

Mindful Self-Compassion

Appunti per il programma MSC

Christopher Germer

Kristin Neff



© Christopher Germer & Kristin Neff. Mindful Self-Compassion. Aprile 2015.

Tutti i diritti riservati

Per ottenere il permesso di utilizzare qualsiasi parte del materiale contenuto in questa dispensa, per favore contattare il

Center for Mindful Self-Compassion / www.CenterForMSC.org.

Traduzione italiana a cura di Marco Tosi

www.cuoremindful.com

INDICE

Definizioni	4
La scienza della Self-Compassion	5
Descrizione delle sessioni MSC	8
Cosa funziona per me?	11
Verifica settimanale del programma MSC	12

Meditazioni principali

Un respiro affettuoso	15
Gentilezza amorevole per noi stessi	16
Dare e ricevere compassione	17

Altre meditazioni

Gentilezza amorevole per una persona amata	21
Body scan compassionevole	22
Meditazione dell'amico compassionevole	25
Compassione per sé e per gli altri	27

Pratiche informali

Intervallo di Self-Compassion	31
Il contatto che calma	32
Le piante dei piedi	33
Mindfulness nella vita di tutti i giorni	34
Self-Compassion nella vita quotidiana	35
Il sasso del qui ed ora	36
Come trovare parole di gentilezza amorevole	37
Una lettera compassionevole per me stesso	39
Una passeggiata tutta da gustare	40
Assaporare il cibo	41
Una passeggiata compassionevole	42
Un movimento compassionevole	43
Vivere con un voto	44
Un ascolto compassionevole	45
Lavorare con le emozioni difficili	46
Incontrare i bisogni non soddisfatti	48
Self-Compassion per chi si prende cura	50

DEFINIZIONI

Mindfulness

“La consapevolezza che emerge quando rivolgiamo l’attenzione - in modo intenzionale - nel momento presente, senza giudicare, al rivelarsi dell’esperienza momento per momento”

- Jon Kabat Zinn -

“Consapevolezza del momento presente, con accettazione”

- Chris Germer -

“Consapevolezza della propria esperienza, nel momento in cui accade”

Accettazione

“Abbracciare l’esperienza di questo momento con intenzione e senza giudizio”

- Steven Hayes -

Empatia

“Comprendere in modo accurato il mondo di un’altra persona, come se venisse visto dal di dentro. Percepire il mondo di un’altra persona come se fosse il nostro.”

- Carl Rogers -

Gentilezza amorevole

“Il desiderio che tutti gli esseri senzienti possano essere felici”

- Dalai Lama -

Compassione

“Il desiderio che tutti gli esseri senzienti possano essere liberi dalla sofferenza”

- Dalai Lama -

“Profonda consapevolezza della sofferenza propria e degli altri esseri viventi, unita all’augurio e all’impegno di poterla alleviare.”

- Paul Gilbert -

Self-Compassion

“Prenderci cura di noi, come di qualcuno che amiamo profondamente, quando soffriamo. La Self-compassion comprende gentilezza verso sé, senso di comune umanità e mindfulness”

- Kristin Neff -

LA SCIENZA DELLA SELF-COMPASSION

Autostima

- L'autostima è stata considerata per molti anni come il miglior indicatore del benessere
- L'autostima è una valutazione complessiva del proprio valore
- Nella scuola si lavora spesso per aumentare l'autostima degli studenti
- Possibili problemi con una elevata autostima - Non "se" l'avete, ma "come" si ottiene
 - La necessità di sentirsi superiori e al di sopra della media
 - Narcisismo
 - Comparazione sociale
 - Bullismo e pregiudizi
 - Rabbia auto-difensiva
 - Instabilità del senso del proprio valore, a seconda delle circostanze.

Self-Compassion

- I 3 componenti della Self-Compassion (Neff, 2003)
- Gentilezza per sé rispetto a Giudizio verso di sé:
 - Trattare sé stessi con comprensione e cura, invece di darci giudizi severi e impietosi
 - Consolarsi e darsi conforto in modo intenzionale
- Senso di comune umanità rispetto all'essere isolati
 - Vedere quello che ci capita come qualcosa che può accadere a tutto il genere umano, non qualcosa di anormale e di unico
 - Rendersi conto che la vita è imperfetta (e questo vale anche per noi!)
- Mindfulness rispetto alla sovra-identificazione
 - Permetterci di "stare" con le sensazioni dolorose, così come sono
 - Evitare di fuggire dalle sensazioni dolorose o di (provare a) sopprimerle

Paul Gilbert e la Teoria della Mente Sociale

- Basi fisiologiche dell'autostima
 - Il sistema di rango sociale
 - L'attivazione dopaminica
- Basi fisiologiche dell'autocritica
 - Il sistema di difesa dalle minacce
 - Cortisolo e adrenalina
- Basi fisiologiche della Self-Compassion
 - Il sistema del prendersi cura nei mammiferi
 - Ossitocina e oppioidi

Fraintendimenti comuni

- Credere che la Self-Compassion sia qualcosa di debole
 - La Self-Compassion, al contrario, può diventare un potente strumento di cambiamento
- Confusione con l'autocompatimento
- Giudizi aspri rispetto a una saggezza che è in grado di discriminare
- Confusione con l'essere indulgenti con sé stessi
- Confusione con il dover chiedere scusa

Self-Compassion come strumento motivazionale

- Molte persone ritengono che l'autocritica sia un eccellente motivatore
- La motivazione che proviene dall'autocritica è basata sulla paura di perdere il proprio valore
- La motivazione che proviene dalla Self-Compassion deriva dal desiderio di salute e benessere
- L'autocritica dà l'illusione di poter controllare le situazioni
- La Self-Compassion enfatizza più l'autoaccettazione che il doversi migliorare.
 - accettare sé stessi non significa essere passivi o compiacenti
- La Self-Compassion garantisce quell'ambiente di supporto emotivo che è necessario al cambiamento e alla crescita.

Ricerche cliniche sulla Self-Compassion

- Dimostrano una *riduzione* di: ansia, depressione, stress, rimuginazione, perfezionismo, vergogna del proprio corpo, paura di fallire e sbagliare.
- Dimostrano un *aumento* di: soddisfazione di vita, felicità, ottimismo, confidenza con sé stessi, curiosità, creatività, gratitudine.

Self-compassion in relazione all'autostima

- Offre gli stessi benefici senza cadute verticali:
 - Minor comparazione sociale
 - Minor rabbia auto difensiva
 - Senso del valore di sé meno legato agli eventi
 - Senso del valore di sé più stabile
 - Nessuna presenza di narcisismo

Correlazioni con atteggiamenti nei confronti degli altri

- Maggiore presenza di compassione ed empatia
- Maggior capacità di perdono verso gli altri
- Comportamento di maggior attenzione e supporto nelle relazioni interpersonali

Correlazioni con la motivazione

- Maggiore presenza di motivazione interiore, desiderio di imparare e di crescere
- Soddisfazione dei propri standard personali, senza stare male quando questi non vengono raggiunti
- Minor paura di fallire
- Maggior disposizione a riprovare, dopo un fallimento
- Correlazione con comportamenti salutari:
 - Capacità di mantenere diete, esercizio fisico, smettere di fumare, fare sesso sicuro, andare dal medico

Correlazione con il proprio "conto personale"

- Maggiore coscienza
- Maggiore responsabilità per gli errori passati
- Attitudine al perdono

Correlazione con le capacità di risposta efficace e di resilienza

- Più elevata capacità in situazione di fallimenti scolastici, di dolore cronico, di separazioni

Nelle persone esposte a traumi

- Riduzione dei sintomi del Disturbo da Stress Post-traumatico
- Minore tensione psicologica
- Miglior funzionamento nella quotidianità
- Minor abuso di alcol

Miglioramenti clinici correlati a Self-compassion

- Meno ricadute nella depressione
- Minore quota di depressione, ansia e vergogna negli autolesionisti
- Miglioramento dei sintomi psichiatrici nei Disturbi di personalità del Cluster C

Influenza della Self-Compassion nelle relazioni familiari

- Attaccamento sicuro
- Critica genitoriale
- Conflitti familiari

Giovani con esperienze di abusi infantili

- Quanto maggiore è stato l'abuso, tanto minore è la propria capacità di Self-compassion
- La Self-compassion è correlata allo stress psicologico, all'abuso di sostanze e al numero di tentati suicidi
- La Self-compassion consente una mediazione tra l'abuso infantile e il successivo disequilibrio emotivo

Il Programma di Mindful Self Compassion (MSC)

- Si tratta di un corso di 8 settimane, appositamente costruito per insegnare le abilità di Self-compassion
- Utilizza la meditazione, la pratica informale, la discussione in gruppo e gli esercizi a casa
- Studi clinici randomizzati (intervento MSC rispetto a gruppo di controllo senza intervento):
 - Nel gruppo MSC: maggiore cambiamento nella capacità di Self-compassion, di Mindfulness, nella compassione verso gli altri, minori sintomi depressivi, di ansia, di stress, di evitamento e maggiore soddisfazione nella vita.
 - Cambiamenti nella Self-compassion sono predittivi di risultati migliori
 - I miglioramenti acquisiti rimangono stabili nel tempo
 - I miglioramenti nella Self-compassion avvengono sia attraverso la pratica formale che quella informale

Concetti basilari del Programma MSC

- La Self-compassion ci assicura quella sicurezza di cui abbiamo bisogno per affrontare e accettare le sensazioni dolorose, così da poterle guarire
- Ci diamo compassione non per sentirci meglio, ma proprio *perché* stiamo soffrendo

Importanza della Self-compassion

- Favorisce la connessione invece della separazione o del centrarsi su sé stessi
- E' una abilità che può essere appresa
- E' sempre a disposizione
- Trasforma la sofferenza in una opportunità per provare compassione

DESCRIZIONE DELLE SESSIONI DI MINDFUL SELF-COMPASSION

Sessione 1

Alla scoperta della Mindful Self-Compassion

Argomento: Benvenuti

Esercizio: Perché mi trovo qui?

