



1° MODULO

Notare la Mente - Dal Pilota Automatico alla Consapevolezza





OLTRE LA MINDFULNESS:

1° MODULO

con Claudia Buttignol

Psicologa clinica Specializzata in **mindfulness** e approcci psicosomatici, con un Master in **Criminologia e Psicologia Investigativa**

INDICE

OLTRE LA MINDFULNESS	2
INDICE	2
Iniziamo un Viaggio di Consapevolezza e Amore	3
Lo Spazio tra Stimolo e Risposta	4
Un Percorso Esperienziale e Trasformativo	5
Presentazione della Dott.ssa Claudia Buttignol	5
Struttura degli Incontri	6
Inizio della Pratica: Notare la Mente	7
Condivisioni Post-Pratica	7
Conclusione e Prossimi Passi	8
Osservare la Mente e il Potere della Consapevolezza	8
Il Pilota Automatico e la Nostra Energia Mentale	9
Essere Presenti: La Chiave per la Felicità	9
Gli Ostacoli alla Presenza Mentale	10
Esercizio di Consapevolezza: L'Ascolto Profondo	11
L'Esperienza dell'Ascolto e la Consapevolezza del Momento Presente	11
L'Influenza degli Stimoli Esterni sulla Mente	12
Educare la Mente: Dalla Teoria alla Pratica	13
Osservare la Mente: Un Viaggio Verso la Consapevolezza	14
La Sfida di Essere Presenti	15



Il Corpo come Porta di Accesso alla Consapevolezza
Dalla Teoria alla Pratica: Il Percorso di Mindfulness

16
16



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Iniziamo un Viaggio di Consapevolezza e Amore

Siamo qui per **iniziare un viaggio** che non riguarda solo la consapevolezza, ma la consapevolezza come **fondamento della nostra vita e del nostro modo di amare**.

Tutti desideriamo amare ed essere amati, ma spesso cerchiamo l'amore fuori, in qualcosa o qualcuno che ci completi, senza renderci conto che **l'amore non può esistere senza un profondo incontro con noi stessi**.

👉 **Come possiamo amare se non sappiamo chi siamo?**

Lo Spazio tra Stimolo e Risposta

Victor Frankl diceva:

"Tra uno stimolo e una risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede il nostro potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta risiede la nostra crescita e la nostra libertà."

Eppure, quante volte **reagiamo automaticamente** senza pensare?

Quante volte lasciamo che **le emozioni, i condizionamenti e le ferite del passato** parlino al nostro posto?

- ◆ **Senza consapevolezza, questo spazio tra stimolo e risposta scompare.**
- ◆ **Reagiamo invece di scegliere.**
- ◆ **Ci difendiamo invece di accogliere.**
- ◆ **Chiudiamo invece di aprirci.**

Nello scorso incontro ho detto che **la consapevolezza è l'anticamera dell'amore**.

Maria Rilke affermava:

"L'amore consiste in questo: due solitudini che si proteggono, si toccano e si salutano."



Ma **se non sappiamo stare nella nostra solitudine, se non sappiamo accoglierci con presenza e gentilezza, come possiamo davvero incontrare l'altro?**

Come possiamo essere in una relazione **senza perderci?**

La consapevolezza ci insegna proprio questo.

Un Percorso Esperienziale e Trasformativo

Questo percorso **durerà due mesi, con otto incontri da un'ora e mezza ciascuno, per un totale di oltre dodici ore insieme.**

💡 **Il format è stato studiato da Claudia Buttignol**, una professionista che unisce psicologia, mindfulness e filosofia buddista per un benessere olistico.

📖 **Diario di viaggio**

Vi abbiamo consigliato di portare un taccuino perché questo percorso sarà **esperienziale e trasformativo**. Sarà bellissimo **rileggere alla fine** ciò che è cambiato in voi.

