di prendersi del tempo.

## Conclusioni

*Il vero segreto dell'apprendimento è avere sempre  
una mente da principiante perché  
nella mente di un principiante  
ci sono molte possibilità,  
nella mente di un esperto, poche*

Shunryu Suzuki (scrittore)

Il presente lavoro ha voluto esplorare, a livello teorico ed empirico, le potenzialità della pratica mindfulness come strumento formativo. I laboratori di mindfulness proposti agli studenti universitari sembrano confermare i risultati finora emersi all'interno delle ricerche sulla pedagogia contemplativa e sull'utilizzo della mindfulness nei contesti di apprendimento formale.

Quello che emerge da tutto il lavoro svolto infatti è che la formazione mindfulness, essendo stata proposta agli studenti per due anni di seguito, estendendola sia a studenti di corsi di laurea triennale che magistrale, ha portato, pur con i limiti precedentemente argomentati, a dei cambiamenti in diversi processi di funzionamento individuati dalla lettura scientifica di riferimento, con conseguente benessere, soprattutto per quanto riguarda la gestione del proprio percorso di studio (ricadute indirette), come abbiamo visto nella seconda fase della ricerca.

Percorsi formativi di tipo contemplativo sembrerebbero quindi avere un ruolo chiave nel fornire conoscenze, abilità e competenze in grado di migliorare il benessere personale, secondo un'ottica di pedagogia del benessere finalizzata a potenziare qualità personali importanti.

Tali risultati potrebbero essere spiegati, e il modello di ricerca di tipo misto quanti-qualitativo convergente parallelo si è dimostrato di estrema utilità per indagare il fenomeno, come frutto di una formazione esperienziale e di una didattica incarnata, dimensioni caratterizzanti la pratica mindfulness.

Nello specifico si è cercato di approfondire se e come una formazione esperienziale in mindfulness potesse promuovere, attraverso un lavoro metacognitivo e riflessivo, un tipo di apprendimento ad esito trasformativo.

La mindfulness lavorando sulla 'consapevolezza metacognitiva', intesa come una modalità di relazione con i propri pensieri, emozioni, sensazioni del momento caratterizzata dal decentramento e dalla disidentificazione, sembrerebbe rappresentare la base da cui partire per coltivare un'attitudine umana universale: l'intenzionale, non giudicante, modalità di essere attenti, in maniera integrata, al dispiegarsi dell'esperienza, nel momento presente.

Base in grado di attivare una riflessività intenzionale, sistematica e aperta al cambiamento, foriera di trasformazione.

E questo soprattutto grazie al supporto dello strumento narrativo del diario di bordo e, successivamente, del questionario di convalida dei partecipanti che, inizialmente nati come strumenti di valutazione, si sono rilevati essi stessi strumenti formativi coadiuvanti il laboratorio di mindfulness proposto.

Dimensione quest'ultima in linea con le ricerche in ambito neurofenomenologico, che sembra risultare un territorio privilegiato dove trovare traiettorie per ricerche future.

La riflessione sul percorso laboratoriale attraverso il processo di scrittura del diario di bordo, (Striano 2002, 1999), infatti, rispetto a quanto emerso dal questionario di convalida costruito ad hoc, non solo ha attivato modalità di approcci al compito tra le più svariate, ma, soprattutto, ha permesso di focalizzare

l'attenzione sul rivivere emotivamente e sul riflettere sull'esperienza laboratoriale.

Per la maggioranza dei ragazzi la stesura del diario di bordo è stato un compito riflessivo, metacognitivo e di rielaborazione, coinvolgendo diverse capacità: sintesi, autoriflessione, autocritica, memoria, defusione, sensibilità, abilità metacognitive, mettersi in gioco, attenzione, coraggio, volontà, ecc.



Sembrerebbe quindi che la pratica mindfulness, attraverso una visione della relazione mente-corpo sintetica e non riduttiva, come una processualità dinamica di cui possiamo divenire consapevoli e che possiamo esperire proprio nel rapportarci agli altri e nel vivere quotidiano, lavorando sul recupero di una consapevolezza che potremmo definire del qui-e-ora corporeo-relazionale, rappresenterebbe il punto di partenza per restituire l'esperienza mentale agli aspetti pragmatici del vivere, al contesto personale ed interpersonale che sono embodied nelle strutture delle nostre comunità.

A patto di considerare come cruciale, e come parte integrante del processo formativo stesso, una fase di riflessione sull'esperienza stessa di mindfulness proposta, attraverso, ad esempio, l'utilizzo di strumenti narrativi.

Rispetto all'esito trasformativo della formazione proposta, occorre precisare che i punti di convergenza e le suggestioni operative della pratica mindfulness con la teoria dell'apprendimento trasformativo di Mezirow richiedono una dovuta cautela, sia perché si tratta di sistemi complessi di dimensioni del sapere e dell'agire, da sviluppare ed integrare, si auspica, in ricerche future, che originano da contesti e con intenti estremamente diversi. Sia perché la ricerca in tale direzione è praticamente ancora ai suoi esordi.

Per ora quello che emerge dai resoconti dei ragazzi è che vi è accordo nell'affermare che il laboratorio li abbia aiutati nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero, soprattutto rispetto alla capacità di imparare a gestire i propri processi mentali, così come nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento, pur se con qualche difficoltà, data dal confronto con questa nuova esperienza, il laboratorio di mindfulness che, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, ha portato molto spesso i ragazzi a provare una qualche forma di disorientamento.

Disorientamento che ha permesso però di porsi delle domande e/o di effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il proprio ruolo sociale, le proprie priorità, i propri gusti personali, le cose in cui si crede; mettendo in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana, così come il facilitare la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione; aiutando gli studenti a riflettere sul 'processo' per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo; promuovendo, infine, una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio ed un nuovo punto di vista, oltre a poter riflettere su qualcosa che si dava per scontato e che, non risultando più valido, ha portato a cambiare il proprio punto di vista.

Un approccio 'critico in prima persona', basato sull'esperienza pratica con tecniche e metodi mindfulness volti a fornire una comprensione integrata del ruolo del pensiero e dell'esperienza contemplativa nella società e sugli individui che le costituiscono, sembrerebbe promuovere quindi una 'prospettiva di significato' più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile, oltre ad un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di autocomprensione. Fondamentali per agire, come ci spiega l'ACT, in maniera responsabile ed in linea con i propri valori.

Vi sono essenzialmente due critiche, appartenenti a due diversi piani di riflessione, uno più generale e uno più specifico, da prendere in considerazione rispetto al lavoro proposto.

Per quanto riguarda il primo livello di riflessione, occorre considerare che molti studiosi, soprattutto a livello internazionale, assumono una posizione critica rispetto all'enfasi su aspetti come l'intelligenza emotiva o l'autoefficacia che, a loro parere sembrano aver fatto passare in secondo piano uno dei compiti principali delle istituzioni educative: la trasmissione del sapere. All'interno di questo dibattito Hyland (2009), un sostenitore delle pratiche contemplative, ha cercato di affrontare l'argomento attraverso un'analisi empirica e filosofico/concettuale. Secondo l'autore sembrerebbe esserci qualcosa di vero nella critica di Furedi (2003) nei confronti della società contemporanea, nei termini della promozione di una 'cultura vittimistica', in cui la preoccupazione per il benessere emotivo e l'autostima servirebbe ad anestetizzare le persone in questi tempi di incertezza economica e sociale. Per cui si potrebbe accettare l'idea che attualmente ci sia semplicemente troppa enfasi sulla consulenza personale e i diritti individuali e non abbastanza sulla cittadinanza attiva e sui doveri e la responsabilità. Ma, in assenza di prove dettagliate in forma di opportune ricerche, sondaggi o studi di casi, gli argomenti empirici a favore dell'esistenza di una 'svolta terapeutica' risultano deboli, e un agnosticismo riflettente sulla questione sembrerebbe abbastanza giustificato. D'altro canto, nell'ambito delle considerazioni filosofiche, in mezzo a tutta la retorica esistente, non è difficile riconoscere un certo numero di nozioni abbastanza ineccepibili sul fatto che la dimensione affettiva risulti una componente fondamentale nei processi di apprendimenti, sia nei termini della promozione degli interessi e della motivazione degli studenti, che nel riconoscimento dell'importanza dei valori e delle emozioni per lo sviluppo di conoscenza e competenze. È forse quello che viene evidenziato in riferimento alla 'funzione terapeutica' dell'istruzione.

Delineando quindi un percorso in qualche modo a 'sostegno' e difesa della funzione 'terapeutica' dell'educazione Hyland (2009) giunge a richiamare l'attenzione sul valore intrinseco e pragmatico del concetto di 'mindfulness'. Dal momento che ci può essere una tendenza ad associare la consapevolezza esclusivamente con una esperienza interiore passiva, è importante guardare più da vicino la sue caratteristiche costituenti al fine di visualizzarne le specifiche implicazioni educative. E, come ogni processo o attività che si occupa principalmente di introspezione e ha un focus sui pensieri e sentimenti interiori, sembra, osserva Hyland, vi sia una naturale tendenza ad assegnarne un valore limitato a causa della sua apparente passività e ripiegamento soggettivo su sé stesso. Anche Smith rileva che una sorta di 'sguardo verso l'interno' è spesso, ma a torto, associato alla terapia in generale (Smith, 2002, p. 95). Ma la mindfulness sembra essere in grado di affrontare tali critiche in modo efficace, in particolare quando è interpretata nel suo contesto d'origine, all'interno della filosofia e pratica buddhista. È interessante anche notare, secondo Hyland (2009) come la tradizione buddista del concetto di 'non-sé' sia molto simile alla prospettiva di Hume e a quella costruzionista sociale dei tempi più recenti. Per cui, se la crescita personale e lo sviluppo degli studenti, la si voglia chiamare promozione dell'autostima, della fiducia o dell'intelligenza emotiva, rappresenterebbe un importante obiettivo educativo, la coltivazione della consapevolezza potrebbe aiutare nella sua promozione.

Come una dimensione del processo di apprendimento, la pratica della consapevolezza potrebbe aiutare a collegare efficacemente tutte le forme di apprendimento ai bisogni, interessi e valori degli studenti favorendo così l'impegno, la motivazione e quella forma di 'studentship' che, come Bloomer e Hodkinson (1997) hanno dimostrato, è cruciale nel permettere agli studenti post-16 di dare un senso e prendere dei vari programmi che stanno seguendo (Hyland, 2009, p. 128).

Rispetto alle critiche di studiosi come Thompson, per esempio, preoccupato del fatto che

l'apprendimento permanente ha rinunciato a insegnare una comprensione del mondo, per non parlare il cercare di cambiarlo, e che c'è tutto l'incoraggiamento possibile rispetto alla convinzione che, poiché non si può cambiare il mondo, bisogna sforzarsi di cambiare sé stessi (Thompson, 2007, p. 302), Hyland sembra non essere preoccupato al riguardo, dato che il mondo può essere modificato solo da persone e spesso la capacità riflessiva di cambiare noi stessi è esattamente ciò che è richiesto prima che ogni cambiamento sociale più ampio sia possibile (Hyland, 2009, p. 129). Inoltre le potenzialità della mindfulness come impegno sociale sono state dimostrate non solo dalle sue applicazioni mediche e psicoterapeutiche (Williams et al., 2007) ma anche attraverso il lavoro di professionisti socialmente impegnati (Garfinkel, 2006) nel settore dell'istruzione carceraria, nei negoziati di pace e nella ri-costruzione di comunità in zone povere di tutto il mondo.

Si tratterebbe di una visione di quella che possiamo considerare un'educazione integrale, cioè un'educazione del corpo, delle emozioni, della mente e dello spirito. Una visione che, andando al di là della sola sfera cognitiva, troppo a lungo 'sovra-stimata', abbia il coraggio di utilizzare un approccio 'eclettico', delle aree storicamente e culturalmente più trascurate: corpo, emozioni e spirito.

Il secondo livello di riflessione riguarda invece la ricerca empirica svolta e la natura esperienziale del laboratorio proposto.

In qualità di formatori non 'creiamo esperienze' in quanto tali quanto piuttosto opportunità di crescita dove è cruciale considerare i criteri e i processi essenziali di tale metodologia, o quanto meno gli elementi da tenere in considerazione nel progettare attività volte a fornire ai discenti opportunità di fare esperienze significative. Infatti un apprendimento esperienziale che vuole portare ad una crescita e ad un cambiamento non avviene in seguito a ciò che il formatore dice ma in seguito a ciò che il discente fa in modo consapevole per cui, rispetto al modello tradizionale, nell'apprendimento esperienziale il concetto si sviluppa dall'esperienza, e non viceversa, e lo sviluppo avviene mediante il processo di riflessione metodica sull'esperienza stessa, che segue determinati processi verso uno specifico obiettivo di apprendimento volto ad una sua applicazione e generalizzazione (Paci e D'Agostino, 2010, p.2). Tenendo presente i criteri di qualità, intesi non come uno strumento per il controllo di qualità quanto piuttosto come un'opportunità per la 'valorizzazione' della stessa, di un tipo di apprendimento esperienziale come quello proposto attraverso il laboratorio mindfulness, quest'ultimo non può che ritenersi non soddisfacente, essendo ancora ai suoi esordi. Innanzitutto la riflessione sull'esperienza vissuta dovrebbe essere condivisa nel gruppo tra discenti e facilitatori stessi, poiché i feedback ricevuti dai discenti sono fondamentali ai fini di una più ampia e obiettiva prospettiva, per focalizzare poi l'attenzione sui risultati dell'apprendimento stesso. Questo per ora è avvenuto attraverso i resoconti narrativi e con momenti di condivisione troppo rigidi e brevi, dato il contesto in cui è stato proposto il laboratorio di mindfulness. Inoltre, per la natura stessa di un tipo di apprendimento, che diviene cruciale per gli effetti che ha sugli individui e sulla società, essendo il discente incoraggiato a pensare con la propria testa e non a ripetere lo schema di pensiero del trainer, risulterebbe fondamentale, per facilitare una relazione facilitatore-discente più equa e aperta, l'affiancare il discente in una relazione autentica di supporto e feedback più duratura, divenendo essa stessa uno strumento di apprendimento e di cambiamento. Gli studenti stessi hanno proposto, ad esempio, formazioni più

lunghe e laboratori 'permanenti' di mindfulness all'interno degli spazi universitari, dove poter liberamente accedere e praticare gli esercizi appresi.

I limiti evidenziati rappresentano sicuramente i punti da cui partire per delineare le traiettorie per gli interventi e le ricerche future. Occorrerebbe infatti, al fine di valorizzare la qualità dell'apprendimento esperienziale di tipo contemplativo, tenere sempre di più in debita considerazione il processo di apprendimento e l'approccio metodologico, piuttosto che attività veicolanti obiettivi predefiniti ed a breve termine, nel rispetto dei modi e dei tempi dei discenti, attraverso moduli formativi più flessibili. In tal senso sarebbe auspicabile il passaggio da un modello di ricerca quali-quantitativo ad uno di ricerca-azione. Infatti l'adozione della metodologia della ricerca-azione che, come bene evidenziato da Kurt Lewin, mira a 'collegare l'attività di ricerca alla modificazione e al miglioramento dei sistemi sociali e delle situazioni reali con cui viene a contatto' (Mantovani, 1998, p. 168) risulterebbe il modello di intervento più adatto alla pratica mindfulness, proprio per il suo carattere attivante e responsabilizzante (Rivolterra e Ferrari, 2010).