Argomento: Dettagli pratici

Argomento: Come avvicinarsi alla MSC

Esercizio: Principi guida

Esercizio: Come tratterei un amico?

Argomento: Cosa è la Self-Compassion?

Esercizio: Gestisci con le mani

Argomento: Dubbi sulla Self-Compassion

Esercizio: Il contatto che calma

Pratica informale: Intervallo di Self-Compassion

Pratica informale: Self-Compassion nella vita quotidiana

Pratica a casa

Sessione 2

Praticare la Self-Compassion

Meditazione di base: Un respiro affettuoso

Esercizio: Perché mi trovo qui?

Argomento: La mente che vaga / Il funzionamento mentale automatico

Pratica informale: Le piante dei piedi

Argomento: Cosa è la Mindfulness?

Argomento: Lasciare andare la resistenza

Esercizio: Come riusciamo a procurarci una sofferenza inutile

Argomento: Il ritorno di fiamma

Pratica informale: Self-Compassion nella vita quotidiana

Pratica a casa

Sessione 3

Praticare la Gentilezza Amorevole

Meditazione di apertura: Un respiro affettuoso

Argomento: Mindfulness, Gentilezza Amorevole e Compassione

Esercizio: Meditazione Interpersonale

Argomento: Meditazione di Gentilezza Amorevole

Meditazione: Gentilezza Amorevole per una persona amata

Argomento: Praticare con le parole

Pratica informale: Come trovare parole di Gentilezza Amorevole

Pratica a casa

Sessione 4
Scoprire la propria voce compassionevole

Meditazione di apertura: Gentilezza Amorevole per noi stessi
Livelli di progressione
Come sta andando il percorso MSC?
Argomento: Autocritica e senso di sicurezza
Esercizio: Come motivarci attraverso la compassione
Pratica informale: Una lettera compassionevole a me stesso
Pratica a casa

Sessione 5
Vivere profondamente

Meditazione di base: Dare e ricevere compassione
Argomento: I valori fondamentali
Esercizio: Scoprire i nostri valori fondamentali
Pratica informale: Vivere con un voto
Argomento: Trovare il valore nascosto nella sofferenza
Esercizio: Sopra le nuvole c'è il sole
Pratica informale: Un ascolto compassionevole
Pratica a casa

Sessione R
Ritiro

Argomento: Introduzione
Argomento: Istruzioni per la postura
Pratica informale: Una passeggiata tutta da gustare
Meditazione: Body Scan compassionevole
Meditazione di base: Un respiro affettuoso
Pratica informale: Assaporare il cibo
Pratica informale: Una passeggiata consapevole
Meditazione di base: Gentilezza Amorevole per noi stessi
Pratica informale: Una passeggiata compassionevole
Meditazione di base: Gentilezza Amorevole per noi stessi
Discussione in gruppo e conclusione

Sessione 6
Gestire le emozioni difficili

Meditazione di apertura: Gentilezza Amorevole per noi stessi
Argomento: Stadi di accettazione
Argomento: Strategie per gestire le emozioni difficili
Pratica informale: Ammorbidisci, calmati e lascia andare
Argomento: La vergogna
Pratica informale: Ammorbidisci, Calmati e Lascia Andare per la vergogna
Pratica a casa

Sessione 7
Trasformare le relazioni difficili

Meditazione di apertura: Un amico compassionevole
Argomento: Relazioni difficili
Argomento: Il dolore della disconnessione
Pratica informale: Incontrare i bisogni insoddisfatti
Argomento: Il dolore della connessione
Pratica Informale: Un intervallo di Self-Compassion nelle relazioni
Argomento: Gestire la fatica di chi si prende cura
Pratica informale: Self-Compassion per chi si prende cura
Pratica a casa

Sessione 8
Abbracciare la vita

Meditazione: Compassione per sé stessi e per gli altri
Argomento: Coltivare la felicità
Argomento: Assaporare ed esprimere gratitudine
Esercizio: Gratitudine
Argomento: Sapersi apprezzare
Esercizio: Sapersi apprezzare
Esercizio: Cosa desidero ricordare?
Conclusione

COSA FUNZIONA PER ME?

Il programma MSC contiene molti esercizi di meditazione e altrettanti di pratica informale che ci aiutano a rendere più stabile la capacità di rispondere in modo consapevole e compassionevole allo stress emozionale. Al termine del programma, verifica e segna quali pratiche ti sono piaciute di più.

Meditazioni principali

- Un respiro affettuoso -----
- Gentilezza amorevole per noi stessi -----
- Dare e ricevere compassione -----

Altre meditazioni

- Gentilezza amorevole per una persona amata -----
- Body Scan compassionevole -----
- Meditazione dell'amico compassionevole -----
- Compassione per sé e per gli altri -----

Pratiche informali

- Intervallo di Self-Compassion -----
- Il contatto che calma -----
- Le piante dei piedi -----
- Mindfulness nella vita di tutti i giorni -----
- Self-Compassion nella vita quotidiana -----
- Il sasso del qui ed ora -----
- Come trovare parole di gentilezza amorevole -----
- Una lettera compassionevole per me stesso -----
- Una passeggiata tutta da gustare -----
- Assaporare il cibo -----
- Una passeggiata compassionevole -----
- Un movimento compassionevole -----
- Vivere con un voto -----
- Un ascolto compassionevole -----
- Lavorare con le emozioni difficili -----
- Incontrare i bisogni non soddisfatti -----
- Self-Compassion per chi si prende cura -----

VERIFICA SETTIMANALE DEL PROGRAMMA MSC

Caro partecipante,

per aiutare gli insegnanti a dare una risposta più attenta ai tuoi bisogni durante il corso, prendi in considerazione le seguenti domande e rispondi per quanto desideri.

Il fatto di scrivere della tua esperienza aiuta anche a rendere più facile il tuo apprendimento ed è un rinforzo su quello che abbiamo fatto.

Grazie!

La tua esperienza

Per favore, descrivi quali momenti del programma hai trovato particolarmente importanti, sorprendenti, profondi, sfidanti, edificanti oppure confusi.

La pratica

Quali pratiche - formali o informali - stai utilizzando in questo periodo? Ne hai scoperto qualcuna particolarmente di aiuto oppure inutile?

Il corso

Come si sta svolgendo il corso MSC per te? C'è qualcosa di cui vorresti che gli insegnanti fossero a conoscenza?

MEDITAZIONI PRINCIPALI



UN RESPIRO AFFETTUOSO

- Mettiamoci seduti in modo comodo, in un luogo confortevole. Mettiamoci in una posizione in cui i muscoli siano sostenuti dalle ossa, così che non ci debba essere nessuna fatica a rimanere nella stessa posizione per la durata di questo esercizio.
- Facciamo qualche respiro, lento e profondo, per rilassarci e lasciar andare ogni tensione. Adesso, lasciamo che gli occhi si chiudano, del tutto o in parte. Se lo desideriamo possiamo appoggiare una mano sul cuore, o anche in qualsiasi altro punto che sia per noi confortevole, proprio per ricordarci che stiamo portando non solo attenzione, ma proprio una attenzione *affettuosa* alle nostre esperienze e a noi stessi.
- Prendiamo ora contatto con il respiro, proprio dove ci è più facile sentirlo. Forse nelle narici, nell'addome o magari nel muoversi gentile di tutto il corpo? Notiamo, semplicemente, le sensazioni del respiro. Semplicemente, sentire il respiro per qualche momento.
- Proviamo a portarci e chinarci verso il respiro, nello stesso modo in cui ci chineremmo verso un bambino o un cucciolo amato, con curiosità e tenerezza.
- Non preoccupiamoci di quanto spesso la mente vaga. Quando succede, riportiamola gentilmente alle sensazioni del respiro, come se dovessimo riprendere un cucciolo o un bambino che si sono persi.
- Notiamo come il respiro ci alimenta e ci porta vita anche quando non ne siamo consapevoli. Lasciamo che *sia il corpo a respirare*. Noi non dobbiamo fare proprio nulla.
- Ora, proviamo a sentire *tutto il corpo* che respira, che si muove in modo gentile all'espandersi e al contrarsi del respiro, con un movimento simile a quello delle onde del mare.
- Ora, possiamo lasciare che il corpo venga accarezzato dall'interno dal respiro.
- O, ancora, andiamo oltre il respiro e *diventiamo noi* il respiro.
- Adesso lasciamo andare il respiro e consentiamo ad ogni sensazione di cui siamo consapevoli di *essere come sia* proprio adesso, in questo momento.
- Ora, lentamente e gentilmente, possiamo riaprire gli occhi.

