

Maria Beatrice Toro
Stefano Serafinelli

MINDFULNESS INSIEME

Coltivare la consapevolezza
con se stessi, in coppia e sul lavoro



Le Comete FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Maria Beatrice Toro
Stefano Serafinelli

MINDFULNESS INSIEME

Coltivare la consapevolezza
con se stessi, in coppia e sul lavoro

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione

di *Tonino Cantelmi*

pag. 9

Introduzione

» 13

1. Mindfulness: sulla via del ritorno

» 15

1. Conosci te stesso?

» 15

2. Direzione l'attenzione

» 16

3. Un po' di storia

» 17

4. Body scan

» 18

Questionario autovalutativo. Conosci il tuo corpo?

» 19

5. Corpo e mente

» 21

Meditazione sul corpo

» 22

6. Paradossi del tempo

» 24

7. Tempo e cervello

» 25

8. Il viaggio mentale nel tempo può diventare dannoso?	pag. 26
Esercizio del “Non far nulla”	» 27
9. Effetti indesiderati	» 28
10. Riconnettersi	» 31
Meditazione seduta	» 31
Esercizio del “Difficile altro”	» 33
11. Fare versus essere	» 34
Modalità del fare versus modalità dell’essere	» 35
12. Effetti indesiderati della modalità del fare	» 37
13. Una calda consapevolezza	» 38
14. Il potere dell’accettazione	» 39
Questionario dell’accettazione di sé	» 40
L’errore fa parte della vita	» 41
15. Mindfulness e crescita psicologica	» 42
16. Coscienza e attenzione	» 43
17. Pratica: il suono del silenzio	» 45
18. Ancora qualche parola sul cervello...	» 47
2. Relazioni e benessere psicologico	» 51
1. Stress interpersonale	» 51
2. Dirigere la pratica	» 53
3. Relazionarsi con l’altro	» 55
4. Gentilezza	» 56
Spunti di gentilezza verso se stessi	» 57
Spunti di gentilezza verso gli altri	» 58
5. Compassione	» 59
Alcuni suggerimenti per compiere atti compassionevoli	» 61
6. Apertura del cuore	» 61
La meditazione del cuore	» 62
7. Gratitudine	» 63
Spunti di gratitudine interpersonale	» 64

8. Avvicinarsi all'altro: una lunga storia d'amore	pag. 64
9. Relazioni intime	» 66
10. Aspetti sociologici	» 67
11. Amore: sentimento o stato dell'essere?	» 69
12. La formazione interpersonale dell'umano	» 71
13. Cognitivismo interpersonale	» 73
Riflessione	» 75
14. I miei bisogni	» 75
Scheda di autoanalisi: identifico i miei bisogni	» 76
15. Difficoltà	» 77
16. La mia storia	» 78
17. Storie di sviluppo e identità	» 81
18. Personalità depressiva	» 82
La storia di Carla	» 82
19. Le affermazioni dell'amore negato	» 84
20. Personalità fobica	» 85
La storia di Adrien	» 86
21. Le affermazioni dell'amore fobico	» 88
22. Personalità perfezionista/ossessiva	» 89
La storia di Zack	» 89
23. Le affermazioni dell'amore dubbioso	» 91
24. Personalità oscillante	» 92
La storia di Priscilla	» 93
25. Le affermazioni dell'amore insicuro	» 96
26. L'immagine dell'altro	» 97
27. Dinamiche di coppia	» 99
28. Studi sull'attaccamento romantico	» 106
29. Ansia di separazione	» 110
Affrontare l'ansia di separazione	» 111
3. Mindfulness e relazioni	» 115
1. La relazione con se stessi	» 115

2. Sostenere la relazione con se stessi	pag. 119
3. MBSR: la storia	» 121
Il Programma	» 122
4. Pratiche formali e informali	» 123
5. Il mindfulness yoga	» 124
Esercizi di yoga	» 128
6. Una favola moderna	» 130
7. Il percorso della relazione di consapevolezza	» 131
Camminata formale	» 133
8. Ascolto	» 133
9. Ancora sull'ascolto	» 135
10. Dare spazio e fiducia all'infinito, l'inquiry	» 138
11. Ambiti di applicazione della mindfulness	» 139
Le porte del paradiso (storia Zen)	» 141
12. Ostacoli e aiutanti	» 142
13. Accettazione interpersonale: la capacità dello "stare in relazione"	» 146
Scheda sul lavoro dell'accettazione in due fasi	» 147
14. La "gentilezza amorevole"	» 148
15. L'aikido della comunicazione	» 149
Esercizi in coppia	» 150
16. La relazione consapevole in atto: genitorialità	» 152
17. Un modello di mindful parenting	» 154
18. La relazione d'amore consapevole	» 156
19. Mindfulness nel luogo di lavoro	» 159
20. Curare lo stress	» 161
Conclusioni	» 165
Bibliografia	» 167