🗺️ **Dal punto A al punto Z**

Alla fine del percorso, avremo un incontro in cui ripercorreremo insieme il viaggio, **notando cosa è cambiato in noi.**

Questa sera è il **primo passo di questo viaggio**, uno spazio di consapevolezza in cui possiamo **scegliere come vivere, come rispondere e soprattutto come amare.**

Presentazione della Dott.ssa Claudia Buttignol



Con noi questa sera c'è la **Dott.ssa Claudia Buttignol**, che molti di voi già conoscono.

Chi è Claudia Buttignol?

- Psicologa clinica specializzata in **mindfulness e approcci psicosomatici**
- Master in **criminologia e psicologia investigativa**
- Il suo approccio integra **psicologia, meditazione, mindfulness e filosofia buddista**

Un approccio olistico

La psicologia esplora il passato, mentre la mindfulness e la meditazione ci aiutano a vivere il presente in modo centrato e consapevole.

 **Lascio la parola a Claudia. Buona lezione a tutti!**

Struttura degli Incontri

 **Claudia Buttignol:** *"Grazie Claudio, sempre molto gentile nelle presentazioni. Grazie a tutti per essere qui!"*

Come saranno strutturati gli incontri?

- 1 **Momento di pratica** 
- 2 **Condivisione dell'esperienza** 
- 3 **Concettualizzazione teorica** 
- 4 **Esercizi individuali e a coppie** (in stanze Zoom)

Dal secondo incontro in poi...

- Si inizierà con **un breve confronto sulle pratiche svolte a casa.**
- Poi si entrerà nella pratica e nella teoria del giorno.

Spazio di condivisione e regole del gruppo

- Ognuno condivide **solo ciò che si sente di condividere.**
- **Non giudizio:** non esiste giusto o sbagliato, solo esperienze.



- **Riservatezza:** ciò che viene detto nel gruppo, rimane nel gruppo.
 - ◆ *"L'obiettivo è prendere familiarità con la propria casa interiore e sviluppare curiosità verso noi stessi."*
-

Inizio della Pratica: Notare la Mente

📌 Indicazioni per la pratica

- Trova un ambiente tranquillo 🏠
- Siediti o stenditi in una posizione comoda
- Se vuoi, chiudi gli occhi o socchiudili

🧘 Portiamo attenzione al respiro

- Osserva l'aria che entra e esce dalle narici.
- Senti l'espansione del petto o il movimento della pancia.

🧠 Dove va la tua mente?

Se noti che la mente vaga...

- ✓ Accorgertene è già mindfulness!
- ✓ Non rimproverarti, ma accogli il momento.
- ✓ Riporta dolcemente l'attenzione al respiro.

🌱 La presenza mentale è tutta qui: notare quando la mente scappa e riportarla al presente.

Condivisionsi Post-Pratica

👤 **Emanuela:** *"Ho fatto difficoltà a concentrarmi perché avevo sensazioni di tensione a cuore e stomaco. Ho cercato di rilassarmi più che di focalizzarmi sul respiro."*



🧘 **Claudia:** "È esattamente questo il senso della pratica: **notare dove va la mente**. Hai osservato che la tua mente era sulle sensazioni corporee intense. È già un passo fondamentale!"

♦ La mindfulness non è controllare la mente, ma notare dove va e accoglierla senza giudizio.

Conclusione e Prossimi Passi

💡 Cosa portare a casa da questa lezione?

- ✓ L'amore parte dalla consapevolezza di sé.
- ✓ Tra stimolo e risposta, possiamo scegliere.
- ✓ Osservare la mente ci aiuta a vivere nel presente.
- ✓ La mindfulness è un viaggio, non un punto di arrivo.

📅 Prossimo incontro

- Revisione delle pratiche a casa 📖
- Nuova meditazione guidata 🧘
- Approfondimento teorico e esercizi pratici 🛠️

🌱 Questo viaggio è appena iniziato. Grazie per esserci! 💜

Osservare la Mente e il Potere della Consapevolezza

Durante la pratica, ognuno di noi ha vissuto un'esperienza diversa.