GENTILEZZA AMOREVOLE PER NOI STESSI

- Mettiamoci comodi, sia seduti che sdraiati e chiudiamo gli occhi, sia del tutto che in parte. Facciamo qualche respiro profondo per centrarci nel corpo e nel momento presente.
- Potremmo mettere le mani sul cuore, o dovunque il contatto sia confortevole e ci porti tranquillità, proprio per ricordarci che stiamo portando non solo consapevolezza, ma una *consapevolezza amorevole* alle nostre esperienze e a noi stessi.
- Adesso, proviamo a sentire il respiro, là dove ci è più facile sentirlo. Sentiamo il corpo che inspira e che espira. Quando la mente vaga, torniamo - ancora e ancora - al movimento gentile del respiro.
- Ora, lasciando andare il respiro, proviamo a offrirci delle parole o delle frasi gentili o compassionevoli, ancora e ancora Proprio quelle che abbiamo bisogno di ascoltare in questo momento, parole che possiamo assaporare.
 - Se abbiamo già parole o frasi più adatte a noi, usiamole!
 - Mentre stiamo meditando con queste parole, apriamo il cuore e la mente *a quello di cui abbiamo bisogno di sentire* – parole di saggezza e di compassione che arrivano nel più profondo. Sussurriamole con gentilezza alle nostre orecchie, ancora una volta, ancora ancora
- Consentiamo a queste parole di riempirci, sentendole come vere, fosse anche soltanto per un momento.
- Quando la mente vaga, portiamo con intenzione la nostra consapevolezza alle sensazioni del corpo. Torniamo a casa nel nostro corpo. Poi, sentiamo ancora l'importanza di queste parole. Torniamo a casa nella gentilezza.
- Infine, lasciamo andare le frasi e riposiamo in modo tranquillo nel nostro corpo.
- Ed ora, possiamo riaprire gentilmente gli occhi.

DARE E RICEVERE COMPASSIONE

- Mettiamoci seduti in una posizione comoda, chiudiamo gli occhi e, se ci va, mettiamo una mano sul cuore o dovunque il contatto sia confortevole e ci porti tranquillità, giusto per ricordarci di portare non solo consapevolezza, ma una *consapevolezza amorevole* sia alla nostra esperienza che a noi stessi.
- Facciamo qualche respiro profondo e rilassante e accorgiamoci di come il respiro nutre il corpo durante l'inspirazione e lo tranquillizza durante l'espirazione.
- Lasciamo andare il respiro al suo ritmo naturale e intanto continuiamo a sentire le sensazioni dell'inspirazione e della espirazione.
- Ora, portiamo tutta l'attenzione alla *inspirazione*, assaporando proprio le sensazione dell'aria che entra, respiro dopo respiro, consapevoli che stiamo portando nutrimento ad ogni cellula del corpo ... e poi lasciamo andare il respiro.
- Mentre respiriamo, inspiriamo qualcosa di buono per noi qualsiasi cosa di cui abbiamo bisogno. Magari calore, gentilezza, compassione o amore? Semplicemente sentirla, oppure possiamo accompagnarla con una parola o con una immagine.
- Ora, spostiamo l'attenzione alla *espirazione*, sentendo il corpo che espira e di come l'aria esce senza il minimo sforzo.
- Adesso richiamiamo alla mente *qualcuno che amiamo, o qualcuno che sta facendo una grande fatica e che ha bisogno di compassione*. Proviamo a visualizzare in modo chiaro questa persona con gli occhi della mente.
- Proviamo a dirigere l'espiazione verso questa persona; offriamo la tranquillità dell'espiazione.
- Possiamo anche portare a questa persona, ad ogni espiazione e con intenzione gentile, calore e gentilezza – qualcosa di buono.
- Torniamo alla sensazione del corpo che respira, in cui l'aria *entra ed esce*. *Inspiriamo* per noi ed *espiriamo* per l'altra persona. "Dentro per me e fuori per te". Assaporando pienamente il respiro. "Uno per me, uno per te".
- Se lo desideriamo, possiamo portare un'attenzione maggiore a noi o all'altra persona, a seconda di quello di cui abbiamo più bisogno.
- Oppure, sentiamoci liberi di mandare amore e compassione anche ad altre persone.
- Lasciamo che il respiro scorra, dentro e fuori, come il gentile movimento del mare, che scorre continuamente avanti e indietro. Concediamoci di essere una parte di questo flusso senza confini e senza limiti. Inspirando ed espirando.

E adesso, riapriamo gli occhi, lentamente e gentilmente.

ALTRE MEDITAZIONI



GENTILEZZA AMOREVOLE PER UNA PERSONA AMATA

- Mettiamoci in una posizione comoda, seduti o sdraiati. Se lo desideriamo possiamo appoggiare una mano sul cuore o dovunque il contatto sia confortevole e ci porti tranquillità per ricordarci che stiamo portando non solo consapevolezza, ma una *consapevolezza amorevole* a questa nostra esperienza e a noi stessi.
- Ora, portiamo alla mente una persona, o anche un essere vivente, che ci faccia spontaneamente sorridere. Potrebbe essere un bambino, una nonna, il tuo gatto o il tuo cane - chiunque riesca a portare naturalmente felicità nel cuore. Proviamo a sentire come ci si sente con questa presenza. Consentiamoci di godere del tutto di questa buona compagnia. Visualizziamo in modo vivido questo essere, con gli occhi della mente.
- Adesso, consideriamo quanto questa persona desideri essere felice e libera da sofferenza, così come noi e come ogni essere vivente. Allora, proviamo a ripetere in maniera gentile e morbida queste parole:
 - *Che tu possa essere felice*
 - *Che tu possa vivere in pace*
 - *Che tu possa essere in salute*
 - *Che tu possa vivere senza troppe preoccupazioni*
- Quando notiamo che la mente vaga, torniamo a queste parole e all'immagine che nella mente abbiamo di questa persona amata. Assaporiamo ogni sentimento di calore che può sorgere. Non affrettiamoci, prendiamoci del tempo.
- Adesso, aggiungiamo anche *noi stessi* in questa dimensione di benevolenza. Formiamo un'immagine di noi assieme a questa persona amata, tutti e due insieme.
 - *Che tu ed io (noi) si possa essere felici*
 - *Che tu ed io (noi) si possa vivere in pace*
 - *Che tu ed io (noi) si possa essere in salute*
 - *Che tu ed io (noi) si possa vivere senza troppe preoccupazioni*
- Ora, lasciamo andare l'immagine di questa altra persona e portiamo tutta l'attenzione proprio a noi stessi. Appoggiamo le mani sul cuore e sentiamo il calore e il gentile contatto delle mani.
- Proviamo a visualizzare con gli occhi della mente il nostro corpo intero e notiamo ogni possibile disagio o tensione che può essere in noi. Regaliamoci, allora, queste parole:
 - *Che io possa essere felice*
 - *Che io possa vivere in pace*
 - *Che io possa essere in salute*
 - *Che io possa vivere senza troppe preoccupazioni*
- Ora che siamo in chiusura, facciamo qualche respiro e semplicemente riposiamo nel corpo, accogliendo qualsiasi sensazione che arriva, proprio così come è.
- E adesso, riapriamo gli occhi, lentamente e gentilmente.

BODY SCAN COMPASSIONEVOLE

Mettiamoci in una posizione comoda sdraiati sulla schiena, con le braccia lungo i fianchi, un po' separate dal corpo e con i piedi separati di una larghezza come quella delle spalle. Adesso, appoggiamo una o entrambe le mani nella zona del cuore, o in un'altra parte del corpo che ci dia conforto, per ricordarci che, in questo esercizio, stiamo portando una *consapevolezza affettuosa* a noi stessi. Facciamo 3 respiri, lenti e rilassanti, poi riportiamo le braccia lungo i fianchi.

In questo esercizio porteremo una attenzione *scaldata dal cuore* ad ogni parte del corpo, muovendoci da una parte all'altra, per trovare cosa funziona meglio per ognuno di noi. Porteremo la consapevolezza nel nostro corpo, magari nello stesso modo con cui lo faremmo nei confronti di un bambino piccolo.

Se dovessero sorgere giudizi o sensazioni spiacevoli verso una parte del corpo, oppure se proviamo disagio, possiamo provare ad appoggiare una mano su quella parte, come segno di gentilezza, magari immaginando che calore e gentilezza possano fluire dalla mano nel corpo.

Se, poi, ci fosse qualche parte del corpo in cui è davvero difficile fermarsi, allora spostiamoci gentilmente in un'altra parte. Lasciamo che questo esercizio rimanga gentile e tranquillo.

- Partiamo dalle dita del piede sinistro, iniziamo a notare le sensazioni che ci sono. Cosa sentono? Sono calde o fredde, asciutte o sudate? Semplicemente stiamo con le sensazioni del corpo, piacevoli, spiacevoli o neutre e lasciamo che ogni sensazione sia, *così come è*.
- Adesso spostiamoci dalle dita e portiamo l'attenzione alla pianta del piede sinistro. Che sensazioni ci sono? I piedi hanno una superficie così piccola in relazione a tutto il peso che devono sopportare e lo fanno per tutto il giorno. Fanno molta fatica per noi, anche se noi non ce ne accorgiamo. Potremmo portare un po' di gratitudine ai nostri piedi, per qualche momento.
- C'è qualche fastidio o tensione proprio lì? Se sì, proviamo ad ammorbidire mentalmente questa zona, come se gli appoggiassimo sopra un panno caldo. Se lo desideriamo, potremmo portare delle parole gentili in questa zona, con delle parole come: "C'è un po' di dolore, ma va bene lo stesso".
- Ora, notiamo le sensazioni di *tutto* il piede. Se oggi i piedi si sentono bene, potremmo estendere la gratitudine proprio perché oggi *non* abbiamo fastidio.
- Portiamo adesso l'attenzione sulla gamba, un pezzo alla volta, per notare quali sensazioni siano presenti, apprezzando il fatto che quella parte sta bene e inviando gentilezza se invece troviamo del disagio. Muoviamoci lentamente – sempre sulla gamba sinistra – verso
 - la caviglia
 - lo stinco e il polpaccio
 - il ginocchio
- Quando notiamo che la mente vaga, come sempre capita, torniamo alle sensazioni di quella parte del corpo che stiamo esaminando.