Prefazione

La crisi dell'identità nella società postmoderna ha investito in modo potente il terreno della relazionalità e mai come nel nostro tempo si è potuto assistere allo sgretolamento dei legami tra persone, spesso ridotti a drammatici scimmiettamenti di quella che dovrebbe essere una reale intimità. Vissuti come antidoti alla noia e al senso di vuoto, come dipendenze, o, ancora, come opportunità da cogliere senza farsi coinvolgere troppo, i rapporti appaiono come qualcosa di cui non ci si può non prendere cura, nel momento in cui si scelga di promuovere il benessere dei singoli e delle comunità. La liquefazione dei legami appare come l'inevitabile esito della perdita della dimensione del rapporto con se stessi, inteso come luogo di conoscenza e di riflessione, ma anche di pacificazione e confronto con quelli che sono i propri limiti. Gli approcci orientati alla consapevolezza possono risultare dei mezzi importanti per trovare, sia pur nelle odierne "vite di corsa", uno spazio in cui fare amicizia con la propria mente, come testimonia il recente successo delle varie proposte che incorporano la mindfulness all'interno del percorso di riscoperta di sé. A livello interpersonale la medesima metodologia consente, altresì, di riscoprire l'altro e im-

parare a relazionarsi e comunicare in modo reciproco e favorevole.

Esserci, esserci-con, esserci-per: questa è la “progressione magnifica” che permette di partire da un Io (l’esserci), per passare a un Tu (l’esserci-con) e infine giungere a un Noi (l’esserci-per), dimensione ultima e sola che apre alla generatività, alla creatività e all’oblatività. Il punto di partenza della “progressione magnifica” è l’esserci, che in ultima analisi richiama all’identità. Nella “cultura del narcisismo”, per usare la definizione di Christopher Lash, anche le espressioni più progressiste dell’identità sono contaminate da una straordinaria enfattizzazione dell’ego, dall’elefantiasi dei bisogni di autoaffermazione e da una sorta di emergenza di uomini e donne “senza qualità”, come direbbe Robert Musil. Ma che cosa vuol dire “esserci” nella società tecnoliquida? Esserci vuol dire rinunciare a un’identità stabile, per entrare nell’unica dimensione possibile: quella della liquidità, ovverosia dell’identità mutevole, difforme, dissociata e continuamente ambigua di chi è e al tempo stesso non è. In fondo la tecnologia digitalica consente all’uomo e alla donna del terzo millennio di essere senza vincoli, di tecnomediare la relazione senza essere in relazione, di connettersi e di costruire legami liquidi, mutevoli, cangianti e in ogni istante fragili, privi di sostanza e di verifica, pronti a essere interrotti. Cosicché si è passati dall’“uomo senza qualità” di Musil all’uomo-senza-legami di oggi in una sorta di continuità-sovrapposizione che viene a definire il nuovo orizzonte del tema identitario. Ed ecco che l’esserci è minato alla sua origine. La crisi dell’identità maschile e femminile, per esempio, ne è l’espressione più evidente. L’identità, cioè l’idea che ognuno di noi ha di se stesso e il sentirsi che ognuno di noi sente di se stesso, è dunque in profonda crisi, e il nuovo paradigma è l’ambiguità. La crisi dell’esserci ha una prima conseguenza. Se all’uomo d’oggi è precluso il raggiungimento di un’identità stabile, che si articola e si declina nelle varie dimensioni, come in quella psicoaffettiva e sessuale, la conseguenza prima è che l’esserci-con (per esempio la coppia) assume nuove e multiformi manifestazioni.

