



2° MODULO

Dal Fare all'Essere I 7 Atteggiamenti della Mindfulness





OLTRE LA MINDFULNESS:

2° MODULO

con Claudia Buttignol

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

INDICE

INDICE	2
Modulo 2 – Dal Fare all’Essere: I Sette Atteggiamenti della Mindfulness	4
Introduzione all’Incontro	4
Condivisioni: La Pratica a Casa e le Prime Difficoltà	4
Il Corpo come Bussola	5
La Pratica della Settimana	6
Pratica Guidata: Io Esisto	6
I Sette Atteggiamenti della Mindfulness: Dal Fare all’Essere	7
Riflessione Conclusiva e Compito per la Settimana	9
Diario Personale di Claudia	9
Prossimo Incontro	10



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Modulo 2 – Dal Fare all’Essere: I Sette Atteggiamenti della Mindfulness

Introduzione all’Incontro

Il secondo incontro del percorso si apre con un momento di accoglienza e di condivisione. Dopo il saluto iniziale, viene ricordata la struttura dell’incontro:

- Spazio di condivisione sull’esperienza della settimana
- Pratica guidata di mindfulness
- Condivisione della pratica
- Introduzione ai sette atteggiamenti fondamentali della mindfulness

Claudia sottolinea l’importanza della condivisione iniziale, specificando che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma solo esperienze personali da accogliere senza giudizio. Questo momento permette al gruppo di fare da specchio reciproco e di imparare attraverso le esperienze altrui.

Condivisioni: La Pratica a Casa e le Prime Difficoltà

Silvia, che non aveva partecipato al primo incontro, condivide le sue esperienze e perplessità. Durante la pratica a casa, racconta di non aver percepito pensieri, pur essendo solitamente una persona molto "pensante". In quei momenti, ha avvertito solo sensazioni fisiche, e in un’occasione ha provato una profonda gratitudine per il semplice fatto di essere viva e respirare.

Claudia spiega che questi vissuti sono pienamente coerenti con la pratica mindfulness. La consapevolezza non si manifesta nell’assenza di pensieri, ma nell’accorgersi di ciò che



accade: pensieri, emozioni o sensazioni fisiche. Il semplice atto di osservare tutto ciò senza giudizio costituisce già una forma di presenza mentale.

Silvia aggiunge di aver trovato difficile mantenere la presenza nella quotidianità, sentendosi spesso in balia del pilota automatico, in particolare in momenti di ansia. Claudia sottolinea che il primo passo è proprio accorgersi della propria assenza, perché è da lì che può iniziare il lavoro consapevole.

Condivide un esempio personale: mentre si recava alla macchina dopo il lavoro, si è sorpresa a cercare le chiavi ben prima di arrivarci, anticipando mentalmente un'azione non ancora necessaria. Questo momento di consapevolezza le ha permesso di tornare al presente e di vivere il breve tragitto come parte della vita, e non come una semplice transizione.

Il Corpo come Bussola

Emanuela interviene ricordando una sua condivisione precedente sul rilassamento delle parti del corpo durante la pratica. Ammette di non essere stata costante con gli esercizi durante la settimana, ma nota che prima di addormentarsi ha trovato utile riportare l'attenzione al corpo, in particolare al respiro e al battito cardiaco, specialmente dopo giornate stressanti. Questo l'ha aiutata a calmarsi e ad addormentarsi più facilmente.

Ha inoltre ricordato un esercizio suggerito da Marina Carlotta: lavarsi i denti con piena consapevolezza, dente per dente. Anche un gesto apparentemente banale, se fatto con attenzione, può diventare una pratica di mindfulness. Inizialmente può sembrare



ossessivo, ma con il tempo si sviluppa una naturalezza che accompagna la vita quotidiana.

Anche Maria ha condiviso brevemente in chat il suo vissuto: è riuscita a raggiungere la piena presenza nel respiro e nel battito cardiaco, sperimentando una profonda connessione con sé stessa.