♦ **Luisa** ha notato i suoi pensieri proiettati nel futuro e, per la prima volta, è riuscita a osservarli, lasciarli andare e riportare l'attenzione sul respiro.

♦ **Paola** ha sperimentato come le emozioni intense possano spostare l'attenzione, in particolare la rabbia, e ha lavorato per riportarsi alla consapevolezza.



♦ **Adele** ha percepito l'effetto del tornare al presente, notando come il passato si dissolvesse nella consapevolezza del qui e ora.

💡 **La pratica della mindfulness ci insegna proprio questo:**

- Notare **dove va la nostra mente**.
 - Accogliere l'esperienza **senza giudizio**.
 - Riportare dolcemente l'attenzione **al respiro**.
-

Il Pilota Automatico e la Nostra Energia Mentale

✦ **Viviamo spesso in modalità "pilota automatico"**, senza accorgerci di ciò che facciamo.

Pensate alle azioni quotidiane: **alzarsi dal letto, lavarsi i denti, guidare, salutare qualcuno, stendere la biancheria**.

👉 **Dov'era la vostra mente in quei momenti?**

Spesso, senza rendercene conto, siamo immersi in **abitudini mentali automatiche**.

Freud parlava del **principio di economia psichica**: la mente, per risparmiare energia, tende a creare automatismi.

- ♦ Ogni giorno, riceviamo **una quantità infinita di stimoli**.
- ♦ Non avendo tempo di recupero, la nostra mente è **costantemente attiva**.
- ♦ Per sopravvivere a questi ritmi, crea strategie di risparmio energetico: **azioni automatiche e pensieri ripetitivi**.

💡 **Ma a quale prezzo?**

Se agiamo senza consapevolezza, il presente ci sfugge e perdiamo il contatto con la nostra stessa vita.



Essere Presenti: La Chiave per la Felicità

Uno studio dell'**Università di Harvard** ha dimostrato che il livello di felicità è direttamente correlato alla capacità di essere presenti nelle cose che facciamo.

“Noi cerchiamo mille segreti per la felicità, quando in realtà il segreto è semplicemente essere presenti.”

 **Non serve fare cose straordinarie. Serve portare presenza in ciò che già facciamo.**

Il mistico indiano **Vivekananda** diceva:

“Qualsiasi attività che tu stia facendo, falla senza pensare ad altro. Rendila il più alto culto della vita.”

 **Ora chiediti:**

-  Quanto sei stato presente nella tua giornata di oggi?
 -  Quanto spesso la tua mente era nel passato o nel futuro?
 -  Come puoi portare più presenza nella tua quotidianità?
-

Gli Ostacoli alla Presenza Mentale

Viviamo in un mondo che **ci allontana costantemente dal momento presente**.

Ecco alcuni fenomeni che ci portano lontano dalla consapevolezza:

1 Iperconnessione

Siamo costantemente **bombardati da informazioni** (social, notifiche, pubblicità) e la nostra mente è sempre attiva, creando un circolo di **dipendenza dal fare**.

2 Multitasking

Facciamo più cose contemporaneamente per “ottimizzare” il tempo, ma finiamo per **non goderci nulla davvero**.



3 Frenesia e Perdita di Senso 🕒

Viviamo di corsa, ma **dove stiamo correndo?**

Uno studio prevede che **entro il 2030, la depressione sarà la malattia più diffusa in Europa**, proprio perché ci siamo allontanati dal senso della nostra vita.

- ♦ **Ciò che facciamo ha valore solo se siamo consapevoli mentre lo facciamo.**
-

Esercizio di Consapevolezza: L'Ascolto Profondo

🎵 Ora faremo un esercizio in piccoli gruppi su Zoom.