- Ogni volta che dovessimo esprimere un giudizio o un pensiero spiacevole ad una specifica parte del corpo, appoggiamo una mano sul cuore e facciamo qualche respiro gentile, poi torniamo semplicemente alle sensazioni di quella parte del corpo.
- Potremmo anche dire qualche parola di gentilezza: “Che le mie ginocchia siano in pace, che possano stare bene”, poi riportiamo l’attenzione, semplicemente, alle sensazioni che arrivano.
- Ora, muoviamoci verso:
 - la coscia
 - il fianco
- Adesso, portiamo una consapevolezza amorevole a tutta la gamba sinistra, facendo spazio a quello che sentiamo, consci di quanto duramente lavori per noi e inviandole calore e apprezzamento
- Adesso, spostiamoci lentamente sulle altre parti del corpo, una dopo l’altra: (L’istruttore conduce i partecipanti in queste parti del corpo, ricordando di portare – in ogni parte - gentilezza e compassione)
 - dita del piede destro
 - pianta del piede destro
 - intero piede destro
 - la caviglia
 - lo stinco e il polpaccio
 - Il ginocchio
 - la coscia
 - il fianco
 - tutta la gamba destra
 - addome
 - inguine
 - natiche
 - la parte bassa della schiena
 - la parte alta della schiena
 - torace

Mentre passiamo da una parte del corpo ad un’altra, riportiamo la consapevolezza una, due, cento volte, ad ogni sensazione che si presenta in quel momento, ricordandoci di portare gratitudine, gentilezza e rispetto ad ogni parte del corpo. Ad esempio, ricordandoci di quanta fatica faccia lo stomaco per digerire tutto il cibo che mangiamo. Se troviamo un disagio, diciamo: “Che il mio stomaco possa stare in pace. Che possa stare bene”

Continuiamo ad orientare la nostra consapevolezza, nello stesso modo in cui lo faremmo verso un bambino piccolo, notando le sensazioni della

- spalla sinistra
- braccio sinistro
- gomito sinistro
- avambraccio sinistro
- mano sinistra
- dita della mano sinistra
- intero braccio sinistro, compresa la mano

- spalla destra
- braccio destro
- gomito destro
- avambraccio destro
- mano destra
- dita della mano destra
- intero braccio destro, compresa la mano

- gola
- collo, la parte posteriore

- Potremmo riconoscere lo sforzo che fa il collo a sorreggere la testa per tutta la giornata. Se troviamo disagio nel collo, proviamo a mandare un po' di affetto in questa parte, oppure appoggiamo una mano calda sul collo, come segno di gentilezza e di attenzione.
 - testa, parte posteriore
 - fronte
 - occhi
 - naso
 - guance
 - labbra
 - mento
 - tutta la faccia

- Potremmo anche apprezzare il modo in cui gli occhi e il naso ci danno informazioni, ci guidano, ci deliziano durante tutti i giorni.
 - vertice del capo

- Adesso che abbiamo portato attenzione ad ogni parte del corpo, possiamo appoggiare una mano sul cuore, per dare una doccia di affetto *a tutto il corpo*.

- Adesso apriamo gli occhi, gentilmente.

MEDITAZIONE DELL'AMICO COMPASSIONEVOLE

Troviamo una posizione comoda sia seduti, che sdraiati. Chiudiamo gli occhi e facciamo qualche respiro profondo per centrarci nel corpo. Appoggiamo una o due mani sul cuore per qualche momento, proprio per ricordarci di portare una attenzione *amorevole* a noi stessi.

Ora, immaginiamo di trovarci in un luogo comodo e sicuro - potrebbe essere una stanza comoda con un camino acceso, o una spiaggia tranquilla con un sole caldo e una brezza fresca, o una radura nel bosco ... Potrebbe anche essere un posto immaginario, come ondeggiare sulle nuvole ... qualsiasi luogo dove ci potremmo sentire in pace e sicuri. Godiamoci e assaporiamo questa sensazione di benessere in questo nostro posto.

Presto arriverà un ospite, una presenza calda e compassionevole - un amico compassionevole - che incarna le qualità della saggezza, della forza e di un amore incondizionato.

Potrebbe essere una figura come Cristo o Buddha, la Madonna, la Dea della Misericordia, o una persona che abbiamo conosciuto, come un nonno. Lei o lui potrebbero anche non avere una forma definita, magari semplicemente una presenza o una luce che splende.

Questo tuo amico si prende profondamente cura di te e vorrebbe che tu fossi felice e libero da sofferenza. Proviamo ad immaginare questo essere nel modo più dettagliato possibile, soprattutto come ci si sente in compagnia di questa presenza.

Possiamo uscire dal nostro posto sicuro e andare ad incontrarlo fuori, oppure possiamo invitarlo ad entrare. Non perdiamo questa opportunità, se lo desideriamo.

Proviamo a stare nel modo più confortevole possibile. Mettiamoci nel modo giusto, qualsiasi ci sembri giusto, in relazione al nostro amico compassionevole. Proviamo semplicemente a sentire come ci si sente nella sua buona compagnia. Non c'è proprio nulla d'altro da fare, se non assaporare l'esperienza di questo momento.

Ora lasciamo pure che ci venga alla mente una situazione difficile che c'è adesso nella nostra vita. Il nostro amico compassionevole è molto saggio e vorrebbe dirci qualcosa, *proprio quello di cui abbiamo bisogno di sentire in questo momento*. Prendiamoci del tempo per ascoltare con attenzione cosa ci sta dicendo.

Se non compare nessuna parola, va bene lo stesso - condividiamo semplicemente questa buona compagnia. Questa è già una benedizione in sé.

Magari ci piacerebbe dire qualcosa al nostro amico compassionevole. Il nostro ascolta con grande attenzione e ci capisce completamente. C'è qualcosa che vorremmo condividere con lui?

Tra poco il nostro amico se ne andrà, ma prima che questo accada, vuole darci qualcosa - un regalo, un oggetto. Questo oggetto appare semplicemente nelle nostre mani, oppure possiamo porgerle e ricevere il regalo - qualcosa che ha un significato speciale per noi. Che cosa è?

Adesso possiamo ringraziare il nostro amico e godere della sua compagnia ancora per un poco, e poi salutarlo.

Ora siamo da soli, nel nostro luogo sicuro. Gustiamoci ancora quello che è accaduto; siamo contenti delle parole che ci sono state e dell'oggetto che abbiamo ricevuto.

Allora, prima di chiudere questa meditazione, ricordiamoci che il nostro amico compassionevole è *parte di noi*. La presenza che abbiamo sentito e le parole che abbiamo ascoltato vengono dalla nostra parte più profonda. Compassione e saggezza sono sempre a nostra disposizione, soprattutto quando ne abbiamo più bisogno. Quindi, possiamo invitare il nostro amico compassionevole quando lo desideriamo, ogni volta che vogliamo.

Quando siamo pronti, riapriamo gentilmente gli occhi.

(adattato da P. Gilbert, 2009)

COMPASSIONE PER SE' E PER GLI ALTRI

- Troviamo una posizione comoda, chiudiamo gli occhi e facciamo tre respiri profondi, rilassanti.
- Apriamo la consapevolezza ai suoni dell'ambiente. Stiamo nel presente semplicemente ascoltando tutto quello che si presenta al nostro udito.
- Poniamo attenzione alla postura, quasi come se ci vedessimo dal di fuori.
- Adesso, portiamo la consapevolezza *dentro* il corpo. Notiamo il mondo di sensazioni che si apre proprio in questo momento - pulsazioni e vibrazioni del corpo - proprio come fossimo seduti nel mezzo del mondo dei suoni.
- Per rafforzare la nostra intenzione di essere *consapevoli con amorevole gentilezza*, potremmo appoggiare una mano sul cuore o anche altrove, per sentire il calore e il gentile contatto della mano.
- Iniziamo a ripetere queste frasi, di seguito, o anche altre parole diverse che rappresentino il desiderio profondo che abbiamo per noi stessi:

Che io possa essere felice e libero da sofferenza.

- Quando siamo pronti, lasciamo che la consapevolezza si diriga verso ogni altra persona o essere vivente che ci venga in mente. Quando ci appare qualcuno, portiamo questa gentile offerta:

Che tu possa essere felice e libero da ogni sofferenza.

- Rimaniamo con questa persona e offriamogli questi buoni desideri per il tempo che desideriamo, poi aspettiamo che una altra figura si presenti alla nostra mente. Prendiamoci del tempo.
- Sentiamoci anche liberi di tornare a noi in ogni momento, soprattutto se abbiamo bisogno di ancorare la consapevolezza nel nostro corpo, o se abbiamo bisogno di darci conforto.
- Ora possiamo aprire di nuovo gli occhi.

PRATICHE INFORMALI



INTERVALLO DI SELF-COMPASSION

Quando ci sentiamo stressati o con un malessere emotivo, proviamo a trovare queste sensazioni anche nel corpo. Dove si sente più forte? Prendiamo contatto con queste sensazioni, così come si presentano nel corpo.