La Pratica della Settimana

L'incontro si avvia verso la fase pratica. Claudia invita i partecipanti a trovare un luogo tranquillo e una posizione comoda, per iniziare la pratica che accompagnerà la settimana successiva. Sarà una pratica guidata incentrata sull'osservazione e sulla presenza nel corpo e nel respiro.

Pratica GUIDATA: Io Esisto

I partecipanti sono invitati a trovare una posizione comoda. Se non provoca disagio, è possibile chiudere gli occhi; in alternativa, possono essere lasciati socchiusi. L'importante è sentirsi a proprio agio.

L'attenzione viene portata alla postura, al corpo e successivamente al respiro. Il respiro può essere osservato in diversi punti del corpo: narici, torace o pancia. Non vi è un luogo corretto o scorretto, ma solo quello che ciascuno sceglie per sé in quel momento.

Senza modificare il ritmo del respiro, si viene invitati ad osservarne il flusso così com'è, senza giudizio. Ogni inspiro e ogni espiro sono un'opportunità per prendere consapevolezza del fatto che si è presenti, qui e ora.



Segue un'esplorazione dei sensi: odori, suoni vicini e lontani, temperatura del luogo. Il focus è sull'ancorarsi nel momento presente. "Tu sei qui. E da nessun'altra parte." Questo è il messaggio che la guida invita ad accogliere interiormente.

Si propone di ripetere mentalmente: "Io esisto. Io, in questo preciso momento, esisto." Eventualmente, si può portare una mano al cuore per sentire il battito, contatto concreto con la propria esistenza.

Dopo alcuni respiri profondi, si invita a lasciar andare lentamente e tornare al respiro naturale. Se le mani erano state spostate, possono essere riportate sulle gambe. Infine, con i propri tempi, si riaprono dolcemente gli occhi, tornando a percepire la presenza del corpo nello spazio.

I Sette Atteggiamenti della Mindfulness: Dal Fare all'Essere

La parte teorica dell'incontro si concentra sull'introduzione ai sette atteggiamenti fondamentali della mindfulness, strumenti per coltivare la presenza nella vita quotidiana e per compiere il passaggio dal fare all'essere.

Questi atteggiamenti sono stati presentati attraverso una riflessione personale e una pratica di auto-osservazione. Claudia ha sottolineato come il benessere non sia un obiettivo da raggiungere ma un processo continuo di connessione con i propri valori e bisogni.

L'approccio mindfulness ci invita ad allenare la mente attraverso piccole scelte quotidiane che cambiano la qualità del nostro vivere. A seguire la presentazione completa dei sette atteggiamenti:



1. **Pilota automatico vs. Consapevolezza** Ci muoviamo spesso per abitudine, senza reale consapevolezza. Siamo guidati da schemi ripetitivi e automatici che risparmiano energia mentale, ma ci allontanano dal presente. Il primo passo è riconoscere questi automatismi e portarvi consapevolezza. Ogni gesto quotidiano può diventare occasione di presenza: stendere la biancheria, camminare, guidare. Non è il tempo che cambia, ma la qualità con cui lo abitiamo.
2. **Analizzare vs. Percepire** Analizzare è tipico della modalità del fare: spiegare, capire, giudicare. Percepire è della modalità dell'essere: sentire, ascoltare, osservare. La mindfulness ci riporta ai sensi: odori, suoni, tatto, gusto, vista. Prestare attenzione a ciò che il corpo percepisce, anziché correre a comprendere tutto mentalmente, apre a una nuova forma di saggezza.
3. **Lottare vs. Accettare** Quante volte resistiamo a ciò che è, semplicemente perché non è come vorremmo? L'atteggiamento di lotta ci prosciuga. Accettare non significa subire, ma riconoscere ciò che c'è. È solo accogliendo ciò che è che possiamo scegliere come rispondere. Questo vale per i piccoli imprevisti, ma anche per le grandi sfide della vita.
4. **Pensiero mentale vs. Pensiero reale** Spesso trattiamo ogni pensiero come fosse vero. Ma i pensieri sono eventi mentali, non fatti oggettivi. Alcuni pensieri si basano su paure, abitudini, giudizi. La consapevolezza ci permette di guardarli con più distacco, di riconoscere che un pensiero non è una verità assoluta. E che non siamo ciò che pensiamo.
5. **Evitare vs. Incontrare** Tendiamo a evitare le emozioni spiacevoli, cercando soluzioni rapide per rimuoverle. Ma così facendo, perdiamo l'occasione di conoscerle. Incontrare un'emozione significa restare in ascolto, senza giudicarla. Solo ciò che viene accolto può trasformarsi. L'evitamento consuma energia, l'incontro la rigenera.
6. **Essere altrove vs. Essere presenti** **Passato e futuro** occupano gran parte dei nostri pensieri. La mente vaga, ma la vita accade solo nel presente. Siamo vivi solo nell'istante in cui siamo presenti a noi stessi. Tornare al qui e ora è un atto di amore verso la nostra esistenza. "Il futuro si organizza oggi", ci ricorda Hemingway.
7. **Attività svuotanti vs. Attività nutrienti** Non tutto ciò che facciamo ci ricarica. Alcune attività ci svuotano, anche se in passato ci davano energia. Altre ci nutrono, ma dobbiamo riscoprirle. La chiave è chiederci: di cosa ho bisogno ora? La risposta nasce dalla presenza. Anche leggere, meditare o cucinare possono essere svuotanti se fatte per dovere. Nutriente è ciò che ci fa sentire vivi.