- 1 Scegliete insieme **una canzone da ascoltare**.
- 2 Uno di voi la fa partire dal telefono.
- 3 Mentre ascoltate, mantenete una **respirazione lenta e regolare**.
- 4 **Osservate dove va la vostra mente:**

- Resta nell'ascolto?
- Va nel passato o nel futuro?
- Quali emozioni emergono?

💡 Obiettivo:

Allenare la capacità di **essere presenti nel suono, nel corpo e nel respiro**.

🌱 Questo è il nostro allenamento alla consapevolezza. Un passo alla volta, trasformiamo il nostro modo di vivere. 💜

L'Esperienza dell'Ascolto e la Consapevolezza del Momento Presente



💡 Clara ha notato un fenomeno interessante:

- Quando era **ancorata al respiro**, la musica era intensa e avvolgente.
- Quando la mente vagava, **la musica sembrava allontanarsi**.
- Tornare al respiro le permetteva di **riimmergersi pienamente nella musica**, come se la "respirasse".

🌱 Questa esperienza l'ha aiutata a comprendere quanto sia importante essere presenti nel qui e ora.

💬 Clara ha anche collegato questa riflessione alla depressione, riconoscendo come:

- La depressione sia **una forma di assenza dalla vita**, un non-esserci.
- Oppure, al contrario, **una presenza eccessiva a livello mentale**, con un rimuginio costante che ci allontana dal momento presente.

👉 La consapevolezza permette di interrompere questi schemi e ritrovare il contatto con la realtà.

💡 Anche la conduttrice dell'incontro ha condiviso la sua esperienza:

- Durante la musica, si è accorta di essere distratta da **un dolore alla gamba**.
- Questo le ha fatto notare **quanto facilmente l'attenzione venga catturata dalle sensazioni corporee**, allontanandola dal presente.

♦ **Conclusione:**

L'esercizio ha mostrato come **la mente si muove tra stimoli interni (pensieri, emozioni, sensazioni) ed esterni (suoni, musica, ambiente)** e come la consapevolezza ci aiuti a rimanere presenti.

L'Influenza degli Stimoli Esterni sulla Mente

💡 Perché questo esercizio con la musica?



- Nel primo esercizio, abbiamo osservato stimoli **interni** (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche).
- Con la musica, abbiamo aggiunto uno stimolo **esterno**, osservando come la mente risponde.

✦ **Nella vita quotidiana, siamo costantemente esposti a stimoli esterni.**

- Rumori, suoni, notifiche, pubblicità, social media.
- Questi elementi **catturano la nostra attenzione** e spesso ci distolgono dalla presenza mentale.

👉 **L'esercizio ci aiuta a notare come la mente segua automaticamente questi stimoli, portandoci lontano dal momento presente.**

🌱 **Un suggerimento per la settimana:**

Provate a rifare l'esercizio **a casa**, ascoltando una canzone e osservando dove va la mente.

- Vi fate trasportare?
- Riuscite a rimanere ancorati al respiro?
- Quali emozioni e pensieri emergono?

💡 **Questa è un'occasione per scoprire come la musica (e qualsiasi stimolo esterno) influenzi il nostro stato mentale.**

Educare la Mente: Dalla Teoria alla Pratica

La mindfulness è **un allenamento quotidiano**, non solo un esercizio da fare per dieci minuti.

L'obiettivo è portare questa consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

♦ **Domanda chiave:**

👉 *“Dov'è la mia mente in questo momento?”*



✦ Ogni volta che ci accorgiamo che la mente è altrove, stiamo già facendo un atto di presenza consapevole.

◆ **Esperienza personale dall'India:**

In alcune scuole indiane, gli insegnanti interrompono le lezioni per chiedere agli studenti:

“A cosa stai pensando?”

Non per rimproverarli, ma per aiutarli a **prendere consapevolezza della propria mente.**

🌱 **Immaginate se questa pratica fosse insegnata fin da piccoli!**

👉 Invece, nella nostra società, siamo costantemente distratti e disconnessi da noi stessi.