Pratica che, come abbiamo visto, non si limita soltanto all'autoregolazione dell'attenzione al momento presente ma anche alla coltivazione di un'attitudine di curiosità, accettazione ed apertura, con cui lo si fa, con la finalità di lavorare non soltanto sull'aspetto meditativo, includendo, come abbiamo visto descrivendo il protocollo ACT, anche sulla 'retta comprensione' o saggezza, sulla condotta morale, nonché sulla coltivazione di stati mentali salutari, 'retta azione' e 'retta parola', in tutte le situazioni di vita quotidiana.

## Bibliografia

Aftanas LI, Golocheikine SA (2002), Non-linear dynamic complexity of the human EEG during meditation. *Neuroscience Letters*, 330(2), 143-146.

Aftanas LI, & Golocheikine SA (2001), Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: High-resolution EEG investigation of meditation. *Neuroscience Letters*, 310, 57–60.

Ahir DC (1999), *Vipassana: a universal Buddhist meditation technique*. Sri Satguru Publications, New Delhi.

Ainsworth B, Eddershaw R., Meron D, Baldwin D S, Garner M (2013), The effect of focused attention and open monitoring meditation on attention network function in healthy volunteers In *Psychiatry Research*, (3):1226-1231.

Allman JM, Hakeem A, Erwin JM, Nimchinsky E, Hof P (2001), The anterior cingulate cortex: the evolution of an interface between emotion and cognition. *Annual NY Academy of Science*, 935, 107–117.

Anikó, H.; János, M.; Szilvia, Á. (2010), Assessment of burnout among students. Validation of the Hungarian version of the Maslach Burnout Inventory-Student Version (MBI-SS). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, Vol 11(2), pp. 151-168.

Anuruddhàcariya B. (1956), *A Manual of Abhidhamma Being Abhidhammattha Saigaha*. Edited In The Original Pàli Text With English. Translation And Explanatory Notes By Nàrada Mahà Thera. Published By the Buddhist Missionary Society, 123, off Jalan Berhala, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia.

Appelbaum S, Marchionni A & Fernandez A (2008), The multitasking paradox: Perceptions, problems and strategies. *Management Decision*. 46(9), 1313-1325.

Archer JS, Abbott DF, Waites AB, Jackson GD (2003), fMRI “deactivation” of the posterior cingulate during generalized spike and wave. *Neuroimage* 20, 1915–1922

Arenander AT, Travis FT (2004), Brain patterns of self-awareness. In Bernard D. Allen, J.G., Fonagy, P. (2006), *Handbook of Mentalization-Based Treatment*, Chichester: John Wiley.

Austin J (1998), *Zen and the Brain* (Cambridge, MA: MIT Press).

Baer RA (2012) (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Baer R.A., Smith G., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006), Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness, *Assessment* 13, pp. 27-45.

- Baer RA (2006), Mindfulness-based treatment approaches: clinician's guide to evidence base and application. *Academic Press in Elsevier, Burlington, MA, USA*.
- Baer RA, Smith GT, & Allen KB (2004), Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11, 191–206*.
- Baer RA (2003), Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 2, 125-143*.
- Baijal S, Jha AP, Kiyonaga A, Singh R, & Srinivasan N (2011), The influence of concentrative meditation training on the development of attention networks during early adolescence. *Frontiers in Psychology, 2*.
- Baird B, Mrazek MD, Phillips DT, Schooler JW (2014), Domain-specific enhancement of metacognitive ability following meditation training. *Journal of Experimental Psychology: General, Vol 143(5), Oct, 2014 pp. 1972-1979*.
- Baldacci M (2009) (a cura di), *I profili emozionali dei modelli didattici. Come integrare istruzione e affettività*, Milano, Franco Angeli.
- Baliki MN, Geha PY, Apkarian AV (2009), Parsing pain perception between nociceptive representation and magnitude estimation. *Journal of Neurophysiology, 101, 875–87*.
- Barnby JM, Bailey NW, Chambers R, Fitzgerald PB (2015), How similar are the changes in neural activity resulting from mindfulness practice in contrast to spiritual practice? *Consciousness and Cognition, 36: 219-232*.
- Bartsch A., Appel M., Storch D. (2010), Predicting emotions and metaemotions at the movies: The role of the need for affect in audiences' experience of horror and drama. *Communication Research, 37(2), 167–190*.
- Bartsch A., Vorderer P., Mangold R., Viehoff R. (2008), Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of metaemotion and emotion regulation. *Media Psychology, 11(1), 7–27*.
- Bateman A, Fonagy P (2004), *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization Based Treatment*, Oxford: Oxford University Press.
- Bayne S & Ross J (2007), *The 'digital native' and 'digital immigrant': a dangerous opposition*. Paper presented at the Annual Conference of the Society for Research into Higher Education.
- Beauchamp MH, & Anderson V(2010), Social: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin, 136(1), 39–64*.
- Beauchemin J, Hutchins TL, & Patterson F (2008), Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review, 13(1), 34–45*.
- Beitman BD & Nair J (2004), Self-Awareness Deficits in Psychiatric Patients: Neurobiology, Assessment, and Treatment. *W.W. Norton & Co 112-126*.

- Berila B. (2016), *Integrating Mindfulness into Anti-Oppression Pedagogy: Social Justice in Higher Education* (Routledge).
- Berkovich-Ohana A, Glicksohn J, Goldstein A (2012), Mindfulness-induced changes in gamma band activity – Implications for the default mode network, self-reference and attention. *Clinical Neurophysiology*, 123(4):700-710.
- Berlucchi G, Aglioti S. (1997), The body in the brain: neural bases of corporeal awareness. *Trends Neurosci.* 20, 560–564.
- Biegel GM, Brown KW, Shapiro SL, et al. (2009), Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 2009;77:855-66.
- Bingaman K (2013), The Promise of Neuroplasticity for Pastoral Care and Counseling. *Pastoral Psychology* , vol. 62 Numero 5, p549-560, 12p.
- Bishop SR, Lau M, Anderson ND, Segal ZV, Abbey S, Devins G, Shapiro S, Carlson L, Speca M, Carmody J, Velting D (2004), Mindfulness: a proposed operational definition. *Science and Practice*, September 2004, 11(3):230-241.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Speca M, Velting D, Devins G (2004), Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, 230-241.
- Black DS, Fernando R (2013), Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1242–1246.
- Black DS, Milam J, Sussman S (2011), Sitting meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*;124:532-41.
- Blair C, & Peters R (2003), Physiological and neurocognitive correlates of adaptive behavior in preschool among children in head start. *Developmental Neuropsychology*, 24, 479–497.
- Blair C, & Razza RP (2007), Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Development*, 78, 647–
- Block JA (2002), *Acceptance or change of private experiences: A comparative analysis in college students with public speaking anxiety* (Tesi di dottorato, University at Albany, New York, USA). Disponibile in <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/334/acceptance-and-commitment-therapy-versus-EN>.
- Bloomer M and Hodkinson P (1997), *Moving into FE—The Voice of the Learner* (London, Further Education Development Agency).
- Bluett EJ, Homan KJ, Morrison KL, Levin ME, Twohig MP (2014), Review: Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *In Journal of Anxiety Disorders*, 28(6):612-624.



- Boellinghaus I, Jones FW, Hutton J (2013), Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology*, Vol 7(4), Nov 2013, 267-277.
- Bogels S, Hoogstad B, van Dun L, et al. (2008), Mindfulness training for adolescents with externalising disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*;36:193-209.
- Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K (2010), Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*; 1:107-20.
- Bond F.W., Flaxman P.E. (2006), The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health, *Journal of Organizational Behavior Management*, 26, pp. 113-130.
- Bootzin RR, Stevens SJ (2005), Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review*;25:629-44.
- Bora E, Vahip S, Akdeniz F, Ilerisoy H, Aldemir E, & Alkan M (2008), Executive and verbal working memory dysfunction in first-degree relatives of patients with bipolar disorder. *Psychiatry Research*, 161, 318–324.
- Borg C e Mayor P (2000), *Reflections from a 'third age' marriage: Paulo Freire's pedagogy of reason, hope and passion. An interview with Ana Maria (Nita) Freire.* MC Gill Journal of Education, 35/2, pp. 105-120.
- Borker DR (2013), Mindfulness Practices And Learning Economics. *American Journal of Business Education – Volume 6, Number 5.*
- Bourdieu P, & Wacquant LJ (1992), *An invitation to reflexive sociology.* Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Brefczynski-Lewis JA, Lutz A, Schaefer HS, Levinson DB, Davidson RJ (2007), Neural correlates of attentional expertise in longterm meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences, U.S.A.* 104, 11483–11488.
- Brezinka W (2011), *Educazione e pedagogia in tempi di cambiamento culturale.* Vita e Pensiero, Milano.
- Britton WB, Lepp NE, Niles HF, Rocha T, Fisher NE, & Gold JS (2014), A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. *Journal of School Psychology*, 52, 263–278.
- Brock LL, Rimm-Kaufman SE, Nathanson L, & Grimm KJ (2009), The contributions of 'hot' and 'cool' executive function to children's academic achievement, learning-related behaviors, and engagement in kindergarten. *Early Childhood Research Quarterly*, 24(3), 337–349.
- Broderick P, & Metz S (2009), Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2, 35–46.

- Brown AL (1978), *Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition*. In R. Glaser (Ed.), *Advances in instructional psychology*, Vol. 1 (pp. 77–165). Hillsdale: Erlbaum
- Brown J, & Langer EJ (1990), Mindfulness and intelligence: A comparison. *Educational Psychologist*, 25(3), 305–335.
- Brown KW, & Ryan RM (2003), The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD (2007), Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol. Inq.* v18 i4. 211-237.
- Bruner J (2002), *La fabbrica delle storie*, Roma - Bari, Laterza.
- Buck R (1993), What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. *Neuropsychology*, 7(4), 490–499.
- Burgess PW, Dumontheil I, Gilbert SJ (2007), The gateway hypothesis of rostral PFC (area 10) function. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 290-298.
- Burke C (2010), Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144.
- Burt KB, Obradović J, Long JD, & Masten AS (2008), The interplay of social competence and psychopathology over 20 years: Testing transactional and cascade models. *Child Development*, 79(2), 359–374.
- Buttle H (2015), Measuring a Journey without Goal: Meditation, Spirituality, and Physiology. *Biomed Research International*, 1-8. 8p.
- Cahn BR, & Polich J (2006), Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychol Bull*, 132, 180–211.
- Caldwell K, Emery L, Harrison M, Greeson J (2011), Changes in Mindfulness, Well-Being, and Sleep Quality in College Students Through Taijiquan Courses: A Cohort Control Study, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 17, Number 10, pp. 931–938.
- Calvani A (1998), Ricerca qualitativa e costruttivismo: tra vecchie questioni e nuovi paradigmi. *Studium Educationis*, 2, 231-241.
- Cambi F (2006), *Abitare il disincanto. Una pedagogia per il postmoderno*, Bari: Editore Laterza.
- Cambi F (2010), *La cura di sé come processo formativo: Tra adultità e scuola*, UTET, Novara: De Agostini Scuola SpA.
- Campelli E (1996), *Metodi qualitativi e teoria sociale*, in C. Cipolla, A. De Lillo (a cura di), *Il sociologo e le sirene. La sfida dei metodi qualitativi*, Milano, Franco Angeli, pp.17-36.
- Campion J, & Rocco S (2009), Minding the mind: The effects and potential of a school-based meditation program for mental health promotion. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2, 47–55.

Campos J. A.; Maroco J. (2012) Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes / Maslach Burnout Inventory - Student Survey: Portugal-Brazil cross-cultural adaptation / Adaptación transcultural Portugal-Brasil del Inventario de Burnout de Maslach para estudiantes. *In: Revista de Saúde Pública*, 46(5):816-824.

Cañas J, Quesada J, Antoli A, & Fajardo I (2003), Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.

Capanna C., Stratta P., Collazzoni A., Rossi A. (2013), Construct and concurrent validity of the Italian version of the Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality, *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol 5(4), pp. 316-324.

Carlson SM, & Moses LJ (2001), Individual differences in inhibitory control and children's theory of mind. *Child Development*, 72, 1032–1053.

Carroll BJ (1993), *Human cognitive abilities: A survey of factor analytic studies*. Psychological Corporation, New York.

Carson SH, & Langer EJ (2006), Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 29–43.

Cassone AR (2015), Mindfulness training as an adjunct to evidence-based treatment for ADHD within families. *Journal of Attention Disorders*, Vol 19(2), pp. 147-157.

Castrogiovanni P., Goracci A., Martinucci M., Scalcione U., Bossini L. (2004), Questionnaire for the Assessment of Quality of Life in Healthy Subjects (VQV-ss): elaboration of a new instrument for the assessment of quality of life in the general population, *Italian Journal of Psychopathology*, 10(4):444-453.

Cavanagh K, Strauss C, Cicconi F, Griffiths N, Wyper A, Jones F (2013), *A randomized controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention*, Behaviour research and therapy, Elsevier; United Kingdom, Vol. 51.

Cavanagh K, Vartanian LR, Herman CP, Polivy J (2014), The effect of portion size on food intake is robust to brief education and mindfulness exercises. *Journal of Health Psychology*, Vol 19(6), Jun, pp. 730-739.

Cavanna AE, Trimble MR (2006), The precuneus: a review of its functional anatomy and behavioural correlates. *Brain* 129, 564–583.

Chadha, M (2015), Meditation and unity of consciousness: a perspective from Buddhist epistemology. *Phenomenology & the Cognitive Sciences*, vol 14(1), pp. 111-127.

Chalmers DJ (1999), *How can we construct a science of consciousness*, in *The Cognitive Neurosciences III*, ed Gazzaniga M. S., editor. (Cambridge, MA: The MIT Press; ), 1111–1119.

Chiesa A e Serretti A (2009), Meccanismi d'azione psicologici e neurobiologici delle meditazioni basate sulla consapevolezza. *Psichiatria & Psicoterapia - n.4- pp. 1-18*.