Ora, diciamoci queste parole, lentamente:

1. Questo è un momento di sofferenza

Questa è attenzione consapevole, è mindfulness. Potremmo anche dire:

- Che male!
- E' pesante!
- Ahia!!

2. La sofferenza è parte della vita

Questo è il senso di comune umanità. Potremmo anche dire:

- Anche le altre persone sentono nello stesso modo!
- Non sono solo!
- Tutti noi facciamo fatica

Ora, appoggiamo le mani sul cuore, o anche in un altro punto che ci faccia sentire confortevoli, sentendo il calore delle mani e il loro gentile contatto.

Diciamo:

3. Che io possa essere gentile con me stesso

Magari possiamo trovare le parole che si adattano a questo momento e a *quello di cui abbiamo bisogno*. Potremmo anche dire:

- Che mi possa accettare per come sono
- Che mi possa dare la compassione di cui ha bisogno
- Che possa imparare ad accettarmi per come sono
- Che io mi possa perdonare
- Che possa essere forte
- Che io possa essere al sicuro

(pausa)

Se ci è difficile a trovare le parole giuste, immaginiamo che un caro amico o una persona amata abbiano la stessa difficoltà. Cosa potremmo dire a questa persona?

Ora, vediamo se ci è possibile portare le stesse parole e gli stessi messaggi anche a noi stessi.

IL CONTATTO CHE CALMA

Un modo semplice per calmarci e darci conforto quando stiamo male è il farci un gentile abbraccio o una carezza, o anche appoggiare le mani sul cuore e sentire il calore delle mani. Può sembrare strano e imbarazzante all'inizio, ma il nostro corpo questo non lo sa. Lui si accorge dei gesti fisici, delle sensazioni di calore e dell'essere curato, così come un neonato risponde all'essere cullato tra le braccia della madre. La nostra pelle è un organo fortemente sensibile. Le ricerche ci dicono che il contatto fisico rilascia ossitocina, un ormone che crea un senso di sicurezza, calma le emozioni difficili e diminuisce lo stress cardiaco e vascolare. Allora, perché non provare?

Allora, proprio nei momenti difficili, potremmo appoggiare una mano sul cuore, anche più volte al giorno, per almeno per una settimana.

Mani sul cuore

- Quando notiamo che in noi c'è stress, iniziamo con 2 o 3 respiri profondi e soddisfacenti.
- Mettiamo una mano sul cuore, sentendo la lieve pressione e il calore della mano. Se vogliamo, mettiamo entrambe le mani sul petto, sentendo la differenza tra il contatto di una e di due mani.
- Proviamo a notare la sensazione del contatto delle mani sul petto; potremmo anche fare con le mani dei piccoli cerchi sul petto.
- Proviamo a sentire anche il salire e scendere del torace durante l'inspirazione e l'espiazione.
- Restiamo con queste sensazioni per quanto tempo desideriamo.

Alcune persone trovano difficile appoggiare le mani sul cuore. Sentiamoci liberi di trovare quale parte del corpo si rilassi e si ammorbida ad un contatto gentile. Possiamo anche fare così, quindi:

- Una mano su una guancia
- Cullare il viso tra le mani
- Dare dei colpetti gentili alle braccia
- Incrociare le braccia e stringerle con gentilezza
- Strofinare il petto, anche facendo un movimento circolare
- Mani sulla pancia
- Una mano sulla pancia e una sul cuore
- Mani incrociate in grembo

Vediamo di riuscire a sviluppare l'abitudine di darci un conforto fisico quando ne abbiamo bisogno, prendendoci tutti i vantaggi di un'azione incredibilmente semplice e diretta per prenderci cura di noi.

LE PIANTE DEI PIEDI

Questo è un modo molto efficace per potersi ancorare nelle sensazioni del corpo, soprattutto nei momenti molto difficili, quando siamo sottosopra ed è impossibile calmarci.

Stiamo fermi in posizione eretta e notiamo le sensazioni delle piante dei piedi che appoggiano sul pavimento. Dondoliamo un poco in avanti e indietro, a sinistra e a destra. Descriviamo dei piccoli cerchi con le ginocchia e notiamo cosa cambia - come sensazione - nelle piante dei piedi.

Quando notiamo che la mente vaga, riportiamo l'attenzione alle sensazioni delle piante dei piedi.

Se lo desideriamo, possiamo iniziare a camminare lentamente, ancora una volta notando come le sensazioni si modificano nella pianta dei piedi. Poi possiamo notare cosa cambia quando solleviamo un piede, lo portiamo avanti e lo appoggiamo di nuovo a terra. Facciamo lo stesso con entrambi i piedi, mentre camminiamo.

Mentre stiamo camminando, dedichiamo un attimo a notare quanto è piccola la superficie dei piedi e quanta fatica stanno facendo per tenere il corpo in equilibrio e a sopportarne il peso. Potremmo mandare un pensiero di apprezzamento e gratitudine ai nostri piedi per il loro lavoro.

Quando siamo pronti, torniamo a metterci in posizione eretta e ferma.

Adattato da Singh et al, 2003

MINDFULNESS NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

La Mindfulness può venire praticata in ogni momento del giorno, mentre ci laviamo i denti, mentre camminiamo per andare al lavoro, quando facciamo colazione o, anche, ogni volta che squilla il telefono.

Scegliamo una attività che facciamo tutti i giorni. Potrebbe essere il bere un caffè alla mattina, lavarsi i denti o fare la doccia, per esempio. Sarebbe preferibile scegliere un'attività nella prima parte della giornata, prima che la nostra attenzione si indirizzi in mille direzioni.

Scegliamo una sensazione corporea per esplorare questa attività, ad esempio la sensazione del gusto mentre beviamo il caffè, piuttosto che la sensazione dell'acqua che bagna il corpo mentre facciamo la doccia.

Proviamo ad immergerci del tutto in questa esperienza, assaporandola del tutto. Ogni volta che la mente vaga, torniamo alla sensazione, una, due, tante volte quante è necessario.

Proviamo, anche, a portare una consapevolezza *gentile e amichevole* a questa esperienza, finché non è terminata.

SELF-COMPASSION NELLA VITA QUOTIDIANA

L'obiettivo del programma MSC è di essere consapevoli e compassionevoli verso noi nella vita quotidiana. Questo significa 1) capire quando siamo sotto stress o in sofferenza (*questa è la parte mindfulness*) 2) dare una risposta gentile e di accudimento (*questa è la parte di self-compassion*). Il modo più semplice è quello di scoprire quanto, *già ora*, ci prendiamo cura di noi stessi e poi ricordarci di fare queste azioni proprio quando la vita diventa difficile.

FISICO – ammorbidire il corpo

Come ti prendi cura del tuo corpo (es.: ginnastica, massaggi, un bagno caldo, una tazza di tè, ecc.)?

Puoi immaginare altri modi per abbassare la tensione e lo stress nel corpo?

MENTE – ridurre l'agitazione

Come ti prendi cura della tua mente, soprattutto quando è sotto stress (es: meditazione, guardare un film divertente, leggere un libro avvincente)?

Puoi immaginare altri modi per fare sì che i tuoi pensieri vadano e vengano in maniera più facile?

EMOZIONI – tranquillizzarci e darci conforto

Come ti prendi cura della tua parte emotiva (leggere un giornale, cucinare, fare le coccole al cane)?

C'è qualcos'altro di nuovo che potresti provare?

RELAZIONI – mettersi in contatto con gli altri

In quali situazioni di relazione con altri ti senti davvero contento e felice (trovarsi con gli amici, spedire un biglietto di auguri, giocare)?

Ci sono altri modi per arricchire queste connessioni ?

SPIRITUALITA' – impegnarsi nei propri valori

In che modo ti prendi cura della tua parte spirituale (pregare, fare una passeggiata in un bosco, aiutare gli altri)?

Se hai tralasciato la tua parte spirituale, c'è qualcosa che potresti fare per ricordarti di farlo?

IL SASSO DEL QUI ED ORA

- Prendiamo un piccolo sasso che ci sembra particolarmente bello e che possiamo anche tenere in tasca. Poi, proviamo questo esercizio:
- Cominciamo con l'esaminare attentamente questo sasso, notandone i colori, gli spigoli, il modo in cui la luce batte e gioca sulle diverse facce. Permettiamoci di essere contenti osservando questo oggetto.
- Ora chiudiamo gli occhi ed esploriamo il sasso con il tatto. E' liscio o ruvido? Qual è la sua temperatura?
- Adesso apriamo di nuovo gli occhi, siamo assorbiti e persi nel nostro sasso, ci lasciamo completamente andare all'esperienza del tenere in mano e maneggiare questa bellissima pietra.
- Adesso, lasciamoci andare a sentire questa pietra con tutti i sensi.
- Mentre la esploriamo, notiamo che mentre portiamo tutta l'attenzione alla pietra e la apprezziamo, in noi c'è anche un po' di rimpianto o di dispiacere rispetto al passato e al futuro.
- In futuro, potremo tenere la nostra pietra in tasca, così che ogni volta che ci sentiamo portati via dalle emozioni, possiamo tenerla tra le dita e strofinarla. Assaporiamo la sensazione che proviamo nel toccare il nostro sasso. Godiamocela. Ed ora torniamo al momento presente.

COME TROVARE PAROLE DI GENTILEZZA AMOREVOLE

Questo è un esercizio in cui usare carta e penna. Chiuderemo gli occhi e faremo delle riflessioni, poi li apriremo ancora e scriviamo, e via così per tutte le volte che desideriamo.