💡 **Ma la buona notizia è che possiamo sempre iniziare.**

La consapevolezza è un viaggio: ogni momento è un'opportunità per tornare a noi stessi. 💜

Osservare la Mente: Un Viaggio Verso la Consapevolezza

Durante l'incontro, è stata condivisa una testimonianza significativa tratta da un libro della scuola visitata in India.

📖 **Un giovane studente racconta la sua esperienza con la consapevolezza:**

“Io ho un pensiero. Poi penso: io sono il testimone. Io sono cosciente di questo pensiero.

Quindi l'attenzione va direttamente alla consapevolezza e io penso che sono solo pura consapevolezza.

Sento che la mente diventa meno occupata dai pensieri.”



💡 **Questo testimonia un punto chiave:**

👉 *Osservare i propri pensieri senza esserne travolti ci porta a comprendere quanto sia fondamentale abitare il momento presente.*

🌀 **Un'immagine potente per comprendere la mente:**

La mente può essere immaginata come **un oceano**.

- Le onde rappresentano **i pensieri e le emozioni**.
- L'oceano stesso rappresenta **la consapevolezza**.

💡 **Cosa succede quando diventiamo consapevoli?**

👉 *Come un osservatore dell'oceano, possiamo notare il movimento della nostra mente senza identificarci con esso.*

- ♦ **Se restiamo sulla superficie, ci facciamo trascinare dalle onde.**
- ♦ **Se scendiamo in profondità, troviamo calma e chiarezza.**

📌 **Osservare la mente ci aiuta a navigare con maggiore equilibrio nella vita.**

La Sfida di Essere Presenti

🗣️ **Carmen condivide una riflessione profonda:**

- "Mi affascina molto osservare i miei pensieri, ma è difficilissimo."
- "Nonostante anni di pratica, qualcosa sfugge sempre."
- "Alcune azioni quotidiane avvengono automaticamente, come guidare o dimenticare le chiavi, senza consapevolezza."

👉 *È normale! La mente è abituata a funzionare in modo automatico.*

💡 **Ma ecco il punto cruciale:**

📌 *Non è necessario essere sempre perfettamente presenti!*

⚡ **L'inconsapevolezza ha un valore:**



- Se ci accorgiamo di essere stati distratti, **significa che stiamo diventando più consapevoli.**
- L'obiettivo **non è la perfezione**, ma l'allenamento graduale alla presenza mentale.
- La consapevolezza **non è uno stato da raggiungere, ma un viaggio continuo.**

✨ **Rendersi conto di essere distratti è già un passo avanti.**

Il Corpo come Porta di Accesso alla Consapevolezza

🎤 **Carmen aggiunge una seconda osservazione:**

- "Durante la meditazione, sento dolori alla schiena che non percepisco durante il giorno."
- "Durante la pratica yoga, non li noto. Ma appena chiudo gli occhi e medito, emergono."

📌 **Questo è un fenomeno comune!**

👉 *Il corpo ci parla costantemente, ma spesso non lo ascoltiamo.*

💡 **Claudia suggerisce di riprendere questa riflessione nel terzo incontro**, che sarà dedicato proprio alla consapevolezza del corpo.

Dalla Teoria alla Pratica: Il Percorso di Mindfulness

📅 **Cosa succederà nei prossimi incontri?**



- **Ogni incontro sarà focalizzato su un tema specifico:** mente, essere, corpo, alimentazione, emozioni.
- Il **prossimo appuntamento** sarà dedicato al passaggio *dal fare all'essere*, esplorando i **sette atteggiamenti della mindfulness**.

★ **Settimana di pratica:**

- La registrazione dell'incontro, le domande stimolo e la pratica settimanale verranno inviate via email e su WhatsApp.
- Sarà possibile confrontarsi nella community per condividere riflessioni e progressi.