- Chiesa A e Serretti A (2011), Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* v187 i3. 441-453.
- Chiesa A, & Serretti A (2009), Mindfulness-based reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600.
- Chiesa A, Serretti A, Jakobsen JC (2013), Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy? In *Clinical Psychology Review*, 33(1):82-96.
- Clark DD, & Sokoloff L (1999), *Circulation and Energy Metabolism of the Brain*. In GJ Siegel & BW Agranoff & RW Albers & SKFisher & MD Uhler (Eds.), *Basic Neurochemistry. Molecular, Cellular and Medical Aspects*. Philadelphia: Lippincott-Raven.
- Cleary M, Horsfall J, Baines J, & Happell B (2012), Mental health behaviours among undergraduate nursing students: issues for consideration. *Nurse Education Today*, 32 (8), 951–955.
- Cloninger C. R., Zohar A. H. (2011), Personality and the perception of health and happiness, *Journal of Affective Disorders*, 128, 24-32.
- Cloninger C.R. (2006), *Sentirsi bene. La scienza del benessere* (2006), Roma, CIC Edizioni Internazionali.
- Cloninger C.R. (1999). *Temperament and Character Inventory - Revised (TCI-R)*. St. Louis, MO: Center for Psychology of Personality, Washington University.
- Coffey K, Hartman M, & Fredrickson BL (2010), Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235–253.
- Cohen, S. and Williamson, G. (1988), *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*. In Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) *The Social Psychology of Health*. Newbury
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Compton RJ (2000), Ability to disengage attention predicts negative affect. *Cognition & Emotion*, 14, 401– 415.
- Corbetta M, Shulman GL (2002), Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nat. Rev. Neurosci.* 3, 201–215
- Cornoldi C (1995), *Metacognizione e apprendimento*. Bologna, Il Mulino.
- Crenshaw D (2008), *The myth of multitasking: How “doing it all” gets nothing done*. San Francisco: Jossey-Bass.

Creswell JW, Plano Clark WL (2011), *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, Sage, Thousand Oaks.

Dahl RA (1990), *La democrazia e i suoi critici*, Roma: Editori Riuniti. In Cambi F (2010), *La cura di sé come processo formativo: Tra adultità e scuola*, UTET, Novara: De Agostini Scuola SpA.

Dalai Lama XIV [= Bstan-'dzin-rgya-mtsho] (1995), *The world of Tibetan Buddhism : an overview of its philosophy and practice*. Boston: Wisdom Publications.

Darder A, Baltodano M, & Torres RD (2003), *The critical pedagogy reader*. New York: RoutledgeFalmer.

Darmawan R (2009), Extending Mind and Space: Embodying the Model of Design Process in Digital Era. *International Journal of Cyber Society and Education*, 2(2), 15-26.

Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, & Sheridan JF (2003), Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.*;65(4):564-70.

Davidson RJ, with Begley S (2012), *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live - and how you can change them*. New York: Hudson Street Press.

De Ridder D, Van Laere K, Dupont P, Menovsky T, Van de Heyning P (2007), Visualizing out-of-body experience in the brain. *N. Engl. J. Med.* 357, 1829–1833.

De Simone M, Romano A, Stollo MR (2014), Mindfulness in University Education: a pilot study. In: (a cura di): L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres, *ICERI2014 Proceedings, 7th International Conference of Education, Research and Innovation*. ICERI PROCEEDINGS, IATED Academy, ISBN: 9788461724840, ISSN: 2340-1095, Siviglia, November 17th-19th, 2014, p. 6036-6044.

De Simone M, Stollo MR, (2014), Tale of Experience Mindfulness University. In: (a cura di): L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres, *EDULEARN14 Proceedings. 6th International conference on education and new learning technologies*, IATED. Academy, ISBN: 9788461705573, ISSN: 2340-1117, Barcellona, July 7th-9th, 2014: p. 4724-4734.

De Souza AS (2006), From cyber to hybrid: Mobile technologies as interfaces of hybrid spaces. *Space and Culture*, 9 (3), 261-278.

de Souza BC, da Silva AS, da Silva AM, Roazzi A, Carrilho SLD (2012), Putting the Cognitive Mediation Networks Theory to the test: Evaluation of a framework for understanding the digital age, *Computers in human behavior*, 28 6, p2320-p2330, 11p.

de Vibe M, Solhaug I, Tyssen R, Friborg O, Rosenvinge JH, Sorlie T, Bjorndal A (2013), Mindfulness training for stress management: a randomized controlled study of medical and Psychology students, *BMC Medical Education*, 13-11p.

- Decety J, & Jackson PL (2004), The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3, 71–100.
- Dehaene S, & Naccache L (2001), Towards a cognitive neuroscience of consciousness: basic evidence and a workspace framework. *Cognition*, 79(1-2), 1-37.
- Dekeyser M, Raes F, Leijssen M, Leysen S, & Dewulf D (2008), Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44, 1235–1245.
- Demetrio D (2003), *Manuale di educazione degli adulti*, Editori Laterza, Bari.
- Depraz N et al. (2000), *The gesture of awareness: an account of its structural dynamics*, in *Investigating Phenomenal Consciousness*, ed. M. Velmans (John Benjamins Press).
- Depraz N et al. (2003), *On Becoming Aware* (Amsterdam: John Benjamins Press).
- Dewey J (1949), *Democrazia e educazione*, Firenze, La Nuova Italia.
- Dewey J (1933), *How we think*, Heath, Boston.
- Dewey J (1916), *Education and Democracy*, The Free Press, New York.
- Di Rienzo P. (2006), *Apprendere ad apprendere. Una lettura per l'educazione degli adulti. Note su una cibernetica dei sistemi viventi*, Roma, Anicia.
- Dietrich A (2003), Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Conscious Cogn*, 12, 231–256.
- Dobkin PL, Hutchinson TA (2013), Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going?. *John Wiley & Sons Ltd. Medical Education*; 47: 768–779.
- Doidge N (2007), *The brain that changes itself: stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. Viking, New York.
- Dor-Ziderman Y, Berkovich-Ohana A, Glicksohn J, Goldstein A (2013), Mindfulness-induced selflessness: A MEG neurophenomenological study, *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol. 7, *ArtID*: 582.
- Ducan LG, Coastsworth JD, Greenberg MT (2009), Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention. *J. Primary Prevent*; 30:605-18.
- Dunn BR, Hartigan JA, Mikulas WL (1999), Concentration and mindfulness meditations: unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*; 24; 3; p147-p165.
- Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, & Schellinger K (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of schoolbased universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–32.
- Efklides A (2009), The role of metacognitive experiences in the learning process. *Psicothema*, 21(1), 76–82.

- Efklides A (2008), Metacognition. Defining its facets. *European Psychologist*, 13(4), 277–287.
- Efklides A (2006), Metacognitive experiences: The missing link in the self-regulated learning process. *Educational Psychology Review*, 18(3), 287–291.
- Efklides A, & Vlachopoulos SP (2012), Measurement of metacognitive knowledge of self, task, and strategies in mathematics. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(3), 227–239.
- Ehrsson HH, Kito T, Sadato N, Passingham RE, Naito E (2005), Neural substrate of body size: illusory feeling of shrinking of the waist. *PLoS Biol.* 3:e412.
- Eisenberg N, Fabes RA, Murphy B, Maszk P, Smith M, & Karbon M (1995), The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1360–1384.
- Evans DR, Baer RA, & Segerstrom SC (2009), The effects of mindfulness and self consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 379–382.
- Evans KC, et al. (2009), Modulation of spontaneous breathing via limbic/paralimbic bulbar circuitry: An event-related fMRI study. *NeuroImage*, 47, 961–71.
- Fabbri L, Rossi B (a cura di) (2008), *Cultura del lavoro e formazione universitaria*, Milano, Franco Angeli.
- Fabbro F, Muratori F (2012), La Mindfulness: un nuovo approccio psicoterapeutico in età evolutiva. *Gior Neuropsich Età Evol* 2012;32:00-00
- Fan J, McCandliss BD, Sommer T, Raz A, Posner MI (2002), Testing the efficiency and independence of attentional networks. *J. Cogn. Neurosci.* 14 (3), 340 – 347.
- Farb NAS, Segal ZV, Anderson AK (2013), Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive Affective Neuroscience*, vol. 8 N.1, p15-26.12p.
- Farb NAS, Segal ZV, Mayberg H et al. (2007), Attending to the present: meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 313–322.
- Fazelpour S, Thompson E (2014), The Kantian brain: brain dynamics from a neurophenomenological perspective, In *SI: Brain rhythms and dynamic coordination*, *Current Opinion in Neurobiology*, 31:223-229.
- Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, & Laurenceau J-P (2007), Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190.
- Felver JC, Doerner E, Jones J, Kaye NC, and Merrell KW (2013), Mindfulness in school psychology: applications for intervention and professional practice, *Psychology in the Schools*, Vol. 50(6).

- Felver JC, Doerner E, Jones J, Kaye NC, and Merrell KW (2013), Mindfulness in school psychology: applications for intervention and professional practice, *Psychology in the Schools*, Vol. 50(6).
- Fergus TA, Wheless NE, Wright LC (2014), The attention training technique, self-focused attention, and anxiety: A laboratory-based component study. *Behaviour Research & Therapy*, Vol. 61, p150-155. 6p.
- Fernandez-Duque D, Baird JA, & Posner MI (2000), Executive Attention and Metacognitive Regulation. *Consciousness and Cognition*, 9(2), 288–307.
- Fernie BA, Kollmann J, Brown RG (2015), Cognitive behavioural interventions for depression in chronic neurological conditions: A systematic review. *In Journal of Psychosomatic Research*, 78(5):411-419.
- Ferrarelli F, Smith R, Dentico D, Riedner BA, Zennig C, Benca RM, Lutz A, Davidson J, Tononi R, G. (2013), Experienced Mindfulness Meditators Exhibit Higher Parietal-Occipital EEG Gamma Activity during NREM Sleep. *PLoS ONE*, vol. 8 Numero 8, p1-9. 9p.
- Firat M (2013a), Multitasking or continuous partial attention: a critical bottleneck for digital natives, *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE ISSN 1302-6488 Volume: 14 Number: 1 Article 23*.
- Firat M (2013b), Continuous partial attention as a problematic technology use: a case of educators, *Journal of Educators Online*, v10 n2.
- Flavell JH. (1999), *Children's knowledge about the mind*, Annual Review of Psychology, vol. 50, pp 21-45.
- Flavell JH(1979), Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Flavell JH (1971), First discussant's comments: What is memory development the development of? *Human Development*, vol. 14, pp, 272-278.
- Flaxman P, Blackledge JT, Bond F (2012), *L'Acceptance and Commitment Therapy. Caratteristiche distinctive*. FrancoAngeli, Milano. Or. Ed. *Acceptance and Commitment Therapy. The CBT Distinctive Features Series*, 2011, Routledge, London.
- Fleming AP, Moran LR, Peterson AP, Dreessen A, McMahon RJ (2015), Pilot Randomized Controlled Trial of Dialectical Behavior Therapy Group Skills Training for ADHD Among College Students. *Journal of Attention Disorders*, 19(3):260-271.
- Flook L, Golberg SB, Pinger L, Davidson RJ (2015), Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*, v51 n1 p44-51, 8 pp.
- Flook L, Goldberg SB, Pinger L, Bonus K, and Davidson RJ (2013), Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology Review*, 27, 103–134.



- Flook L, Goldberg SB, Pinger L, Bonus K, Davidson RJ (2013), Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy, *Mind Brain Educ*; 7(3).
- Flook L, Smalley SL, Kitil MJ, Galla BM, Kaiser-Greenland S, Locke J, & Kasari C (2010), Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26, 70–95.
- Follette V, Palm KM, & Pearson AN (2006), Mindfulness and trauma: implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 45–61.
- Fonagy P & Target M (2000), *Playing with reality: III. The perspective of dual psychic reality in borderline patients*. *International Journal of Psychoanalysis*, 81, 5: 853-873 (trad. it. in: Fonagy P. & Target M., *Attaccamento e funzione riflessiva*. Milano: Cortina, 2001)
- Fonagy P, Gergely G, Jurist EL, & Target M (2002), *Affect regulation, Mentalization and the Development of the Self*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fontana D, Slack I (1999), *La meditazione per i bambini*. Roma: Astrolabio.
- Foureur M, Besley K, Burton G, Yu N, & Crisp J (2013), Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemp. Nurse: J. Aust. Nurs. Prof.*, 45(1), 114–125.
- Frabboni F, Pinto Minerva F (2002), *Manuale di pedagogia generale*, Editori Laterza, Bari.
- Freeman W (1999), Consciousness, intentionality, and causality. *Journal of Consciousness Studies*, 6, 143-172.
- Freire P (1972), *La pedagogia degli oppressi*, Mondadori, Milano.
- Freire P (1970), *Pedagogy of the oppressed*. [New York]: Herder and Herder.
- Fresco DM, Moore MT, van Dulmen MHM, Segal ZV, Ma SH, Teasdale JD, et al (2007), Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234–246.
- Friedman T (2006, July 5), The age of interruption. *The New York Times*. Retrieved from theWorldWideWeb:<http://select.nytimes.com/2006/07/05/opinion/05friedman.html?scp=1&sq=Friedman&st=nyt>.
- Friedman TL (2001), Cyber-Serfdom, *The New York Times*, January 30.
- Friso G, Palladino P, Cornoldi C (2006), *Avviamento alla meta cognizione*, Trento, Erickson.
- Frith C (2002), How can we share experiences?, *Trends in Cognitive Sciences*, 6, p. 374.
- Furedi F (2003), *Therapy Culture: Creating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- Gainotti G (2015), The influence of handedness on hemispheric representation of tools: A survey, *Brain and Cognition*, 94:10-16.

Gallagher S, Zahavi D (2008), *The Phenomenological Mind*. Trad. It. Raffaello Cortina editore, Milano, 2009.

Garcia-Campayo J., Navarro-Gil M., Andrés E., Montero-Marin J., López-Artal L., Piva Demarzo M. M.(2014), Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS), *Health & Quality of Life Outcomes* , Vol. 12 Issue 1, p1-19, 19p. Publisher: BioMed Central.

Garfinkel P (2006), *Buddha or Bust*. New York: Three Rivers Press.

Garland E, Gaylord S (2009), Envisioning a future contemplative science of mindfulness: Fruitful methods and new content for the next wave of research, *Complementary Health Practice Review*, Vol 14(1), pp. 3-9.

Garland EL, Gaylord SA, & Fredrickson BL (2011), Positive reappraisal coping mediates the stress-reductive effect of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2, 59–67.

Garland EL, Gaylord SA, & Park J (2009), The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore (NY)*, 5, 37–44.

Gethin R (1998), *The foundations of Buddhism*. Oxford England ; New York: Oxford University Press.

Giovannini, C.; Bonalume, L.; Tagini, A.; Lang, M.; Amadei, G.; Giromini (2014), The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire: A Contribution to its Validity and Reliability, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, pagine 1-9.

Giroux HA (2003), Public Pedagogy and the Politics of Resistance: Notes on a critical theory of educational struggle. *Educational Philosophy and Theory Volume 35, Issue 1, pages 5–16*.

Goleman D et al. (2003), *Destructive Emotions* (New York: Bantam).

Goleman D (1996), *L'intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano.

Goleman D (1985), *Bugie, Bugie*. Tr. It. Frassinelli, Milano 1987.