Riflessione Conclusiva e Compito per la Settimana

L'incontro si conclude con un'esercitazione in coppia, in cui ciascuno risponde a domande ispirate ai sette atteggiamenti. Questa riflessione condivisa permette di osservare come si agisce nella propria quotidianità, e di prendere consapevolezza dei propri automatismi e delle proprie risorse.

Domande di riflessione:

- Quanto sei consapevole delle intenzioni che ti portano a fare ciò che fai?
- Quanto spesso vivi una giornata che vorresti diversa?
- Quanto riconosci il momento in cui qualcosa ti svuota invece di nutrirti?

Diario Personale di Claudia

"Ci sono stati tempi nei quali il richiamo verso la conoscenza era per me necessario, quasi compulsivo. Finito un libro, mi attendeva già il prossimo. Concetto dopo concetto. Ma sentivo la mia mente oberata di informazioni che non trovavano modo di essere osservate, sperimentate e toccate. Tutto finiva lì, nel mio intelletto. Avevo tanta informazione nella testa e poca nella pancia. Capivo tanto, sperimentavo poco.

Finiva che dopo lavoro, presa dal desiderio di apprendere, mi mettersi a leggere. Ma alle volte quella lettura non mi nutriva, mi svuotava. Il solo pensiero che la lettura non fosse più la mia ancora di salvezza mi disturbava troppo per considerare alternative. Così continuavo, ignorando il mio sentire.



Poi ho deciso di spegnere il motore. Tornavo a casa, sedevo sul divano e chiudevo gli occhi. Lasciavo che la mente navigasse. Così ho iniziato a creare spazio, a permettere ai valori di sedimentare. Valori che leggevo nei libri: ascoltarsi, fermarsi, chiudere gli occhi, sentire il corpo, stare nel dolce far nulla.

Ho scoperto che la mia mente considerava la lettura un automatismo. Ho imparato a chiedermi: di cosa ho bisogno ora? E talvolta era davvero leggere. Ma altre volte era cucinare, camminare, o ricevere un abbraccio. Ho capito che la conoscenza diventa autentica solo quando passa dal corpo, quando la si vive.

Ora so che possono essere molte cose a nutrirmi. E che il primo passo è tornare a me, e con cura chiedermi: cosa sento? Di cosa ho bisogno adesso?"

Prossimo Incontro

Tema: La Connessione Mente-Corpo

Nel prossimo modulo esploreremo la connessione mente-corpo. Ci addentreremo nei territori della psicosomatica e della neurobiologia, imparando a decifrare i segnali del corpo come espressione del nostro mondo interiore. Continueremo il viaggio nella presenza, per scoprire come abitiamo davvero il nostro corpo ogni giorno.

Scrivi qualcosa...