Questo esercizio serve a farci scoprire quelle parole (o frasi) di gentilezza amorevole e di compassione che per noi hanno un significato profondo. Se le abbiamo di già, e desideriamo continuare ad usarle, potremmo prendere questo esercizio come un esperimento, ma senza dover per forza trovare parole nuove!

Di cosa ho bisogno?

Adesso, chiudiamo ancora gli occhi, appoggiamo una mano sul cuore o dove sentiamo confortevole questo contatto e chiediamoci se abbiamo altri bisogni. Ci prendiamo un momento per scrivere la nostra o le nostre frasi di gentilezza amorevole.

Ora, chiudiamo di nuovo gli occhi. C'è qualche altro bisogno molto importante dentro di noi?

“Di cosa ho bisogno?” “Di cosa ho veramente bisogno?”

Quando questo bisogno non viene soddisfatto, la giornata non è “completa”. Lasciamo che la risposta sia un bisogno universale di tutto il genere umano. Ad esempio, abbiamo bisogno di essere *felici, in pace, gentili e in sicurezza*.

Quando siamo pronti, apriamo gli occhi di nuovo e proviamo a scrivere quello di cui, come persona, abbiamo *davvero* bisogno.

Adesso, vediamo se ci riesce di trasformare questi bisogni in *desideri per noi stessi*, come:

- *“Che io possa essere felice”*
- *“Che io possa essere libero da paura”*
- *“Che io possa essere gentile con me stesso”*
- *“Che io possa vivere in pace”*

Cosa ho davvero voglia di ascoltare?

Per cominciare, chiudiamo gli occhi, portiamo le mani sul cuore (o anche in un'altra parte del corpo) e prendiamo contatto con la sensazione del corpo che gentilmente respira.

Ora, prendiamoci un momento per aprire il nostro cuore e farci alcune domande:

- *“Cosa vorrei sentirmi dire dalle altre persone?”*
- *“Cosa vorrei sentirmi dire, dal momento che - come persona - ho proprio bisogno di sentire parole come queste”*

Apriamo il nostro cuore e lasciamo che le parole arrivino.

- *Se fosse possibile, quali parole vorrei sentirmi dire ogni giorno, per tutta la vita? - parole che mi riempiono di gratitudine ogni volta che le ascolto.*

Apriamoci a questa opportunità con coraggio e ascoltiamo cosa arriva.

- Ora, *apriamo di nuovo gli occhi* e prendiamo nota di quello che abbiamo ascoltato.
- Se sono *venute* molte parole, vediamo se riusciamo a trasformarle in una frase breve – un messaggio diretto a noi.
- Quello che abbiamo bisogno di sentirci dire da altri sono, di solito, quelle qualità che vorremmo avere dentro di noi o quei comportamenti che vorremmo avere sempre. Sono, in fondo, impercettibili auguri che facciamo a noi stessi.
- Possiamo utilizzare le frasi così come le abbiamo scritte, con il loro implicito augurio, oppure possiamo trasformarle in un desiderio esplicito, indirizzato a noi. Per esempio:
 - “Ti amo” può diventare “Che io possa amarmi proprio per come sono fatto”
 - “Sono qui per te” può diventare “Che io possa essere qui per me stesso”
 - “Tu sei una brava persona” può diventare “Che io possa riconoscere la mia bravura / bontà”
- Adesso, prendiamoci un po’ di tempo per riguardare tutte le frasi scritte e scegliere 2 - 4 parole che ci piacerebbe ascoltare, e poi ancora, e poi ancora ...
- Da ultimo, chiudiamo gli occhi per l’ultima volta e iniziamo a ripetere queste frasi di continuo, lentamente e in modo gentile, assaporandone il significato. Semplicemente, godiamocene! E’ un regalo che ci facciamo.
- Prendiamo questo esercizio come un inizio di ricerca per trovare le frasi giuste per ognuno di noi. Trovare le frasi vuol dire fare un viaggio pieno di sentimento. Potrà capitare di aver voglia di tornare a questo percorso (“Cosa desidero sentire?” “Di cosa ho bisogno?) mentre pratichiamo una meditazione di gentilezza amorevole.
- Apriamo gli occhi, adesso, lentamente e con gentilezza.

UNA LETTERA COMPASSIONEVOLLE PER ME STESSO

Ognuno di noi ha qualcosa di sé stesso che non gli piace; qualcosa che ci crea vergogna, insicurezza, o anche, “non è abbastanza buono”. Proviamo a pensare a qualche cosa che riesce a farci sentire male verso noi stessi. Può essere uno sbaglio che abbiamo fatto, o il nostro aspetto, o una relazione difficile, o altro ancora.

Da un amico a te

- Ora, proviamo a immaginare un amico che sia del tutto saggio, pieno di amore e di compassione. Immaginiamo che questo amico sia in grado di vedere tutti i nostri punti di forza e di debolezza, compreso quello che non ci piace di noi. Questo amico è in grado di riconoscere i limiti della natura umana, ed è in grado di accettarli, di perdonarli e di essere gentile.
- Proviamo a scrivere una lettera a noi stessi *da parte di questo amico immaginario*, mettendo a fuoco quello che sentiamo come difetto e di cui ci giudichiamo. Cosa direbbe questo amico con la sua compassione infinita? Se immagini, poi, che potrebbe suggerirti qualche cambiamento possibile, in che modo questi suggerimenti potrebbero rappresentare un incoraggiamento, supporto e comprensione?
- Dopo averla scritta, lasciamola lì per qualche momento. Torniamo, poi, a leggerla, lasciando che queste parole entrino del tutto dentro di noi. Proviamo a sentire la compassione, mentre scende in noi, dandoci calma e conforto. Amare, essere in contatto e accettare sono nostri diritti fin dalla nascita. Per ottenerli, è sufficiente guardare dentro di noi.

Da te a un amico

- Proviamo a scrivere una lettera come se *tu* stessi parlando a un amico molto caro che è nella tua stessa difficoltà e che ha le stesse preoccupazioni. Quali parole di compassione e di sostegno potremmo offrirgli?
- Adesso, rileggi la lettera e usa le parole che hai scritto rivolgendole a te.

Dal tuo essere compassionevole a te stesso

- Proviamo a scrivere una lettera dal punto di vista del tuo essere compassionevole. Questa parte di noi tutti ha proprio voglia di aiutarti, perché si cura profondamente di te. La sua intenzione è questa “lo ti amo e non voglio che tu soffra”. Ora, lasciamo da parte la lettera e rileggiamola più tardi.

UNA PASSEGGIATA TUTTA DA GUSTARE

- L'obbiettivo di questa passeggiata è quello di notare quante più cose piacevoli e gradevoli ci possano essere, una dopo l'altra. Possiamo usare tutti i sensi per fare questo – la vista, l'udito, l'odorato, il tatto e magari anche il gusto.
- Quante cose belle, interessanti e piacevoli possiamo incontrare durante una passeggiata? Potremmo goderci la freschezza dell'aria, il calore del sole, una foglia bellissima, la forma di un sasso, un viso sorridente, il cinguettare di un uccellino, la sensazione del contatto dei piedi con la terra.
- Quando ci imbattiamo in qualcosa di piacevole o delizioso, entriamoci dentro. Godiamocelo fino in fondo. Proviamo a sentire la tenerezza di una foglia o la trama di un bastoncino. Abbandoniamoci a questa esperienza, come se fosse l'unica cosa esistente al mondo. Quando siamo pronti a scoprire qualcosa di nuovo, lasciamola andare e aspettiamo di scoprire qualcos'altro di piacevole e di delizioso.
- Facciamo come un'ape, che si sposta da un fiore pieno di nettare a quello successivo. Quando siamo sazi di uno, andiamo da un altro.
- Prendiamoci del tempo per fare questo e godiamocelo!

Adattato da Bryant e Veroff, 2007

ASSAPORARE IL CIBO

- Scegliamo un cibo che ci piace.
- Ora, gustiamoci per qualche momento la vista di questo cibo Poi il profumo E anche la sensazione del toccarlo.
- Proviamo a riflettere su quanti passaggi sono stati necessari per portare questo cibo fino alla nostra bocca – il contadino, quello che lo ha trasportato, quello che lo ha venduto ... e così via.
- Iniziamo a mangiare questo cibo *molto lentamente*, magari notando come - già prima di metterlo in bocca - sia aumentata la saliva. Adesso notiamo cosa sentiamo nel portarlo alla bocca, nel tenerlo tra le labbra, quando lo mordiamo, quando si sprigiona il sapore, quando iniziamo a deglutire
- Continuiamo a mangiare in questo modo e permettiamoci di gioire dell'esperienza di questo pasto, quasi come se fosse l'ultimo pasto.
- Quando abbiamo finito, notiamo *che è finito*. Come ci sentiamo nel corpo, proprio adesso?