Gotink RA, Chu P, Busschbach JJV, Benson H, Fricchione GL, Hunink MGM (2015), Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLoS ONE*, Vol. 10 Issue 4, p1-17. 17p.

Gottman J. M., Katz L. F., Hooven C. (1996), Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243.

Graziano PA, Reavis RD, Keane SP, & Calkins SD (2007), The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45, 3–19.

Greeson JM (2009), Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14, 10–18.

- Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. (2015), How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. In *Clinical Psychology Review*, 37:1-12.
- Guaratana H (1993), *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications, Boston.
- Gumora G, & Arsenio WF (2002), Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, 40, 395–413.
- Gusnard DA, Raichle ME (2001), Searching for a baseline: functional imaging and the resting human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(10), 685-694.
- Gwozd LA (2010), *A Proposal to Incorporate Mindfulness Practices into Clinical Psychology Training*, UMI 3410884 by ProQuest LLC.
- Hall PD (1999), The effect of meditation on the academic performance of African American college students. *Journal of Black Studies*, 29(3), 408–415.
- Hanh TN (2012), *Art of Mindful Living*. Retrieved from Plum Village: <http://www.plumvillage.org/mindfulness-practice.html>
- Hanif A, Ferrey AE, Frischen A, Pozzobon K, Eastwood JD, Smilek D, & Fenske MJ (2012), Manipulations of attention enhance self-regulation. *Acta Psychologica*, 139, 104–110.
- Hann KEJ, McCracken LM (2014), A systematic review of randomized controlled trials of Acceptance and Commitment Therapy for adults with chronic pain: Outcome domains, design quality, and efficacy. In *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4):217-227.
- Harris R (2011), *Fare act. Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*, Franco Angeli.
- Harris R (2009), *ACT Made simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*, New Harbinger Publications.
- Hart T (2008), Interiority and education: Exploring the neurophenomenology of contemplation and its potential role in learning. *Journal of Transformative Education*, 6(4):235-250.
- Hart T (2004), Opening the contemplative mind in the classroom. *Journal of Transformative Education*, 2, 28–46.
- Hasenkamp W, Wilson-Mendenhall CD, Duncan E, & Barsalou LW (2012), Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 59, 750-760.
- Hayes S.C., Luoma J.B., Bond F.W., Masuda A., Lillis J. (2006), Acceptance and Commitment therapy: Model, processes and outcomes, *Behaviour Research and Therapy*, 44, pp. 1-25.

- Hayes SC (2004), Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford.
- Hayes SC (1989), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. New York: Plenum Press.
- Hayes SC, Brownstein AJ (1986), Mentalism, behavior-behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst, 1*, 175-190.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J (2006), Acceptance and Commitment therapy: Model, processes and outcomes, *Behaviour Research and Therapy, 44*, pp. 1-25.
- Hayes SC, Masuda A, Bissett R, Luoma J, Guerrero LF (2004), DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy, 35*, 35-54.
- Hayes SC, Strosahl KD e Wilson KG (1999), *Acceptance and commitment therapy: an experimental approach to behavior change*, Guilford Press, New York. Tr. It ACT. *Teoria e pratica dell'Acceptance and Commitment Therapy*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2013.
- Hayes SC, Wilson KG (1994), Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst, 17* (2), 289-303.
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarmino D, Polusny MA, Dykstra T A, Batten SV, Bergan J, Stewart SH, Zvolensky MJ, Eifert GH, Bond FW, Forsyth JP, Karekla M., McCurry SM (2004), Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model, *The Psychological Record, Fall, Vol. 54 Issue 4*, p553, 26 p.
- Heidegger M (1957), *Scienza e Meditazione*. Conferenza tenuta a Monaco 4/8/1953, ora in Saggi e discorsi(ed.orig. 1957, introduzione e trad. it. Di G.Vattimo, Mursia, Milano, 1991.
- Helber C, Zook NA, & Immergut M (2012), Meditation in Higher Education: Does it Enhance Cognition?. *Innovative Higher Education, 37*(5), 349-358.
- Hertzog C & Dixon RA (1994), Metacognitive development in adulthood and old age. In J. Metcalfe & A.P. Shimamura (Eds). *Metacognition: Knowing about knowing*. Cambridge, MA: MIT Press (pp. 227-252).
- Herzberg KN, Sheppard SC, Forsyth JP, Crede M, Earleywine M, & Eifert GH (2012), The believability of anxious feelings and thoughts questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment, 24*(4), 877-891.
- Hofman SG, Asmundson GJG (2008), Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*,1-16.
- Holas P, & Jankowski T (2013), A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology, 48*(3), 232-243.

- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW (2011), Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1):36-43.
- Holzel BK, Ott U, Hempel H, Hackl A, Wolf K, Stark R, et al. (2007), Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neurosci. Lett.* 421, 16–21.
- Hooker KE, Fodor IE (2008), Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*; 12:75-91.
- Hughes-Morley A, Young B, Waheed W, Small N, Bower P (2015), Factors affecting recruitment into depression trials: Systematic review, meta-synthesis and conceptual framework. *Journal of Affective Disorders*, 172:274-290.
- Hulbert-Williams NJ, Storey L, Wilson KG (2015), Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment Therapy; *European Journal of Cancer Care*; 24(1): 15-27. 13p.
- Hülshager UR, Alberts HJ, Feinholdt A, & Lang JW (2013), Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310–325.
- Huppert F, & Johnson D (2010), A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 264–274.
- Husserl E (1913), *Ideen zu einer reinen Phäenomenologie und phänomenologischen Philosophie* (Philosophische Bibliothek) Tr. It di G. Alliney, integrata da E. Filippini, 3 voll., *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*. Einaudi, Torino, 1950-1965.
- Husserl E (1913), *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*. Tr.it. il Saggiatore, Milano, 1987.
- Husserl (1900-1901), *Ricerche logiche*. Tr.it. il Saggiatore, Milano 1968.
- Hyland T (2009), Mindfulness and the Therapeutic Function of Education. *Journal of Philosophy of Education*, Vol. 43, No. 1
- Ie A, Haller CS, Langer EJ, Courvoisier DS (2012), Mindful multitasking: The relationship between mindful flexibility and media multitasking, *Computers in Human Behavior* 28 (2012) 1526–1532.
- Ivars AJ, Calatayud DP (2013), *Mindfulness training for interpreting students*, *Lebende Sprachen*, Volume 58, Issue 2, novembre 2013, Pages 341-365.
- James W (1980), *The Principles of Psychology*, New York: Holt.
- Jankowski T (2008), Integrująca rola uważności w kształtowaniu koncepcji siebie. [Mindfulness as the self-concept integrating factor.] *Przegląd Psychologiczny*, 443–464. 51, 4.

- Jankowski T (2007), *Self-concept structure and processing of self related information in mindless or mindful persons*. Unpublished doctoral dissertation. The Catholic University of Lublin.
- Jankowski T, Holas P (2014), Metacognitive model of mindfulness, *Consciousness and Cognition* 28 (2014) 64–80.
- Jankowski T, & Holas P (2013), Effects of brief mindfulness training on attention switching. submitted for publication.
- Jennings P, & Greenberg M (2009), The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.
- Jennings PA (2008), Contemplative education and youth development. *New Directions for Youth Development*, 118, 101–105.
- Jersild AT (1927), Mental set and shift. *Archives of psychology*, 14(89), 81.
- Jha AJ, Krompinger J, & Baime MJ (2007), Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, 109–119.
- Jha AP, Stanley EA, Kiyonaga A, Wong L, & Gelfand L (2010), Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54.
- Jhampa S e Jan VA (2004), *Astrologia Buddhista. L'interpretazione del tema natale secondo la visione buddhista*. Prefazione di sua santità il Dalai Lama, Edizioni Meediterranee, Roma. Titolo originiale dell'opera: *Buddhist Astrology: chart interpretation from a buddhist perspective*, 2003, Llewellyn Publications St. Paul, USA.
- Johnson RB, Onwuegbuzie AJ (2005), Mixed Methods Research: A Research Paradigm hose Time has Come, *Educational Researcher*, 33,7, pp.14-26.
- Jon Kabat-Zinn (2012), *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment--and Your Life*, Sounds True Boulder, Colorado.
- Joyce A, ETTY-Leal J, Zazryn T, Hamilton A, & Hassad C (2010), Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: A pilot study. *Advances in School Mental Health Promotion*, 3, 17–25.
- Kabat-Zinn J (2012), *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment--and Your Life*, Sounds True Boulder, Colorado.
- Kabat-Zinn J (2005), *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn J (2003), Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

Kabat-Zinn J (1994), *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in every day life*. Hyperion, New York. Tr. It. Dovunque tu vada ci sei già. Una guida alla meditazione. Tea pratica, Milano 1997.

Kabat-Zinn J (1990), *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Dell Publishing, New York. Tr. It. Vivere momento per momento. Sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la saggezza di corpo e mente. Corbaccio, Milano, 2005.

Kabat-Zinn J (1989), *Full-Catastrophe Living*, Cambridge, Delta Trade Paperbacks.

Kabat-Zinn J (1982), An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.

Kalin NH, Davidson RJ (2003), Affective style and in vivo immune response: neurobehavioral mechanisms. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(19), 11148-11152.

Kapleau P (1965), *The three pillars of Zen: Teaching, practice and enlightenment*. Bacon Press, Boston.

Kass JD (2015), Person-Centered Spiritual Maturation: A Multidimensional Model. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 55 Issue 1, p53-76, 24p.

Keng S-L, Smoski MJ, Robins CJ (2011), Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin. Psychol. Rev.* v31 i6. 1041-1056.

Kennedy E, Whiting SW, Dixon MR (2014), Improving novel food choices in preschool children using acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4):228-235.

Khachouf OT, Poletti S, Pagnoni G (2013), The embodied transcendental: a Kantian perspective on neurophenomenology. *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol. 7.

Khalsa DS, Amen D, Hanks C, Money N, Newberg A (2009), Cerebral blood flow changes during chanting meditation. *Nucl. Med. Commun.* 30, 956–961.

Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C (2015), Review: Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. In *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6):519-528.

Kirsner S (2005), Are your feeds turning into too many long tails? Filter! *The Boston Globe*, June 27.

Kjaer TW, Bertelsen C, Piccini P, Brooks D, Alving J, Lou HC (2002), Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. *Cognitive Brain Research*, 13, 255–259.

Klimesch W (1999), EEG alpha and theta oscillations reflect cognitive and memory performance: a review and analysis. *Brain Research - Brain Research Reviews*, 29(2-3), 169-195.

- Knott V, Mahoney C, Kennedy S, Evans K (2001), EEG power, frequency, asymmetry and coherence in male depression In *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 106(2):123-140.
- Knowles MS (a cura di) (1960), *Handbook of Adult Education in the United States*, Adult Education Association, Chicago.
- Knowles MS (1980), *The Modern Practice of Adult Education*, Cambridge Book Company, New York.
- Knowles MS (1975), *Self-directed Learning: A Guide for Learners and Teachers*. Cambridge Book Co., New York.
- Knowles MS (1968), *Andragogy, not pedagogy*, in “Adult Leadership”, 350-386.
- Knowles MS (1950), *Informal Adult Education*, Association Press, New York.
- Knowles MS & Associates (1984), *Andragogy in Action*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco, California.
- Knowles M (2002), *Quando l'adulto impara. Pedagogia e andragogia*, Franco Angeli, Milano.
- Knowles M (1996), *La formazione degli adulti come autobiografia*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Koriat A (2007), *Metacognition and consciousness*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 289–325). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Kosslyn SM, Ganis G, Thompson WL (2001), Neural foundations of imagery. *Nat. Rev. Neurosci.* 2, 635–642.
- Koven NS (2011), Specificity of metaemotion effects on moral decision-making. *Emotion*, 11(5), 1255–1261.
- Kramer G (1997), *Seeding the heart: loving-kindness practice with children*. An Inward Journey Book, Inwardpath Publisher, Penang, Malaysia. Traduzione a cura di www.liber-rebil.it, 2011.
- Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, et al. (2010), Meditation terapie for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *The Cochrane Library*; 6:1-36.
- Kuhn D (1999), A developmental model of critical thinking. *Educational Researcher*, vol. 28, pp. 16-25, 46.
- Kurihara A., Hasegawa A., Nedate K. (2011), Development of the Japanese Version of the Experiences Questionnaire and Examination of Its Reliability and Validity, *Japanese Journal of Personality*, 2011, Vol. 19 Issue 2, p174-177, 4p.
- Lachaux JP, Rodriguez E, Martinerie J, Varela FJ (1999), Measuring phase synchrony in brain signals. *Human Brain Mapping*, 8(4), 194-208.



- Lagopoulos J, Xu J, Rasmussen I, Vik A, Malhi GS, Eliassen CF, Ellingsen Ø (2009), Increased theta and alpha EEG activity during nondirective meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 1187–1192.
- Lakoff G. (2012), Explaining Embodied Cognition Results. *Topics in Cognitive Science*, 1-13.
- Lampe M (2012), Mindfulness-based business ethics education, *Academy of Educational Leadership Journal*, Vol. 16 Issue 3, p99-111, 13p.
- Lancaster BL (2015), Hermeneutic Neurophenomenology in the Science-Religion Dialogue: Analysis of States of Consciousness in the Zohar. *Religions*, Vol. 6 Issue 1, p146-171, 26p.
- Landtblom AM, Lindehammar H, Karlsson H, Craig AD (2011), Insular cortex activation in a patient with “sensed presence”/ecstatic seizures. *Epilepsy Behav.* 20, 714–718.
- Landy LN, Schneider RL, Arch JJ (2015), Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: a concise review In *Third wave behavioral therapies*, *Current Opinion in Psychology*, 2:70-74.
- Langer EJ (1989), *Minding matters: The consequences of mindlessness–mindfulness*. In B. Leonard (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 137–173). San Diego: Academic Press.
- Langer EJ (2000), The construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues* 56, 1-9.
- Langer EJ, & Moldoveanu M (2000), The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Langer EJ, Blank A, & Chanowitz B (1978), The Mindlessness of Ostensibly Thoughtful Action: The Role of "Placebic" Information in Interpersonal Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(6), 635-642.
- Laughlin CD, Throop CJ (2009), Husserlian Meditations and Anthropological Reflections: Toward a Cultural Neurophenomenology of Experience and Reality. *Anthropology of Consciousness; Sep2009*, Vol. 20 Issue 2, p130-170, 41p.
- Laughlin CD, Throop CJ (2008), Continuity, causation and cyclicity: a cultural neurophenomenology of time-consciousness. In: *Time and Mind*, Vol. 1 Issue 2, p159, 28 p.
- Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Grigio JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B (2005), Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16, 1893–1897.
- Le Van Quyen M (2003), Disentangling the dynamic core: a research program for neurodynamics at the large scale, *Biological Research*, 36, pp. 67–88.
- Leary MR, Tambor ES, Terdal SK, & Downs DL (1995), Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518–530.