L’esserci-con non è più il reciproco relazionarsi fra identità complementari, sul quale costruire dimensioni progettuali nelle quali si dispiegano legittime attese esistenziali, ma diviene l’occasionale incontro tra bisogni individuali che vanno reciprocamente

a soddisfarsi, per un tempo minimo, al di là di impegni reciproci e di progetti che superino l'istante. L'esserci-con è fatalmente legato alla soddisfazione di bisogni individuali che solo occasionalmente e per aspetti parziali corrispondono. In altri termini l'incontro tra due persone è fondamentalmente basato sulla soddisfazione narcisistica, individuale e direi solipsistica di un bisogno che incontra un altro bisogno, altrettanto narcisistico, individuale e solipsistico. Questo incontro si dispiega per un tempo limitato alla soddisfazione dei bisogni e l'emergere di nuovi e contrastanti bisogni determina inevitabilmente la rottura del legame e la ricerca di nuovi incontri. La fragilità dell'essere-con dei nostri tempi si evidenzia attraverso l'estrema debolezza dei legami affettivi, che manifestano un'ampia instabilità e una straordinaria conflittualità. Se l'identità è liquida, anche il legame interpersonale è liquido, cangiante, mutevole, individualista e fragile. L'uomo del terzo millennio sembra rinunciare alla possibilità di un futuro e concentrarsi sull'unica opzione possibile, quella del presente occasionale, del momento, dell'istante.

Fatalmente, il trionfo dell'ambiguità identitaria, la rinuncia al ruolo e alla conseguente responsabilità, il ridursi dell'esserci-con all'istante e al bisogno, fatalmente tutto questo mina l'esserci-per, cioè la dimensione generativa e oblativa dell'uomo e della donna. Per esempio, se decliniamo tutto ciò nell'ambito psicoaffettivo e psicosessuale, la rinuncia all'esserci (identità sessuale e relativi ruoli) non può non trasmettersi in un'inevitabile mutazione critica della dimensione coniugale (esserci-con), che a sua volta precipita in una crisi senza speranze la dimensione genitoriale (esserci-per). E infatti la transizione al ruolo genitoriale sembra divenire una sorta di utopia: la rinuncia alla genitorialità o il suo semplice rimandarlo nel tempo sono un fenomeno sociale tipico dei nostri tempi. Perciò identità liquide fanno coppie liquide, che a loro volta fanno genitori liquidi, dove per liquido possiamo intendere molte cose, ma una soprattutto, la debolezza del legame. La "progressione magnifica", di cui parlavo all'inizio, diviene dunque una progressione "liquida". Ma il punto di partenza è nell'esserci, ovvero nel tema dell'identità. Nell'epoca di Facebook, l'identità si virtualizza, come anche le emozioni, l'amore e l'amicizia. La virtualizzazione è la forma massima di ambiguità, perché consente il

superamento di vincoli e di confronti, aprendo a dimensioni narcisistiche imperiose e prepotenti. Eppure qualcosa non funziona. Lo avvertiamo dall'incremento del disagio psichico, dal sempre più pressante senso di smarrimento dell'uomo tecnoliquido, dalla ricerca affannosa di vie brevi per la felicità, dall'aumento del consumo di alcol e stupefacenti negli stessi opulenti ragazzi della società di Facebook, dall'affermarsi di una cupa cultura della morte, dall'inquietante incremento dei suicidi, dal malessere diffuso. Qualcosa dunque non funziona: la liquidità dell'identità, con tutte le sue conseguenze, non aumenta il senso di felicità dell'uomo contemporaneo. Alcuni studi sul benessere fanno osservare che la felicità non è correlata con l'incremento delle possibilità di scelta. Questi dati fanno saltare una convinzione che sembrava imbattibile. La felicità dunque non è correlata con l'incremento delle possibili scelte dell'uomo (una visione ovviamente molto legata al capitalismo), ma gli stessi studi correlano la felicità con il possedere invece un "criterio" per scegliere. Avere un criterio per scegliere rimanda ad altro: avere un progetto, delle idee, un'identità. Ed ecco che il cerchio si chiude: il tema della liquidità è sostanzialmente il tema della rinuncia ad avere criteri (cioè dimensioni di senso). Ma questa rinuncia ha un prezzo: l'infelicità. Ecco perché la "magnifica progressione" mantiene anche oggi, e direi soprattutto oggi, un alto valore, proprio per il suo portato antiliquidità.

Costruire dimensioni identitarie stabili e non ambigue, instaurare relazioni solide e che si dispiegano lungo progetti esistenziali che consentono l'apertura alla generatività e all'oblatività, sono ancora, in ultima analisi, l'unico orizzonte di speranza che si apre per l'uomo del terzo millennio, che ha smarrito, insieme alla consapevolezza, la dimensione fondante della presenza e del silenzio, prima ancora di quelle, forse non altrettanto preziose, della progettazione tecnomediate di sé e della comunicazione telematica.