UNA PASSEGGIATA COMPASSIONEVOLLE

- Stiamo fermi, in piedi, per qualche momento, proprio per portare tutta l'attenzione al corpo. Portiamo, adesso, consapevolezza a questa posizione ferma e in piedi. Sentiamo il corpo.
- Consideriamo, adesso, che ogni essere vivente desidera vivere in pace e felice. Proviamo a connetterci con questo desiderio profondo: "Così come tutti gli esseri desiderano essere felici e liberi dalla sofferenza, che anche io possa essere felice e libero dalla sofferenza"
- Iniziamo, ora, a camminare, notando che ci stiamo muovendo nello spazio in una posizione eretta. Sentiamo le sensazioni del corpo, magari possiamo notare quelle nelle piante dei piedi, oppure l'aria che accarezza il viso. Teniamo uno sguardo benevolo e camminiamo con un passo normale.
- Dopo qualche minuto di passeggiata, proviamo a rivolgere a noi stessi queste parole di gentilezza amorevole:
"Che io possa essere felice e libero da sofferenza"
- Mentre questa frase ci terrà ancorati al corpo, proviamo a far salire un senso di gentilezza amorevole. Proviamo anche a sincronizzare questa frase con ogni passo, oppure con ogni respiro. Possiamo usare anche le singole parole e dire: "felice salute ... serenità sicurezza", oppure "amore, amore, amore, amore".
- Quando la mente vaga, torniamo, gentilmente, alle frasi. Se notiamo che ci stiamo affrettando, rallentiamo e riportiamo consapevolezza al nostro scopo.
- Portiamo gentilezza, soprattutto un senso di gratitudine ai piedi, che sostengono tutto il corpo. Intanto, apprezziamo quanto meravigliosa è questa passeggiata.
- Dopo qualche minuto, proviamo a espandere questa gentilezza amorevole ad altre persone. Quando l'attenzione viene catturata da qualcuno, possiamo dire dentro di noi:
"Che tu possa essere felice e libero da sofferenza"
- Potremmo anche dire: "Che *noi* si possa essere felici e liberi da sofferenza...." o, semplicemente "sicuro ... felice in salute in serenità", oppure "amore, amore, amore, amore". Non è necessario che questo augurio includa tutti assieme, ma una persona alla volta, mantenendo vivo il senso di gentilezza amorevole.
- Alla fine, potremmo estendere la nostra gentilezza amorevole a tutti gli esseri viventi, come cani, uccelli, insetti, piante
- Permettiamoci anche di *ricevere* ogni espressione di gentilezza che ci viene incontro.
- Al termine del periodo di passeggiata, prima di iniziare un'altra attività, siamo fermi per qualche momento, ripetendo: "Che tutti gli esseri possano essere felici e liberi da sofferenza".

UN MOVIMENTO COMPASSIONEVOLLE

- **Ancoraggio:**

Mettiamoci in piedi e sentiamo le sensazioni delle piante dei piedi che appoggiano sul terreno. Dondoliamo un poco avanti e indietro, a sinistra e a destra. Descriviamo dei piccoli cerchi con le ginocchia e sentiamo come cambiano le sensazioni nella pianta dei piedi. Ancoriamo la nostra consapevolezza nei piedi.

- **Apertura:**

Ora, apriamo la consapevolezza alle sensazioni di tutto il corpo, soprattutto per notare quelle parti che sono in tensione o a disagio.

- **Risposta compassionevole:**

Mettiamo a fuoco, per qualche momento, proprio quelle zone *di disagio*.

Ora, cominciamo a muovere gradualmente il corpo, proprio nel modo in cui ci sentiamo bene, portandoci compassione. Ad esempio, potremmo ruotare gentilmente le spalle, muovere la testa, muovere i fianchi, piegarci in avanti tutto quello che è buono per noi, proprio in questo momento.

Regaliamo al nostro corpo i movimenti che desidera. La poetessa Mary Oliver dice: "Devi solo lasciare che il soffice animale del tuo corpo ami quello che ama".

- Da ultimo, torniamo alla posizione ferma, stando in piedi e sentiamo il corpo e notiamo ogni possibile cambiamento.

VIVERE CON UN VOTO

Quando parliamo di “voto”, non intendiamo come firmare un contratto che non si può rescindere, o una promessa di matrimonio. Piuttosto, il voto è una intenzione verso cui orientarci e riorientarci ogni volta che si è smarrita la strada della nostra vita.

Scoprire i nostri valori profondi

- Appoggiamo una mano sul cuore, o dove questo contatto ci dà benessere, proprio per ricordarci che stiamo portando a noi e alle nostre esperienze una consapevolezza *riscaldata dal cuore*.
- Ora, immaginiamo di essere vicini al termine della nostra vita e rivediamo *tutti gli anni passati, fino ad oggi*. Guardando indietro, cosa ci ha dato, per davvero, una grande soddisfazione, una grande gioia e contentezza?
- Quali valori ci hanno dato il senso della vita? In altre parole, quali sono i valori profondi che abbiamo espresso durante la vita? Ad esempio: *compassione, generosità, onestà, coraggio, lealtà, la famiglia, il prendersi cura di altri, essere curiosi, amare la natura?*

Fare un voto

- Ora, scegliamo un unico valore profondo, quello che vorremmo portare avanti per il tempo che ci resta.
- Mettiamolo per iscritto nella forma di un voto:
 - Che io possa
 - Faccio voto di.....
- Parole di amorevole gentilezza possono anche diventare un voto per la vita: “Che tutti gli esseri viventi possano essere liberi da sofferenza” oppure “Che io possa imparare ad amare tutti gli esseri viventi”.
- Ogni mattina, prima di alzarci, potremmo orientare il nostro cuore e la nostra mente verso i nostri valori profondi. Possiamo mettere una mano sul cuore e ripeterci il voto alcune volte, poi alzarci. Potremmo fare la stessa cosa prima di addormentarci. Alle volte può servire qualche piccolo rituale mentre facciamo il nostro voto, ad esempio, accendere una candela.
- Abbiamo il desiderio di meditare di più durante la giornata? Se impariamo ad usare il nostro voto ogni giorno, nello stesso modo in cui usiamo il respiro come ancora per la meditazione, allora tutta la vita diventa meditazione!

Adattato da Hayes, Strosal e Wilson, 2003

UN ASCOLTO COMPASSIONEVOLE

Quando siamo impegnati in una conversazione e vorremmo ascoltare con maggiore attenzione e provare più compassione, potremmo provare a praticare l'esercizio di "Dare e ricevere compassione". Così, mentre continuiamo a seguire la conversazione, nello sfondo possiamo sentire le sensazioni del respiro nel corpo. Questa pratica ci consente di svincolarci dalle emozioni più forti e di rimanere connessi e in sintonia emotiva.

- Mentre sentiamo il respiro, ad ogni *espirazione* inviamo un senso di tranquillità e di conforto a questa persona. Attendiamo ogni espirazione e ogni volta inviamo conforto e consolazione. Lo ripetiamo per 5 – 6 volte.
- Portiamo ora l'attenzione alla *inspirazione*. Stiamo inspirando conforto e prenderci cura di noi. Ad ogni inspirazione sentiamo il corpo che inspira e notiamo la gioia del conforto che ci viene con l'inspirazione. Lo ripetiamo per 5 – 6 volte.
- Adesso, sentiamo il corpo che *inspira ed espira*, inspirando per noi stessi ed espirando per l'altra persona. "Dentro per me e fuori per te" "Uno per me, uno per te".
- Se lo desideriamo, possiamo accompagnare ogni inspirazione con una parola ed ogni espirazione con una parola, ad esempio: "calore" "conforto" "tenerezza" o "amore". Oppure possiamo immaginare di inspirare ed espirare luce e calore. Continuiamo ad inspirare qualcosa di buono per noi e ad espirare qualcosa di buono per l'altra persona.
- Se ci accorgiamo che noi, oppure l'altra persona, abbiamo bisogno di una quota maggiore di compassione, possiamo decidere di usare di più l'inspirazione o l'espirazione, a seconda del bisogno.
- Ed ora, riapriamo gentilmente e lentamente gli occhi.

LAVORARE CON LE EMOZIONI DIFFICILI

Questo esercizio è composto da tre parti: 1) Dare un nome alle emozioni, 2) consapevolezza delle emozioni nel corpo, 3) Ammorbidisci, calma e lascia andare. Queste tre parti possono essere praticate individualmente o insieme. Possiamo utilizzare questo esercizio sia come meditazione formale, che informale.

- Portiamo le mani al cuore, o anche in un'altra sede dove ci sentiamo a nostro agio, giusto per ricordarci, per qualche momento, che siamo in questa stanza e per ricordarci che siamo degni di gentilezza.
- Ora, proviamo a portare alla mente una situazione di una certa difficoltà in cui ci troviamo, ad esempio un problema di salute, una difficoltà interpersonale o di una persona amata che soffre. Evitiamo di scegliere un problema troppo difficile, ma anche uno troppo banale. Prendiamo, invece, un problema che ci crei un po' di disagio nel corpo nel momento in cui ci pensiamo.
- Proviamo a visualizzare in maniera chiara questa situazione. Chi c'era? Cosa è stato detto? Cosa è successo?

Dare un nome alle emozioni

- Ora che stiamo pensando a questa situazione, riusciamo a dare un nome alle emozioni che sono in noi?
 - Rabbia?
 - Tristezza?
 - Dispiacere?
 - Confusione?
 - Paura?
 - Mancanza?
 - Disperazione?
 - Vergogna?
- Adesso proviamo a dare un nome *all'emozione più forte* – una emozione difficile – che è associata alla situazione che stiamo rivivendo.
- Proviamo a ripetere dentro di noi il nome di questa emozione. In modo gentile e comprensivo, come se stessimo dando valore a quello che sta sentendo un nostro amico: “Sì, è proprio un grande mancanza” “Che tristezza!!”

Consapevolezza delle emozioni nel corpo

- Adesso, portiamo la consapevolezza al nostro corpo, tutto quanto.
- Mentre riprendiamo la situazione difficile, facciamo una rapida scansione del corpo, come ci è più facile. Partiamo dalle dita dei piedi per arrivare alla testa, fermandoci quando sentiamo qualche tensione, anche piccola, o disagio.
- Ora, *scegliamo quella zona del corpo* dove le sensazioni sono più forti, fosse una tensione muscolare, una sensazione dolorosa, magari anche molto forte, come un mal di cuore.
- Portiamo gli occhi della mente in questa zona, con un atteggiamento e una inclinazione gentile.