- Lee EB, An W, Levin ME, Twohig MP (2015), Review: An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders. In *Drug and Alcohol Dependence*, 155:1-7.
- Lee L, Semple RJ, Rosa D, et al. (2008), Mindfulness- based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*; 22:15-28.
- Legrand D (2006), The bodily self: the sensori-motor roots of pre-reflexive selfconsciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, Volume 5, Issue 1, pp 89-118.
- Lesh TV (1970), Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10, 39–74.
- Leslie R, Brody LR e Park SH (2004), Narratives, Mindfulness, and the Implicit Audience, *Clin Psychol Sci Prac* 11: 147–154.
- Lillard AS (2011a), Mindfulness Practices in Education: Montessori's Approach. *Mindfulness*, Vol 2(2), pp. 78-85.
- Lillard AS (2011b), Preschool children's development in classic Montessori, supplemented Montessori, and conventional programs. *Journal of School Psychology*, 50(3):379-401.
- Lillard AS, & Else-Quest N (2006), The early years: evaluating Montessori education. *Science*, 313, 1893–1894.
- Lindeman EC (1926), *The Meaning of Adult Education*, New York, New Republic, 1926
- Linehan M (1993), *Cognitive behavioural treatment of border personality disorder*. Guilford Press, New York.
- López-Rodríguez L, Navas M, Justo CF, Mañas IM (2012), Meditación en Conciencia Plena: Una Nueva Aproximación para Reducir el Prejuicio. *Electronic Journal of Research. Educational Psychology*, Vol. 10 Issue 2, p673-692, 20p, 4 Charts.
- Loukopoulos LD, Dismukes RK, & Barshi E (2009), *The multitasking myth: Handling complexity in real-world operations*. Farnham, UK: Ashgate Publishing Company.
- Lumbelli L (1984), *Qualità e quantità nella ricerca empirica in pedagogia*, in Becchi E., Vertecchi B. (a cura di), *Manuale critico della sperimentazione e della ricerca educativa*, Milano, FrancoAngeli, pp.101-133.
- Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T, & Davidson RJ (2008b), Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 3: e1897.
- Lutz A, Dunne J, Davidson R (2007), *Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction*, in *The Cambridge Handbook of Consciousness*, eds Zelazo P., Moscovitch M., Thompson E., editors. (Cambridge, UK: Cambridge University Press; ), 499–554.

- Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ (2008a), Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163-169.
- Lutz A, Thompson E (2003), Neurophenomenology integrating subjective experience and brain dynamics in the neuroscience of consciousness. *J. Conscious. Stud.* 10, 9–10, pp.31-52.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators selfinduce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proc Natl Acad Sci*, 101, 16369–16373.
- Lutz, A., Lachaux, J.-P. Martinerie, J., Varela, F.J. (2002), *Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States during a Simple Visual Task*. In Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2/05/2002, Vol. 99, Issue 3, p. 1586-1591.
- Lynch S, Gander M, Kohls N, Kudielka B & Walach H (2011), Mindfulness-based coping with university life: A non-randomized wait-list controlled pilot evaluation. *Stress and Health*, 27, 365-375.
- MacCann C, Fogarty GJ, Zeidner M, & Roberts RD (2011), Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 60–70.
- Mace C (2007), Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154.
- Mackenzie MJ, Carlson LE, Paskevich DM, Ekkekakis P, Wurz AJ, Wytsma K, Krenz KA, McAuley E, Culos-Reed SN (2014), Associations between attention, affect and cardiac activity in a single yoga session for female cancer survivors: An enactive neurophenomenology-based approach. *Consciousness and Cognition*, 27:129-146.
- Maguire EA, Spiers HJ, Good CD, Hartley T, Frackowiak RS, Burgess N (2003), Navigation expertise and the human hippocampus: a structural brain imaging analysis. *Hippocampus*, 13(2), 250-259.
- Mahncke HW, Bronstone A, Merzenich MM (2006), Brain Plasticity and Functional Losses in the Aged: Scientific Bases for a Novel Intervention. *Progress in Brain Research*, 157, 81-109.
- Manna A, Raffone A, Perrucci MG, Nardo D, Ferretti A, Tartaro A, et al. (2010), Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Res. Bull.* 82, 46–56.
- Mantovani S. (a cura di) (1998), *La ricerca sul campo in educazione*, Milano, Bruno Mondadori.
- Maturana HR, Varela FJ (1980), *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living* (Vol. 42). Dordrecht: D. Reidel.
- McAuley E, Culos-Reed SN (2014), Associations between attention, affect and cardiac activity in a single yoga session for female cancer survivors: An enactive neurophenomenology-based approach. *Consciousness and Cognition*, 27; p129-p146.

McCall C, Steinbeis N, Ricard M, Singer T (2014), Compassion meditators show less anger, less punishment, and more compensation of victims in response to fairness violations. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, Vol. 8, p1-10, 10p. Publisher: Frontiers Media S.A.

McInerney RG (2010), Oz Never Did Give Nothing to the...Scarecrow: Neurophenomenology and Critical Pedagogy, *Phenomenology & Practice*, Volume 4 No. 1, pp. 68-87.

McInerney RG (2013), Neurophenomenological Praxis: Its Applications to Learning and Pedagogy, 2013, in Susan Gordon Editor, *Neurophenomenology and Its Applications to Psychology*, Springer, pp.25-60.

McKenzie SP, Hased CS and Gear JL (2012), Medical and psychology student's knowledge of and attitudes towards mindfulness as a clinical intervention, *Explore, Elsevier*, 8:360-367.

McKenzie Stephen P., Hased Craig S. and Gear Jacqui L. (2012), Medical and psychology student's knowledge of and attitudes towards mindfulness as a clinical intervention, *Explore, Elsevier*, 8:360-367.

McLean PD (1952), Some psychiatric implications of physiological studies on frontotemporal portion of limbic system (visceral brain). *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, n.4, 44

Mehling WE, Wrubel J, Daubenmier JJ, Price CJ, Kerr CE, Silow T, et al. (2011), Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of body-mind therapies. *Philos. Ethics Humanit. Med.* 6, 1–12.

Meijer PC, Korthagen FAJ, Vasalos A (2009), Supporting presence in teacher education: The connection between the personal and professional aspects of teaching. *Teaching and Teacher Education* 25, 297–308 Elsevier.

Meiklejohn J, Phillips C, Freedman ML, Griffin ML, Biegel G, Roach A, & Saltzman A (2012), Integrating mindfulness training into K–12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 1–17.

Mele S. (2010), *La relazione mente-corpo. Embodiment, mindfulness, neurofenomenologia*. Libreriauniversitaria.it edizioni, Padova.

Mendelson T, Greenberg MT, Dariotis JK, Gould LF, Rhoades BL, & Leaf PJ (2010), Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 985–994.

Mendonça D (2013), Emotions about emotions. *Emotion Review*, 5, 390–396.

Menzies H (2005), *No time: Stress and the crisis of modern life*. Vancouver: Douglas & McIntyre.

Merleau-Ponty (1962), *Fenomenologia della percezione*. Tr. It. Il Saggiatore, Milano, 1980.

Metzinger T (2003), *Being No One*. MIT Press, Cambridge, MA.

- Mezirov J, *Apprendimento e trasformazione. Il significato dell'esperienza e il valore della riflessione nell'apprendimento degli adulti* (2003) Raffaello Cortina Editore (Original work published 1991).
- Mitmansgruber H., Beck T. N., Höfer S., Schüßler G. (2009), When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and metaemotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448–453.
- Miyake A, Friedman NP, Emerson MJ, Witzki AH, Howerter A, & Wager TD (2000), The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex ‘‘Frontal Lobe’’ tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100.
- Mizuno K (1972), *Essentials of Buddhism*. Kosei Publishing Company, Tokyo.
- Moderato, P., Presti, G., Miselli, G., & Rabitti, E. and ACT Study Group at IESCUM (2008). Linking clinical and academic research in Italy: Italian version and validation research project of the Acceptance and Action Questionnaire. *ACT Summer Institute IV. Chicago (IL). 28-30 May*.
- Molet M, Macquet B, Lefebvre O, Williams KD (2013), A focused attention intervention for coping with ostracism. In *Consciousness and Cognition*, 22(4):1262-1270.
- Monsell S (2003), Task switching. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 7 (3), 134-140.
- Monshat K, Vella-Brodrick D, Burns J, Herrman H (2012), *Mental health promotion in the Internet age: a consultation with Australian young people to inform the design of an online mindfulness training programme*. Health Promotion International, Vol. 27 Issue 2, p177-186.
- Montecucco FN (2010), *Coscienza di Sé e Coerenza cerebrale: Gli Effetti della meditazione nel modello mente-corpo* in Pagliaro et Al. *Riflessioni E Contributi scientifici al modello mente Corpo* in corso di stampa.
- Montessori M (1989a), *The child, society, and the world: Unpublished speeches and writings* (Vol. 7). Oxford: Clío.
- Montessori M (1989b), *Creative development in the child I* (R.R, Trans.). Madras, India: Kalakshetra Press.
- Montessori M (1950), *La scoperta del bambino*. Garzanti, Milano (I edizione inglese con il titolo The discovery of child, 1948).
- Montessori M (1934), *Deviazione e normalizzazione: la mano che guarisce*, da ‘‘Opera Montessori’’, Bollettino trimestrale, anno II, n.2-3, in ‘‘Il metodo del bambino e la formazione dell'uomo, scritti e documenti inediti e rari’’ a cura di Augusto Scocchera, Edizioni Opera Nazionale.
- Montgomery C, & Rupp AA (2005), A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458–486.
- Moore A, Malinowski P (2009), Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18: 176-186.

- Morledge T., Allexandre D., Fox E., Fu A., Higashi M., Kruzikas D., Pham S. Reese P. (2013), Feasibility of an Online Mindfulness Program for Stress Management-A Randomized, Controlled Trial. *Annals of Behavioral Medicine*. Vol. 46 Issue 2, p137-148.
- Mortari L. (2006), *La pratica dell'aver cura*, Milano: Bruno Mondadori.
- Murata, T.; Takahashi, T.; Hamada, T.; Omori, M.; Kosaka, H.; Yoshida, H.; Wada, Y. (2004), Individual Trait Anxiety Levels Characterizing the Properties of Zen Meditation. *Neuropsychobiology*, Vol. 50 Issue 2, p189-194, 6p.
- Murphy MJ, Mermelstein LC, Edwards KM, Gidycz CA (2012), The Benefits of Dispositional Mindfulness in Physical Health: A Longitudinal Study of Female College Students. *Journal of American College Health*; 60(5): 341-348. 8p.
- Naito E, Kochiyama T, Kitada R, Nakamura S, Matsumura M, Yonekura Y, et al. (2002), Internally simulated movement sensations during motor imagery activate cortical motor areas and the cerebellum. *J. Neurosci.* 22, 3683–3691.
- Napoli M, Krech PR, & Holley LC (2005), Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21, 99–125.
- Naranjo C (2011). *Amore, coscienza e psicoterapia*. Milano: Xenia.
- Neck HM, Greene PG, Brush CG (2014), *Teaching Entrepreneurship: A Practice-Based Approach*, Edward Elgar, Cheltenham, UK, Northampton, MA, USA
- Neff KD (2003), Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Nelson TO, & Narens L (1994), *Why investigate metacognition?* In J. Metcalfe, & A. P. Shimamura, (Eds.), *Metacognition: Knowing About Knowing* (pp. 1-25). Cambridge, MA: MIT press.
- Newberg AB, Iversen J (2003), The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Med. Hypotheses* 61, 282–291.
- Nisbett RE, Wilson TD (1977), Telling more than we can know: verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Nobile E (2015), *Teoria, base empirica, scoperta. Epistemologia e ricerca n ambito educativo*. Libreriauniversitaria.it edizioni: Padova.
- Normann N, van Emmerik AA, Morina N (2014), The efficacy of metacognitive therapy for anxiety and depression: a meta-analytic review. *Depression And Anxiety [Depress Anxiety]*, 31 (5): 402-11.
- Norman E, Furnes B (2014), The Concept of “Metaemotion”: What is There to Learn From Research on Metacognition? *Emotion Review N° 0,1-7*.

- Oades-Sese GV, Esquivel GB, Kaliski PK, & Maniatis L (2011), A longitudinal study of the social and academic competence of economically disadvantaged bilingual preschool children. *Developmental Psychology*, 47(3), 747–764.
- Ophir E, Nass C & Wagner AD (2009). Cognitive control in media multitaskers. *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106 (35), 15583-15587.
- Orefice P (2010), *Pedagogia Scientifica. Un approccio complesso alla ricerca e alla professionalità*. Roma, Editori Riuniti.
- Orsillo SM, Roemer L, Lerner JB, & Tull MT (2004), Acceptance, mindfulness, and cognitive-behavioral therapy: Comparisons, contrasts, and application to anxiety. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 66–95). New York: Guilford Press.
- Ortner CNM, Kilner SJ, & Zelazo PD (2007), *Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. Motivation and Emotion*, 31, 271–283.
- Osgood-Campbell E (2015), *Investigating the Educational Implications of Embodied Cognition: A Model Interdisciplinary Inquiry in Mind, Brain, and Education Curricula*. In: Mind, Brain, and Education, Vol. 9 Issue 1, p3, 7 p.
- Öst L-G (2014), The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. In *Behaviour Research and Therapy*, 61:105-121.
- Overgaard M, Gallagher S, Ramsøy TZ (2008), An integration of first-person methodologies in cognitive science. *J. Conscious. Stud.* 15, 100–120.
- Paci A e D'Agostino M (a cura di) (2010) con il contributo attivo del team di facilitatori del progetto Grundtvig, *Riflessioni sulla Qualità nell'Apprendimento Esperienziale*, International Academy Of Experiential Education, No. 142204-LLP-1-2008-1-LT-GRUNDTVIG-GMP.
- Pallascio R, Benny M, Patry J (2003), *Il pensiero critico e il pensiero metacognitivo*. In Albanese, O., Doudin, P., A., Martin, D., *Metacognizione e educazione*. Milano: FrancoAngeli, pp. 46-57.
- Palmer P (1998), *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Lofe*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Paloma FP (2013), *Embodied cognitive science. Atti incarnati della didattica*. Roma: Edizioni Nuova Cultura.
- Park T, Reilly-Spong M, Gross CR (2013), *Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO)*. *Quality Of Life Research: An International Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care And Rehabilitation [Qual Life Res]*, ISSN: 1573-2649, Vol. 22 (10), pp. 2639-59.
- Parricchi M. (2015), *Educazione al consumo. Per una pedagogia del benessere*. Milano: collana 'Il mestiere della pedagogia', Franco Angeli Editore.

Pas ET, Bradshaw CP, Hershfeldt PA, & Leaf PJ (2010), A multilevel exploration of the influence of teacher efficacy and burnout on response to student problem behavior and school based service use. *School Psychology Quarterly*, 25(1), 13–27.

Pashler H (1994), Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. *Psychological Bulletin*, 116 (2), 220-244.