Ammorbidisci, calma e lascia andare

- Ora, **ammorbidiamo** questa parte del corpo, lasciamo che i muscoli si ammorbidiscano, che si rilassino come in un bagno caldo. Ammorbidisci ... ammorbidisci ... ammorbidisci
- Ricordiamoci che non stiamo provando a modificare questa sensazione, la stiamo semplicemente tenendo con noi con tenerezza.
- Se preferiamo, possiamo ammorbidire anche solo i contorni di questa zona.
- Ora, **diamoci calma e consolazione**, proprio perché è una situazione difficile.
- Se ci piace, possiamo appoggiare una mano su questa parte del corpo che è a disagio, per sentire il calore e il gentile contatto della mano. Magari immaginare che calore e gentilezza passino dalla mano nel corpo. E, perché no? Pensando che il nostro corpo sia quello di un bambino che amiamo. Consola calma ... consola
- C'è anche qualche parola di conforto che avremmo bisogno di sentire? Se è così, immaginiamo che un caro amico si stia struggendo nello stesso modo. Cosa diremmo ad un amico? "Mi spiace davvero che tu ti senta così" "Mi prenderò cura di te".
- Possiamo provare a regalarci delle parole simili? "Quanto è duro sopportare questo" "Che io possa essere gentile con me stesso".
- Se ce ne è bisogno, possiamo anche aprire gli occhi oppure semplicemente tornare al respiro.
- Da ultimo, **lasciamo che** questo disagio **sia**. Facciamogli posto, lasciamo andare il desiderio che se ne vada.
- E permettiamoci di essere così come siamo, proprio così, anche se solo in questo momento.
- Ammorbidisci ... consolati ... lascia andare ... Ammorbidisci ... calmati ... lascia andare ...
- Ed ora apriamo lentamente gli occhi.

INCONTRARE I BISOGNI NON SODDISFATTI

Questo esercizio vuole servire a trasformare i sentimenti più difficili – soprattutto la rabbia – relativi a situazioni attuali o passate.

- Chiudiamo gli occhi e portiamo alla mente *una vecchia relazione* che ci fa ancora arrabbiare o ci amareggia. In questo esercizio è importante scegliere una relazione in cui – adesso – la rabbia non serve più a nulla e in cui siamo pronti a lasciarla andare.
- Nella relazione a cui stiamo pensando, andiamo a scegliere un *episodio specifico*, abbastanza disturbante per noi, ma non troppo traumatico. Proviamo a rivivere con chiarezza ogni dettaglio di questo episodio, andando a toccare la rabbia e risentendola nel nostro corpo.
- Possiamo comprendere che è del tutto naturale sentirci come ci sentiamo, magari potremmo dirci: “Sono stato ferito ... è naturale che mi senta arrabbiato” o anche: “Quello che mi è capitato è del tutto sbagliato”.

Sentimenti più sommessi

- Ora, se siamo pronti, proviamo a scrollarci di dosso la rabbia e il risentimento – i sentimenti più intensi e difficili – e andiamo a vedere che cosa c'è sotto ...

C'è qualche sentimento più “tenue” sotto i sentimenti “più duri”?

Come ad esempio sentirsi:

- Feriti?
 - Spaventati?
 - Soli?
 - Tristi?
- Una volta che abbiamo individuato questo sentimento più sottile, proviamo a ripeterne il nome dentro di noi, con una voce comprensiva e gentile, nello stesso modo con cui potremmo sostenere un caro amico.

Bisogni non soddisfatti

- Quando siamo pronti, proviamo a lasciare andare la persona che ci ha feriti, anche solo per un minuto, e scendiamo ancora più a fondo:

“Al di sotto dei sentimenti più morbidi, quale è il bisogno universalmente umano che non è stato soddisfatto? Il bisogno di essere

- Visto?
- Ascoltato?
- Sicuro?
- In connessione?
- Valorizzato
- Speciale?
- Amato?

Rispondere con compassione

- Qualsiasi sensazione stiamo provando, è assolutamente naturale. Tutti gli essere umani hanno questi bisogni.
- Se lo desideriamo, appoggiamo una mano sul cuore, o altrove, e portiamoci calore e gentilezza - non per fare andare via queste sensazioni, ma proprio perché le abbiamo dentro di noi.
- Proviamo a immaginare che un caro amico senta le stesse cose che sentiamo noi. Cosa gli potremmo dire?
 - Se pensiamo ad alcune parole, brevi e semplici, cosa gli diremmo?
 - Riusciamo a portare *a noi stessi* queste parole?
- Forse, potremmo incontrare i nostri bisogni non soddisfatti in un modo anche più diretto?
 - Se ci siamo sentiti non amati, forse la nostra parte compassionevole potrebbe dire: “Io ti amo”
 - Se ci siamo sentiti non visti, la parte compassionevole potrebbe dire: “Io ti vedo”
 - Se ci siamo sentiti soli, potremmo dirci: “Sono qui per te”

In altre parole, proviamo a darci, proprio adesso, quello che abbiamo sperato - per molto, molto tempo - di ricevere da qualcun altro.

- Ora che siamo al termine dell'esercizio, restiamo semplicemente con l'esperienza del momento, lasciando che sia così come è, e anche noi siamo esattamente così come siamo.
- Ed ora, apriamo gentilmente gli occhi.

SELF-COMPASSION PER CHI SI PRENDE CURA

Questo esercizio è dedicato alle persone che si prendono cura di qualcuno. E' una maniera per essere compassionevoli con noi stessi mentre siamo in connessione con altre persone. Questo esercizio coniuga la meditazione "Dare e ricevere compassione" con parole che sviluppano l'equanimità. Equanimità corrisponde ad una consapevolezza che è in equilibrio tra le emozioni piacevoli e quelle spiacevoli.

- Mettiamoci comodi e facciamo qualche respiro profondo per centrarci nel nostro corpo e in questo momento. Potrebbe farci piacere appoggiare una mano sul cuore, o dovunque si abbia una sensazione di conforto e di calma, così per ricordarci che stiamo portando una consapevolezza affettuosa alle nostre esperienze e a noi stessi.
- Ora, portiamo alla mente qualcuno di cui ci stiamo prendendo cura e che ci esaurisce o che delude le nostre aspettative - qualcuno di cui ci stiamo prendendo cura e che sta soffrendo. In questo esercizio propedeutico, evitiamo di scegliere un nostro figlio: le dinamiche sono troppo complesse per farlo adesso. Proviamo a visualizzare, in modo chiaro nella mente sia chi cura che chi viene curato, e proviamo a sentire nel nostro corpo la fatica e il patimento che proviamo.
- Ora, ascoltiamo con attenzione queste parole e lasciamole girare nella mente:

*Ognuno di noi è nel suo percorso di vita.
Io non sono la causa della sofferenza di questa persona,
non è nemmeno completamente nella mia capacità farla andare via
anche se lo vorrei.*

*Questa relazione è difficile da sopportare,
tuttavia voglio provare ancora a dare un aiuto, per quanto mi è possibile.*

- Mentre siamo consapevoli del disagio che sentiamo nel corpo, facciamo dei respiri pieni e profondi, portando compassione nel corpo e riempiendo ogni cellula di compassione. Lasciamo che il respiro profondo ci porti calma e diamoci tutta la compassione di cui abbiamo bisogno.
- Mentre espiriamo, portiamo compassione alla persona a cui stiamo pensando, o alle persone in generale.
- Proseguiamo a respirare compassione, dentro e fuori, facendo in modo che il corpo trovi il suo ritmo di respiro naturale, e che diventi un respiro di tutto il corpo.
- "Uno per me, uno per te" "Dentro per me e fuori per te"
- Ogni tanto, diamo anche uno sguardo dentro di noi, per notare le sensazioni di disagio, e per dare una risposta fatta di inspirare compassione per noi ed espirare compassione per l'altra persona.
- Se riteniamo che ci sia bisogno di una quota aggiuntiva di compassione, per sé o per l'altro, indirizziamo il respiro maggiormente in quella direzione.
- Sentiamo come il nostro corpo viene accarezzato dall'interno, mentre respiriamo.
- Lasciamoci galleggiare su un oceano di compassione – un oceano senza limiti che abbraccia ogni sofferenza.

- Adesso, ascoltiamo ancora una volta queste parole:

*Ognuno di noi è nel suo percorso di vita.
Io non sono la causa della sofferenza di questa persona,
non è nemmeno completamente nella mia capacità farla andare via
anche se lo vorrei.
Questa relazione è difficile da sopportare,
tuttavia voglio provare ancora ad aiutare, per quanto mi è possibile.*

- Ed ora, apriamo gentilmente gli occhi.

Per ulteriori informazioni sulla Mindful Self-Compassion:

Center for Mindful Self-Compassion
www.CenterForMSC.org

University of California, San Diego
Mindfulness –Based Professional Training Institute
<http://mbpti.org/msc-mindful-selfcompassion-teacher-training>

Kristin Neff
www.Self-Compassion.org

Chris Germer
[www. MindfulSelfCompassion.org](http://www.MindfulSelfCompassion.org)

per la versione italiana fare riferimento a:

Marco Tosi
www.cuoremindful.com

selfcompassionitalia@gmail.com