Pastena N, Minichiello G (2015), Neuro-phenomenology and Neuro-physiology of Learning in Education, *Procedia – Social and Behavioral Sciences Volume 174, Pages 2368–2373*. International Conference on New Horizons in Education, INTE 2014, 25-27 June 2014, Paris, France.

Pellerey M (2011), La scelta del metodo di ricerca. Riflessioni orientative, *Giornale Italiano della Ricerca Educativa*, IV, 7, Dicembre, pp. 107-111.

Pennato T.; Berrocal Montiel C.; Bernini O.; Rivas T. ( 2013), Italian Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): Dimensionality, Reliability, Convergent and Criterion Validity, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Volume 35, Issue 4, pp 552-563.

Pennato, T; Berrocal, C; Bernini, O; Rivas (2013), Italian Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): Dimensionality, Reliability, Convergent and Criterion Validity T., *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*; 35; 4; p552-p563.

Petitmengin C (2006), Describing one's subjective experience in the second person: an interview method for the science of consciousness. *Phenomenol. Cogn. Sci.* 5, 229–269.

Petrocchi, N.; Ottaviani, C.; Couyoumdjian, A. (2014), Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the **self**-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*; 23(2): 72-77. 6p.

Picci P (2012), Orientamenti emergenti nella ricerca educativa: i metodi misti. *Studi sulla formazione*, 1, pag. 195-116.

Pisanti R , Lombardo C, Lucidi F, Violani C, Lazzari D (2013), Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory for Human Services among Italian nurses: a test of alternative models. *J Adv Nurs*; 69 (3): 697-707.

Ponitz CC, McClelland MM, Matthews JS, & Morrison FJ (2009), A structured observation of behavioral self-regulation and its contribution to kindergarten outcomes. *Developmental Psychology*, 45(3), 605.

Posner MI, Rothbart MK, Tang Y-Y (2015), Enhancing attention through training. In *Cognitive enhancement, Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4:1-5



- Powietrzynska M, Tobin K, Alexakos K (2015), Facing the grand challenges through heuristics and mindfulness. *Cultural Studies of Science Education, Vol. 10 Issue 1, p65, 17 p.*
- Prakash RS, DeLeon AA, Patterson B, Schirda B, Janssen A (2014), Mindfulness and the aging brain: A proposed paradigm shift. *Frontiers in Aging Neuroscience, vol. 6, pp1-37, 38p.*
- Prensky M (2001), Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon 9(5): 1-6.*
- Price DD, Aydede M (2005), The experimental use of introspection in the scientific study of pain and its integration with third-person methodologies: The experiential phenomenological approach. In Aydede, M. (a cura di). *Pain: New Essays on its Nature and the Metodology of its Study*. MIT Press, Cambridge, MA, pp. 243-273.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self- Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy. 18, 250-255.*
- Raffone A, Srinivasan N (2009), An adaptive workspace hypothesis about the neural correlates of consciousness: insights from neuroscience and meditation studies. In N. Srinivasan (Ed.) *Progress in Brain Research: Attention (pp. 161-180), 176, Amsterdam: Elsevier.*
- Raichle ME (1998), Behind the scenes of functional brain imaging: a historical and physiological perspective. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 95, 765–772.*
- Rainone A (2012), La mindfulness. Il non fare, l'accettare e il fare consapevole. *Cognitivismo Clinico. 9,2,135-150.*
- Ramsburg JT, & Youmans RJ (2013), Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures. *Mindfulness, 1–11.*
- Ramsey VJ, and Fitzgibbons DE (2005), Being in the classroom. *Journal of Management Education, 29 (2), 333-56.*
- Rathunde KR, & Csikszentmihalyi M (2005a), Middle school students' motivation and quality of experience: a comparison of Montessori and traditional school environments. *American Journal of Education, 111(3), 341–371.*
- Rathunde KR, & Csikszentmihalyi M (2005b), The social context of middle school: teachers, friends, and activities in Montessori and traditional school environments. *Elementary School Journal, 106(1), 59–79.*
- Raver CC (2004), Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development, 75, 346–353.*
- Raymond JE, Shapiro KL, & Arnell KM (1992), Temporary suppression of visual processing in an RSVP task: An attentional blink? *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 18 (3), 849-860.*

- Rendón L (2009), *Sentipensante (sensing/thinking) pedagogy: Educating for wholeness, social justice and liberation*. Sterling: Stylus.
- Rheingold H (2012), *Net Smart. How to Thrive Online*, MIT press. Edizione italiana (2013) *Perché la rete ci rende intelligenti*, Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Rheingold H (2003), *Smart mobs. Tecnologie senza fili, la rivoluzione sociale prossima ventura*, Raffaello cortina Editore, Milano.
- Rheingold H (1993), *The Virtual Community: Homesteading at the Electronic Frontier*, Addison-Wesley, A William Patrick Book. Edizione italiana (1994) *Comunità virtuali. Parlare, incontrarsi, vivere nel ciberspazio*, Milano, Sperling & Kupfer.
- Rhys Davids TW (1890), *The questions of King Milinda*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ritchhart R, & Perkins DN (2000), Life in the Mindful Classroom: Nuturing the Disposition. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Rivolterra PC, Ferrari S (a cura di) (2010), *Scuola del futuro? Appunti di una ricerca-intervento sull'innovazione tecnologica della didattica*, Educatt, Milano.
- Robinson MD, Fetterman AK, Hopkins K, & Krishnakumar S (2013), Losing one's cool: Social competence as a novel inverse predictor of provocation-related aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1268–1279.
- Roeser RW, & Peck SC (2009), An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 44, 119–136.
- Roeser RW, Skinner E, Beers J, & Jennings, PA (2012), Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6, 167–173.
- Rogers SL (2012), The Mindful Law School: An Integrative Approach to Transforming Legal Education. *Touro Law Review*, Vol: 28, p1189.
- Rogers HB (2013a), Mindfulness meditation for increasing resilience in college students. *Psychiatric Annals*, Vol 43(12), pp. 545-548.
- Rogers HB (2013b), Koru: Teaching Mindfulness to Emerging Adults. *New Directions for Teaching and Learning*, (134):73-81.
- Rogers RD, & Monsell S (1995), Costs of a predictable switch between simple cognitive tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 124(2), 207–230.
- Rosaen C, & Benn R (2006), The experience of transcendental meditation in middle school students: A qualitative report. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2, 422–425.
- Rose E (2010), Continuous Partial Attention: Reconsidering the Role of Online Learning in the Age of Interruption, *Educational Technology*, v50 n4 p41-46.
- Rosen C (2008), The myth of multitasking. *The New Atlantis*, 20, 105–110.

Rosenkranz MA, Jackson DC, Dalton KM, Dolski I, Ryff CD, Singer BH, Muller D, Rossi BL in L. Fabbri; B. Rossi (a cura di) (2008). *Cultura del lavoro e formazione universitaria*, FrancoAngeli, MILANO: 1- 251

Roy J-M (1999), *Saving intentional phenomena: intentionality, representation and symbol*. In Jean Petitot, Francisco J. Varela, Barnard Pacoud & Jean-Michel Roy (eds.), *Naturalizing Phenomenology*. Stanford University Press.

Roy JM, Petitot J, Pachoud B and , Varela FJ (1999), *Beyond the gap. An introduction to naturalizing phenomenology in: J.Petitot, F.J. Varela, B.Pachoud and J.M.Roy (Eds.), Naturalizing Phenomenology* , Stanford University Press, pp.1-83.

Rubia K (2009), The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness. *Biological Psychology*; 82:1-11.

Rueda MR, Rothbart MK, McCandliss BD, Saccomanno L, & Posner MI (2005), Training, maturation, and genetic influences on the development of executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102, 14931–14936.

Ruslova MN (2005), Characteristics of interhemisphere interactions at different levels of consciousness. *Neuroscience and Behavioral Physiology* 35 (8):821-827 (2005).

Rydell AM, Berlin L, & Bohlin G (2003), Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5-to 8-year-old children. *Emotion*, 3(1), 30.

Salomon G, Globerson T (1987), *Skill may not be enough: The role of mindfulness in learning and transfer*, International Journal of Educational Research, Volume 11, Issue 6, Pages 623–637.

Saltzman A, Goldin P (2008), *Mindfulness based stress reduction for schoolage children*. In Hayes SC, Greco LA, eds. *Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger, pp. 139-61.

Schacter DL, Addis DR, Buckner RL (2007), Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nat. Rev. Neurosci.* 8, 657–661.

Schaufeli, W. B.; Martinez, I. M.; Pinto, A.M.; Salanova, M.; Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. A Cross-National Study. *In: Journal of Cross-Cultural Psychology*. Sept, 2002, Vol. 33 Issue 5, p464, 18 p.

Schettini B ( a cura di ), *Governare il lifelong learning. Prospettive di Educazione degli Adulti* (2009), Napoli, Edizioni Scientifiche Italiane.

Schmalzl L, Crane-Godreau MA, Payne P (2014), Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. *Front. Hum. Neurosci.* 8:205.

Schmiedeler S (2015), Mindfulness-based intervention in attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 43(2):123-131.

Schneider W e Pressley M (1997), *Memory Development between Two and Twenty*, Mahwah., NJ, Lawrence Erlbaum Associates.

Schoen DA (1993), *Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*. Bari: Dedalo.

Schonert-Reichl KA, & Lawlor MS (2010), The effects of a mindfulness-based education program on preand early adolescents well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137–151.

Schonert-Reichl KA, Oberle E, Stewart Lawlor M, Abbott D, Thomson K, Oberlander TF, & Diamond A (2015), Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51 (1).52.

Schooler J W (2002), Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(8),339–344.

Schwager ITL, Hülshager UP, & Lang JWB (2015), Be aware to be on the square: Mindfulness and counterproductive academic behavior. *Personality and Individual Differences*. PAID-07009.

Schwartz M, Rothermich K, Kotz SA (2012), Functional dissociation of pre-SMA and SMA-proper in temporal processing. *Neuroimage* 60, 290–298.

Scott WA (1962), Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414.

Sears S, Kraus S, Carlough K, & Treat E (2011), Perceived benefits and doubts of participants in a weekly meditation study. *Mindfulness*, 2 (3), 167–174.

Seeley WW, Menon V, Schatzberg AF, Keller J, Glover GH, Kenna H, et al. (2007), Dissociable intrinsic connectivity networks for salience processing and executive control. *The Journal of Neuroscience*, 27, 2349–2356.

Segal ZJ, Williams MG e Teasdale JD (2002), *Mindfulness based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapses*. Guilford Press, New York.

Segal ZW, Williams JM, & Teasdale JD (2006), *Mindfulness: attraverso il pensiero, al di là del pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri.

Segovia-Cuellar A (2012), Epistemología filosofía de la mente y bioética: Neurofenomenología. Proyecto para una Ciencia de la experiencia vivida. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(3):644-658;

Semple RJ, Reid EFG, Miller L. (2005), Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*;19:379-92.

Shapir SL, Oman D, Thoresen CE, Plante TG, Flinders T (2008), Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 64(7), 840-862.

- Shapiro SL, Brown KW, Thoresen C, & Plante TG (2011), The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 267–277.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, & Freedman B (2006), Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613–626.
- Shapiro SL, Schwartz GE, & Bonner G (1998), Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599.
- Shaver J. A., Veilleux J. C., Ham L. S. (2013), Metaemotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1019–1026.
- Shin, H.; Puig, A.; Lee, J.; Lee, J. H.; Lee, S. M. (2011), Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, Vol 12(4), pp. 633-639.
- Siegel D (2012), *Qui ed ora. Strategie quotidiane di mindfulness*, Edizioni Erickson, Trento.
- Siegel D (2010), *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, Random House. Trad. It Mindsight. La nuova scienza della trasformazione personale, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2011.
- Siegle GJ, Ghinassi F, & Thase ME (2007), Neurobehavioral therapies in the 21st century: Summary of an emerging field and an extended example of cognitive control training for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 235–262.
- Sighinolfi C., Norcini Pala A., Rocco Chiri L., Marchetti I., Sica C. (2010), Traduzione e adattamento italiano del Difficulties in Emotion Regulation Strategies (DERS): una ricerca preliminare, *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*; 16 (2) :141-170.
- Silananda U (1990), The four foundations of mindfulness. Boston: Wisdom Publications. Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157-1162.
- Simpson R, Booth J, Lawrence M, Byrne S, Mair F, Mercer S (2014), Mindfulness based interventions in multiple sclerosis - a systematic review. *BMC Neurology*, Vol. 14 Issue 1, p1-19, 19p, 1 Diagram, 7 Charts.
- Singer W (1993), Synchronization of cortical activity and its putative role in information processing and learning. *Ann Rev Physiol*;55:349–404.
- Singh NN, Lancioni GE, Singh Joy SD, et al. (2007), Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*; 15:56-63.
- Singh NN, Singh AN, Lancioni GE, Singh J, Winton ASW, Adkins AD (2010), Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, Vol. 19 Issue 2, p157, 10 p.

Singh NN, Wahler RG, Adkins AD, et al. (2003), Soles of the feet: a mindfulnessbased self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*;24:158-69.

Slagter HA et al. (2007), Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5, e138.

Small G & Vorgan G (2008a), *iBrain: Surviving the technological alteration of the modern mind*. New York: HarperCollins.

Small G & Vorgan G (2008b), *Meet Your iBrain*. *Scientific American Mind*, Vol. 19, Issue 5.

Smallwood JM, McSpadden M, & Schooler JW (2008), When attention matters: The curious incident of the wandering mind. *Memory and Cognition*, 36(6), 1144–1150.

Smith R (2002), Self-Esteem: The Kindly Apocalypse, *Journal of Philosophy of Education*, 36.1, pp. 87–100.

So KT, & Orme-Johnson DW (2001), Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence*, 29, 419–440.

Solomonova E (2015), First-person experience and yoga research: studying neural correlates of an intentional practice. *Fronte Hum Neurosci*; 9: 85.

Soresi S (1998), *Psicologia dell'handicap e della riabilitazione*. Bologna: Il Mulino.

Soresi S e Nota L (1996), Qualità della vita e orientamento. *Supplemento a: Psicologia e Scuola*, 82, 19-32.

Soresi S, Nota L, & Ferrari L (2006), *Family setting in Down syndrome*. In J. A. Rondal & J. Perera (Eds.), *Down syndrome, neurobehavioral specificity* (191-211). Chichester: Wiley.

Spagnulo P (2007), *Disturbi d'ansia e panico. il programma ACT. la terza generazione della terapia cognitivo comportamentale per tutti*. Salerno: Ecomind.

Squire LR (1992), Memory and the hippocampus: A synthesis from findings with rats, monkeys, and humans. *Psychological Review*, 99, 195–231.

Stanley EA, Schaldach JM, Kiyonaga A, Jha AP (2011), Mindfulness-based mind fitness training: a case study of a high-stress predeployment military cohort. *Cognit. Behav. Pract.* v18 i4. 566-576.

Stanley S (2013), Things said or done long ago are recalled and remembered: The ethics of mindfulness in early Buddhism, psychotherapy and clinical psychology. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 15, 151–162.

Sternberg RJ (2000), Images of mindfulness. *Journal of Social Issues* 56, 11-27.

Stillman CM, Feldman H, Wambach CG, Howard DV, Howard Jr JH (2014), Dispositional mindfulness is associated with reduced implicit learning. *Consciousness and Cognition*, 28(1):141-150, Academic Press Inc.

Stone L (2007), Continuous Partial Attention, Version 33, available at: <http://continuouspartialattention.jot.com/WikiHome>

Striano M (2002), *La razionalità riflessiva nell'agire educativo*, Liguori, Napoli.

Striano M. (1999), *Quando il pensiero si racconta*, Booklet, Milano.

Strollo MR (2014), Reconstruct the texture: the Professional. In: (a cura di): L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres, *EDULEARN14 Proceedings. 6th International conference on education and new learning technologies*, IATED Academy, ISBN: 9788461705573, ISSN: 2340-1117, Barcellona, July 7th-9th, 2014.

Strollo MR (2014), *Scrivere l'autobiografia musicale Dal ricordo volontario al ricordo spontaneo*, Franco Angeli.

Strollo MR (2014a), La formazione degli insegnanti in chiave pedagogica. Un percorso neuro-fenomenologico. *Educational Reflective Practices*, vol. 2014, p. 146-164, ISSN: 2240-7758, doi: 10.3280/ERP2014-001009.

Strollo MR, De Simone M, Striano M, De Iulio D (2015), To Practice Awareness: A School of Mindfulness. ICERI 2015, 8th International Conference of Education, Research and Innovation., Novembre 16<sup>th</sup>-18<sup>th</sup>, 2015. Seville ,Spain. ISBN: 978-84-608-2657-6; ISSN: 2340-1095.

Strollo MR, Romano A (2015), Reflection and intentionality for teachers and educators in a neurophenomenological key, p. 6648-6657. In: (a cura di): L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres, *INTED2015 Proceedings 9th International Technology, Education and Development Conference*. INTED PROCEEDINGS, IATED Academy, ISBN: 9788460657637, ISSN: 2340-1079, Madrid, 2-4 marzo 2015.

Takahashi T, Murata T, Hamada T, Omori M, Kosaka H, Kikuchi M, Yoshida H, Wada Y (2005), Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits. *International Journal of Psychophysiology*, 55(2), 199-207.

Tang Y, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, & Posner MI (2007), Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104, 17152–17156.

Tang YY, Posner M (2009), Review: Attention training and attention state training, *Trends in Cognitive Sciences* 13(5):222-227.

Tang YY et al. (2007), Short-term meditation training improves attention and self regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 104, 17152–17156.

Tang Y-Y, Posner MI, Rothbart MK, Volkow ND (2015), Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 19 Issue 8, p439, 6 p.; Elsevier B.V.

Tapscott D (2009), *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. New York: McGraw-Hill.

- Tarrasch R (2014), Mindfulness Meditation Training for Graduate Students in Educational Counseling and Special Education: A Qualitative Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 1-12.
- Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical psychology*. 68, 4, 615-623.
- Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG (2003), Mindfulness training and problem formulation. *Clin Psych Practice*, 10,2,157-160.
- Teasdale JD, Segal Z, & Williams JMG (1995), How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25–39.
- Teasdale JD (1999), Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2):146-155.
- Teddlie C, Tashakkori A (2009), *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative techniques in the social and behavioral sciences*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Thich Nhat Hanh (2002), *Spegni il fuoco della rabbia*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano.
- Thich Nhat Hanh e L Cheung (2010) *Savor. Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Publishers, New York.
- Thich Nhat Hanh (2004), *Respira! Sei vivo. Appuntamento con la vita. Momento presente, momento meraviglioso. L'ordine dell'interessere*. Roma: Astrolabio Ubaldini
- Thomas JW, Cohen M (2014), A methodological review of meditation research. *Frontiers in Psychiatry* , Vol. 5, p1-12, 12p.
- Thompson M, Gauntlett-Gilbert J (2008), Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395
- Thompson E, Lutz A, & Cosmelli D (2005), Neurophenomenology: An introduction for neurophilosophers. In A. Brook, & K. Akins (Eds.), *Cognition and the brain: The philosophy and neuroscience movement* (pp. 40-97). New York and Cambridge: Cambridge University Press.
- Thompson E and Varela FJ (2001), Radical embodiment: neural dynamics and consciousness, *Trends in Cognitive Sciences*, 5, pp. 418–25.
- Thompson E (2007), *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Thrangu JC (2004), *Essentials of Mahamudra : looking directly at the mind*. Boston: Wisdom Publications.



Tobin K, & Llana R (2010), Producing and maintaining culturally adaptive teaching and learning of science in urban schools. In: C. Murphy, & K. Scantlebury (Eds.), *Coteaching in international contexts: Research and practice* (pp. 79-104). Dordrecht, The Netherlands: Springer.

Tobin K, Powietrzynska M, e Alexakos K (2015), Mindfulness and wellness: Central components of a science of learning. *Journal Educational Innovation / Revista Innovación Educativa*, Vol. 15 Issue 67, p61-87, 27p

Tomasino B, Fregona S, Skrap M, Fabbro F (2013), Meditation-related activations are modulated by the practices needed to obtain it and by the expertise: an ALE meta-analysis study. *Front Hum Neurosci*.6:346.

Tononi G, Edelman GM (1998), Consciousness and complexity. *Science*, 282(5395), 1846-1851.

Travis F, Shear J (2010), Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Conscious. Cogn*.19, 1110–1118.

Travis F, Tecce G, et Al. (2002), Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology*, 61:293- 319.

Tsongkhapa [=Tsong kha pa blo bzang grags pa]. (2002), *The great treatise on the stages of the path to enlightenment* (3 1st ed.). Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications.

Turkeltaub PE, Eden GF, Jones KM, Zeffiro TA (2002), Meta-analysis of the functional neuroanatomy of single-word reading: method and validation. *Neuroimage* 16, 765–780.

Urgesi C, Aglioti SM, Skrap M, Fabbro F (2010), The spiritual brain: selective cortical lesions modulate human self-transcendence. *Neuron* 65, 309–319.

Urry HL, van Reekum CM, Johnstone T, Thurow ME, Burghy CA, Mueller CJ, Davidson RJ (2003), Neural correlates of voluntarily regulating negative affect. (No. 725.18.): *Society for Neuroscience*.

Vago DR, & Silbersweig DA (2012), Self-awareness, self-regulation, and selftranscendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(296), 1–30.

Van Buskirk K., West L. Malcarne V. Afari N. Wetherell J.L. Liu L. ,Petkus A. (2012), Confirmatory factor analysis of the valued living questionnaire in a black american sample: Implications for cognitive research and practice, *Cognitive Therapy and Research*, 36(6):796-805.

van den Hurk DG, Schellekens MP, Molema J, Speckens AE, van der Drift MA (2015), Mindfulness-Based Stress Reduction for lung cancer patients and their partners: Results of a mixed methods pilot study. *Palliat Med*, 29(7):652-60.

- van der Oord S, Bogels SM, Peijnenburg D (2012), The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, Vol. 21 Issue 1, p139, 9 p.
- Van der Riet P, Rossiter R, Kirby D, Dlużewska T, & Harmon C (2014), Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. *Nurse Education Today*, 35 (2015) 44–49.
- Varela FJ et al. (2001), The brainweb: phase synchronization and large-scale integration, *Nature Reviews Neuroscience*, 2, pp. 229–39.
- Varela FJ et al. (1991), *The Embodied Mind* (Cambridge, MA: MIT Press).
- Varela FJ and Shear J (ed. 1999), *The View from Within* (Exeter: Imprint Academic).
- Varela FJ (1999), *The specious present: a neurophenomenology of time consciousness*. In J.Varela F, Lachaux JP, Rodriguez E, & Martinerie J (2001b), The brain web: phase synchronization and large-scale integration. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(4), 229-239.
- Varela FJ (1996), Neurophenomenology: A methodological remedy to the hard problem. In *Journal of Consciousness Studies*. 3. Pp. 330-350.
- Varela F, Thompson E (2001a), Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Science*, 5(10), 418-425.
- Vogt BA, & Sikes RW (2000), The medial pain system, cingulate cortex, and parallel processing of nociceptive information. *Progress in Brain Research*, Mayer EA, Saper CB, eds., 122, 223-235.
- Wallace RK (1970), Physiological effects of transcendental meditation. *Science*, 167(926), 1751-1754.
- Wallace BA (ed. 2003), *Buddhism and Science: Breaking New Ground* (New York: Columbia University Press).
- Wallace A (2001), Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 209–30.
- Wallace A (1998), *The Bridge of Quiescence* (La Salle, IL: Open Court).
- Wanden-Berghe RG, Sanz-Valero J, Wanden-Berghe C (2011), The application of mindfulness to eating disorders treatment: a systematic review. *Eating Disorders*; 19 (1): 34-48.
- Wangchug Dorjé [=Dban-phyug-rdo-rje] (1989), *The Mahamudra eliminating the darkness of ignorance* (3rd revis ed.). Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives.
- Waters L, Barsky A, Ridd A, & Allen K (2014), Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology Review*, 27, 103–134.
- Watkins B (2014), *26 keys to unlock my inner treasure*. Raleigh, NC: Lulu Enterprises Inc.

- Wayment HA, & Bauer JJ (Eds.)(2008), *Transcending self-interest: Psychological perspectives on the quiet ego*. Washington, DC: American Psychological Association Books.
- Weinstein N, Brown KW, & Ryan RM (2009), A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385.
- Wells A (2000), *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
- Westbrook C, Creswell JD, Tabibnia G, Julson E, Kober H, & Tindle H (2013), Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 73–84.
- White KM (2014), Mindful eating for children. *Journal of Psychology and Theology*, Vol 42(3), pp. 308-309.
- Whitmarsh S, Uddén J, Petersson KM, Barendregt H (2013), Mindfulness reduces habitual responding based on implicit knowledge: Evidence from artificial grammar learning, Elsevier B.V., *Consciousness and Cognition*, 22(3):833-845.
- Willis E, Dinehart LH (2014), Contemplative practices in early childhood: implications for self-regulation skills and school readiness. *Early Child Development & Care* , Vol. 184 Issue 3, p487-499, 13p. Publisher: Taylor & Francis Ltd.
- Williams M, Teesdale J, Segal Z and Kabat-Zinn J (2007), *The Mindful Way Through Depression : Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (New York, Guilford Publications).
- Williams JM, & Kabat-Zinn J (2011), Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Intesection of Science and Dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.
- Wilson K.G., Sandoz E.K., Kitchens J., Roberts M (2010), The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework, *Psychological Record*, Volume 60, Issue 2, March 2010, Pages 249-272.
- Winkielman P, & Schooler JW (2011), Splitting consciousness: Unconscious, conscious, and metaconscious processes in social cognition. *European Review of Social Psychology*, 22(1), 1–35.
- Winkielman P, & Schooler JW (2008), *Unconscious, conscious, and metaconscious in social cognition*. In F. Strack & J. Foerster (Eds.), *Social cognition: The basis of human interaction* (pp. 49–69). Philadelphia: Psychology Press.
- Wolbers T, Weiller C, Buchel C (2003), Contralateral coding of imagined body parts in the superior parietal lobe. *Cereb. Cortex* 13, 392–399.
- Wongtongkama N, Day A, Ward PR, & Winefield AH (2014), The influence of mindfulness meditation on angry emotions and violent behavior on Thai technical college students. *European Journal of Integrative Medicine*, 7, 124–130.

- Wright Mills C. (1961), *The Sociological Imagination*, New York, Grove Press, p. 194, in J. Mezirow, *Apprendimento e trasformazione. Il significato dell'esperienza e il valore della riflessione nell'apprendimento degli adulti*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 2003, p. 210.
- Wright S, Day A, & Howells K (2009), Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggress Violent Behavior*, 14, 396–401.
- Xue S-W, Tang Y-Y, Tang R, Posner MI (2014), Short-term meditation induces changes in brain resting EEG theta networks. *Brain and Cognition*, 87:1-6.
- Yamada M, Kimura M, Mori T, Endo S (1995), EEG power and coherence in presenile and senile depression. Characteristic findings related to differences between anxiety type and retardation type. *Nippon Ika Daigaku zasshi*, 62(2):176-185.
- Yanchar SC, Spackman JS, Faulconer JE (2013), Learning as embodied familiarization. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, Vol 33(4), pp. 216-232.
- Yavuz, G.; Dogan, N. (2014), Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. In 5th World Conference on Educational Sciences, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116:2453-2457
- Zahavi D, Parnas J (1998), Phenomenal consciousness and self-awareness: a phenomenological critique of representational theory. *Journal of Consciousness Studies*, 5, 687-705.
- Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, Gordon NS, McHaffie JG, Coghill RC (2011), Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *The Journal of Neuroscience*, 31, 5540–5548.
- Zeki S (2004), in *Human brain function (Second Edition)*, Edited by: Richard S.J. Frackowiak, Karl J. Friston, Christopher D. Frith, Raymond J. Dolan, Cathy J. Price, Semir Zeki, John T. Ashburner and William D. Penny . (in partic. S. Zeki, *Vision and visual perception*, part one, section two, pp. 161-242; C. Frith, *Higher cognitive functions*, part one, section three, pp. 245-362; R. Dolan, *Emotion and memory*, part one, section four, pp. 365-514; K.J. Friston, *Imaging neuroscience. Theory and analysis*, part two, pp. 599-632). Elsevier, ISBN: 978-0-12-264841-0
- Zelazo PD, & Lyons KE (2012), The potential benefits of mindfulness training in early childhood: a developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6, 154–160.
- Zimmerman BJ (2002), *Becoming a Self-Regulated Learner*. In *Theory into Practice*, vol. 41, n. 2, pp. 64-70.
- Zylowska L, Ackerman DL, Yang MH, et al. (2007), Mindfulness meditation training with adults and adolescents with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 11:737-46.

**Appendice A: Il questionario di convalida dei partecipanti****Questionario di convalida dei partecipanti**

- 1. Prima del laboratorio avevi mai studiato e/o sentito parlare della mindfulness? Se la risposta è Sì, in quale occasione?**
- 2. E di tale approccio all'interno dell'ambito formativo? Se la risposta è Sì, in quale occasione?**
- 3. Prima del laboratorio avevi mai sperimentato la mindfulness? Se la risposta è Sì, quali ti sembrano le differenze tra la tua precedente esperienza e quella del laboratorio?**
- 4. In che misura ritieni di aver integrato nel tuo bagaglio di conoscenze ed esperienze la pratica della mindfulness? (a) inesistente/(b) lieve /(c) moderata /(d) buono /(e) estesa**
- 5. Pensi di utilizzare in futuro nella tua pratica clinica la mindfulness? Puoi motivare la tua risposta?**
- 6. Se ritieni di non volerla utilizzare in futuro nel tuo lavoro è perché: (a) non ne so abbastanza su di essa /(b) credo che non ci siano sufficienti evidenze empiriche sulla sua efficacia /(c) altro – specificare**
- 7. Ci sono delle condizioni in ambito clinico, secondo te, in cui la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento? Quali?**
- 8. E nell'ambito formativo in che misura ritieni che la mindfulness possa rappresentare un utile strumento di lavoro? (a) inesistente/(b) lieve /(c) moderata /(d) buono /(e) estesa**
- 9. E in che cosa essa potrebbe essere utile?**
- 10. Utilizzerei così la mindfulness nell'ambito della mia attività professionale.....**
- 11. Quale funzione ha svolto il gruppo nell'esperienza del laboratorio (ad esempio: ha facilitato, ha ostacolato, altro...)? E perché?**
- 12. Quale funzione ha svolto il gruppo dopo l'esperienza, in particolare per la stesura del diario di bordo (ad esempio: è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa, o su quanto emergeva in termini di emozioni, o pensieri,**

altro...)?

13. Che ruolo ha avuto la scrittura del diario di bordo per l'esperienza laboratoriale di mindfulness fatta?
14. Se avessi dovuto condividere il tuo diario di bordo con il gruppo avresti lavorato diversamente? Se la risposta è Sì, come?
15. Nel costruire il diario di bordo ho seguito il seguente percorso...e l'ho fatto per il seguente motivo....
16. Il filo che tiene assieme e attraversa tutte le mie esperienze (come ho connesso le mie conoscenze durante la stesura del diario di bordo)...
17. Durante la realizzazione del diario di bordo mi è capitato di...
18. La costruzione del diario di bordo è stata per me un'esperienza...
19. I momenti emotivamente più pregnanti sono stati...
20. Credo che il diario di bordo sia un tipo di compito...
21. Richiede capacità di...
22. In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero? (a) inesistente/(b) lieve /(c) moderata /(d) buono /(e) estesa
23. E perché?
24. In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento? (a) inesistente/(b) lieve /(c) moderata /(d) buono /(e) estesa

**25. E perché?**

**26. Come il laboratorio ti è sembrata un'opportunità per rielaborare esperienze passate creando nuovi significati?**

**27. È questo quali spunti ti ha dato a livello di schemi d'azione per affrontare le esperienze a venire?**

**28. Sappiamo che la qualità di un ricordo dipende dall'intensità delle emozioni che lo accompagnano e dalla sua coerenza con i nostri schemi e con i nostri modelli di aspettativa: del laboratorio cosa ricordi con più facilità e con una carica emotiva positiva?**

**29. Cosa credi di aver dimenticato o ritieni che ti sfugga più facilmente dell'esperienza fatta perché magari più dissonante rispetto ai tuoi apprendimenti pregressi?**

**30. La mindfulness secondo la tua opinione può promuovere un tipo di pensiero riflessivo che permetta all'individuo di mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana? Per te in che modo lo ha fatto?**

**31. Credi che la mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione? Per te in che modo lo ha fatto?**

**32. Pensi che la mindfulness possa aiutare a riflettere sul "processo" per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo? Per te lo è stato?**

**33. Credi che il laboratorio possa promuovere una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio punto di vista e quello nuovo, propendendo per quest'ultimo in quanto caratterizzato da una maggiore validità rispetto a quello in uso? Per te è successo una cosa del genere?**

**34. Hai potuto riflettere su qualcosa che davi per scontato e che, non risultando più**

**valido, ti ha portato a cambiare il tuo punto di vista?**

- 35. Ti è capitato, confrontandoti con questa nuova esperienza che, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, di provare disorientamento?**
- 36. Per uscire da questa sensazione di disorientamento ti è capitato di porti delle domande e/o di effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il tuo ruolo sociale, le tue priorità, i tuoi gusti personali, le cose in cui credi, ecc.?**
- 37. Quanto è stato importante il confronto con gli altri? Analizzando in maniera più critica e più obiettiva le tue prospettive in rapporto a quelle degli altri, ciò ha facilitato la formulazione di ipotesi alternative e/o il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento?**
- 38. Credi di aver scelto se continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione, o se cominciare a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità?**
- 39. Ritieni che le tue precedenti definizioni di te, degli altri e del mondo siano cambiate o sono essenzialmente rimaste intatte?**
- 40. Secondo te la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile? Per te come è stato?**
- 41. C'è stato in te a qualche livello un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di auto comprensione?**
- 42. Credi che approfondirai questa esperienza avvicinandoti ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che ti possano essere utili come risorse per il proseguo della tua ricerca?**
- 43. In che grado ritieni di esserti avvicinato di più ai tuoi veri interessi essendoti liberato**



da un sistema di credenze basate su stereotipi o comunque vincolante? (a) inesistente/(b) lieve /(c) moderata /(d) buono /(e) estesa

44. Quanto ritieni esservi stato un avvicinamento tra le tue teorie dichiarate, ciò che pensi di credere, rispetto alle teorie praticate, ossia quello che emerge effettivamente dalle tue azioni (ricordi la metafora di centrare il bersaglio di quando abbiamo lavorato sulla dimensione dei valori)?

45. Come è stata per me la figura della formatrice?

46. Se dovessi rifare questa esperienza cambierei...

47. Ad un mio collega consiglieri di ...

48. Una metafora del mio percorso all'interno del laboratorio di mindfulness...perché...

49. Da studente il percorso di mindfulness mi ha insegnato che...

50. Concludi in libertà questo questionario (con una parola chiave, o una frase, o un'immagine, ecc

## Appendice B

### Schema dei questionari di autovalutazione utilizzati nella prima e nella seconda fase della ricerca

Schema complessivo dei questionari utilizzati nella fase pilota della ricerca

---

#### Questionari di autovalutazione con scala likert per la risposta:

---

- Per la compassione di Sé: Self- Compassion Scale di Neff (12 item)
- Per il decentramento: Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)
- Per la flessibilità psicologica: Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)
- Per la regolazione emozionale: scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)
- Per i valori: Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)
- Per la valutazione della mindfulness in generale: Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)
- Per la spiritualità: TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (quest'ultimo doppiamente utile per la valutazione dell'auto-trascendenza da considerarsi a tutti gli effetti una misurazione della spiritualità) (240 item)
- Per la valutazione della qualità della vita: Questionario per la Valutazione della Qualità della Vita di Goracci, Martinucci, Castrogiovanni (71 item)

---

**Questionari di autovalutazione con scala likert per la risposta:**

---

- Per la compassione di Sé: Self- Compassion Scale di Neff (12 item)
- Per il decentramento: Experience Questionnaire di Teasdale (20 item)
- Per la flessibilità psicologica: Acceptance and Action Questionnaire II di Bond (10 item)
- Per la regolazione emozionale: scala sulla difficoltà nella regolazione emotiva di Gratz (36 item)
- Per i valori: Valued Living Questionnaire II di Wilson (12 item)
- Per la valutazione della mindfulness in generale: Five Facet Mindfulness Questionnaire di Baer (39 item)
- Per la spiritualità: TCI di Cloninger (Temperament and Character Inventory - TCI di Cloninger (quest'ultimo doppiamente utile per la valutazione dell'auto-trascendenza da considerarsi a tutti gli effetti una misurazione della spiritualità) (240 item)
- Per la valutazione dello stress percepito: Scala per lo Stress Percepito di Cohen (10 item)
- Per la valutazione dello stress e del burnout negli studenti: il Maslach Burnout Inventory-Student Survey di Maslach (15 item).

### Appendice C: Schema del lavoro di ricerca svolto e Numero complessivo di soggetti coinvolti nella ricerca

<b>Studio pilota</b>	<b>Per rispondere alla prima e seconda domanda di ricerca</b>	<b>Laboratorio con studenti del corso di laurea triennale</b>	<p><b>Per la prima domanda di ricerca: valutazione di dati quantitativi con batteria di questionari di autovalutazione (facoltativo per gli studenti)</b></p> <p><b>Per la seconda domanda di ricerca: analisi qualitativa dei diari di bordo</b></p>
Fase intermedia	Valutazione dei dati emersi dalla fase pilota per perfezionare la valutazione della prima domanda di ricerca (dati quantitativi), e per costruire un questionario inerente alla terza domanda di ricerca, sulla base delle categorie emerse dall'analisi dei diari di bordo e della letteratura di riferimento (dati qualitativi)		
Seconda fase della ricerca	Per confermare la prima domanda di ricerca, approfondire la seconda domanda di ricerca e rispondere alla terza domanda di ricerca	Laboratorio (replicato) sia con studenti del corso di laurea triennale che magistrale	<p>Per la prima domanda di ricerca: valutazione di dati quantitativi con batteria di questionari di autovalutazione (facoltativo per gli studenti)</p> <p>Per la seconda domanda di ricerca: analisi qualitativa dei diari di bordo</p> <p>Per la terza domanda di ricerca: questionario di approfondimento approntato ad hoc</p>

Fasi della ricerca	Numero complessivo di soggetti coinvolti nella ricerca
Studio pilota	<p>31 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento hanno completato pre-test e post-test</p> <p>49 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento hanno consegnato il diario di bordo</p>
Seconda fase della ricerca	<p>34 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento e 4 studenti di Pedagogia Sociale hanno completato pre-test e post-test</p> <p>127 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento e 61 studenti di Pedagogia Sociale hanno consegnato il diario di bordo</p> <p>107 studenti di Pedagogia dei processi di apprendimento e 57 studenti di Pedagogia Sociale hanno consegnato il Questionario di approfondimento</p>

## Appendice D. Le parole degli studenti: lo scatolone vuoto

**Consegna: Racconta ad un tuo collega che non ha seguito il corso che cosa di nuovo hai appreso nel corso di “Pedagogia dei processi di apprendimento” e durante il laboratorio di mindfulness**

*Era una calda mattinata di settembre e la vita con tutte le sue sfumature e i suoi attributi sembrava scivolare via normalmente, permeando l'aria tutta ed alimentandosi del respiro delle persone. Ebbene, in quella mattinata, era organizzato il “Rito di iniziazione” che sanciva l'inizio del percorso di passaggio, per un gruppo di oltre 200 giovani adulti, dal secondo al terzo anno accademico. Per l'occorrenza, dopo aver riunito tutti in una sola, Sophia, moglie di Federico II, decise di omaggiare tutti i partecipanti di tre regali, contenuti in tre enormi scatole che recavano ciascuna una scritta diversa: il primo portava la seguente scritta:” Psicologia di comunità”, il secondo: “Psicologia dello sviluppo dall'adolescenza all'età adulta” ed, infine, il terzo: “Pedagogia dei processi di apprendimento”. I ragazzi cominciarono a scartare i doni e, nei primi due scatoloni, vi trovarono una pila di libri e di strumenti, tutti utilissimi e indispensabili, ma non introvabili. Taluni furono delusi, altri indifferenti, numerosi si sentirono in dovere di prelevarli e portarli con sé e solo pochi, purtroppo, ne furono contenti e, con una certa consapevolezza, li portarono via con sé nel loro bagaglio di vita. Arrivato il turno dell'apertura del terzo scatolone, il silenzio piombò a sala. I ragazzi, a metà tra l'attonito e l'incuriosito, cominciarono a guardarsi: non c'era niente. Nel marasma più generale che ne conseguì, alcuni ragazzi cominciarono a gradire allo scandalo per la perdita di tempo, altri lamentarono questo vuoto e questa assenza giustificandolo con l'asserzione che questi elementi erano già troppo presenti nella loro vita privata. Altri ancora, si indignarono per tale assenza di sostanza. Non sappiamo cos'altro accadde in quel giorno e come esso si concluse, ammesso che si sia mai realmente concluso, ma riportiamo una lettera scritta da un ragazzo anonimo; lettera scritta ad una compagna che decise di non trascorrere con lui quel giorno.*

“Cara compagna mia,

*ti avranno sicuramente raccontato la storia dello “scatolone vuoto” e , probabilmente, ci avrai riso su, o ti sarai, come tuo solito, arrabbiata. Ebbene non voglio modificare la tua posizione né importi il mio punto di vista, ma voglio donarti la mia versione dei fatti.*

*Quello scatolone non era vuoto. Semplicemente, quello scatolone conteneva uno strumento, anzi lo strumento, introvabile, e che, pertanto, noi non eravamo pronti a vedere. Ti dirò di più, lo strumento di cui parlo non è introvabile, semplicemente non lo cerchiamo, passando purtroppo, a volte, la vita intera senza averlo trovato. E sarò ancora più sincero, lo scatolone era effettivamente vuoto. Il contenuto dello scatolone io già lo possedevo, per questo io non lo potevo né vedere né riconoscere. Era già mio, mi apparteneva da sempre, non me lo potevano regalare.*

*A questo punto immagino il tuo sguardo confuso e contrariato. Probabilmente, ti starai chiedendo il perché di questo “regalo/ non –regalo. Ti risponderò con una delle cose che ho imparato guardando dentro lo scatolone.*

*A volte, quando guardiamo ad una cosa o esperiamo un’emozione, ci domandiamo il perché quella determinata cosa si sia verificata, dando per scontato e supposto le modalità, il “come”, noi significhiamo quella cosa. Sto imparando a pensare che il “perché” di qualcosa ce lo poniamo quando vogliamo solitamente conoscere quella cosa (in una delle sue infinite forme di concretizzazione e manifestazione, tra l’altro..) e non quando lo volgiamo annettere nella nostra persona, complessa e stratificata più di qualsiasi moderno hardware. Questo passaggio delicato e pauroso per molti presuppone un’osservazione, uno sguardo, su quella cosa, per comprendere come, e non perché, la nostra infinita tastiera di vita ha risuonato. E, con il tempo, impari ad apprezzare la sottile differenza che passa tra conoscenza di sé e consapevolezza di sé.*

*Impari che essere riflessivo determina uno sforzo ben maggiore dell’essere dubbioso e investigativo, bisogna essere vivo. Bisogna viverle, le cose, per poterne essere una loro re-incarnazione e per poterle annettere nel tuo complesso equilibrio di vita. Impari che essere consapevoli non vuol dire avere un completo controllo del nostro flusso di pensieri e di emozioni, ma porta ad una gestione di essi, ad una degustazione di essi, ad un’apertura e flessibilità verso di essi che non scongiuri la possibilità esperienziale della pienezza. Cominci a capire? Essere consapevoli della propria complessità per essere presenti, essere consapevoli della propria densità per poter continuare a fluire, essere consapevoli della propria pesantezza per poter continuare a camminare.*

*Infine, essere consapevoli delle proprie potenzialità per poter realizzare. A questo punto, se sono fortunato sarai coinvolta, se sono sfortunato sarai annoiata.*

*Ad ogni modo, voglio solamente dirti cosa vidi io in quella scatola qual giorno. Vidi lo strumento più prezioso di tutti: la mente. E, finalmente, vidi uno spazio vuoto dove poterla depositare, vivere ed osservare. Questo perché il vuoto è una speranza di vita e non qualcosa da cui scappare”*