Tonino Cantelmi

Introduzione

Decidere di praticare la mindfulness – da soli o in gruppo – rappresenta una scelta importante, poiché incide, delicatamente ma significativamente, su diversi aspetti della propria vita. Si tratta un percorso ricco e coinvolgente, che può durare qualche settimana, qualche mese, o un'esistenza intera. Se siamo disposti a coltivare la pratica di mindfulness con un po' di impegno, saremo progressivamente condotti verso una visione più chiara dei meccanismi profondi della mente e innescheremo una serie di processi psicologici sottili e significativi.

Quello della consapevolezza è, infatti, un cammino che, pur procedendo a piccoli passi, produce un cambiamento che alla fine si mostra radicale, benefico e durevole. Prendere contatto con le sensazioni che continuamente sorgono e svaniscono entro il panorama interiore, osservandole spassionatamente per quello che sono, ci rende più “familiari a noi stessi”, intimi conoscitori di quel movimento continuo che caratterizza il flusso di coscienza umano.

La mindfulness è un'appassionante ricerca sulla natura della mente, del cuore e del corpo, che porta a maturazione, in modo naturale e con semplicità, la capacità di ritrovarsi e di orientarsi nel labirinto spesso tortuoso dei pensieri e nella complessità della vita di ogni giorno. Non si tratta, tanto, di sforzarsi per sviluppare una spe-

ziale abilità, quanto di impegnarsi a rimuovere pazientemente tutta una serie di ostacoli che ci separano dalla naturale condizione della percezione del presente, oscurata da abitudini mentali, credenze e pregiudizi su come la vita dovrebbe essere.

Possiamo esercitare la consapevolezza nelle situazioni quotidiane, come, pure, nei momenti difficili, dove il saper essere presenti a se stessi può diventare l'elemento chiave in grado di "fare la differenza", un solido baluardo che ci conferisce la necessaria stabilità, permettendoci di rimanere lucidi e individuare esattamente ciò di cui abbiamo bisogno. **Attraverso la mindfulness vengono apprese nuove modalità di autoconoscenza, approfondendo il rapporto che ciascuno di noi ha con se stesso.**

Ma che cosa succede quando quel "se stesso" viene in contatto con un altro "se stesso"? La possibilità di lavorare sulle relazioni interpersonali costituisce una delle strade per il completamento del percorso personale. La mindfulness possiede, infatti, un elemento chiave: è **non giudicante per natura**. Tale attitudine non si applica solo nei confronti del proprio presente, ma coinvolge e trasforma lo sguardo che rivolgiamo all'altro: in coppia, in famiglia, sul lavoro. Si è detto, con un'espressione particolarmente felice, che la mindfulness abbia delle "sorelle", ovvero una serie di abilità che emergono quando la si coltivi costantemente: si tratta della **gentilezza**, della **compassione**, dell'**apertura del cuore**, della **gratitudine**. La miscela di questi preziosi elementi ci rende più sensibili e meno drastici verso noi stessi e verso gli altri, sostenendoci nel realizzare relazioni salutari.

Il lavoro interpersonale ci aiuta a illuminare il senso delle nostre reazioni istintive di fronte agli altri, come, pure, di tutti quegli atteggiamenti positivi o difensivi che assumiamo senza rendercene conto, degli schemi interiori consolidati, delle eredità del passato, dei pregiudizi e delle strategie talvolta ingannevoli che ci conducono verso la sofferenza nelle relazioni. Esso conduce a un cambiamento importante nelle attitudini e negli automatismi che mettiamo in atto nei rapporti; attraverso l'attenzione, l'accettazione, la compassione, la reciprocità e la pienezza dell'ascolto e dell'espressione comunicativa profondi insegnamenti e nuove intuizioni possono venire alla luce.

Poiché ogni incontro, gradevole o difficile che sia è, potenzialmente, un formidabile maestro di vita posto lungo il nostro cammino.

Mindfulness: sulla via del ritorno

1. Conosci te stesso?

Prendere contatto con il mondo interiore, riconoscendo la natura dei propri vissuti e vedendosi spassionatamente per quello che si è, dovrebbe essere una cosa facile e immediata per tutti noi. In verità, tuttavia, sono molteplici gli ostacoli che ci separano da un'autentica sintonia e consapevolezza di noi stessi. La tendenza della mente a trasportarci costantemente entro caroselli di ragionamenti e percorsi di pensiero complessi è, infatti, un'abitudine radicata che ci allontana dalla capacità di percepire, semplicemente, la dimensione esperienziale diretta del nostro essere.

La mente umana può essere paragonata a una macchina, meravigliosamente potente e prolifica: nella sua incessante attività essa costruisce gli sfondi, gli scenari e i panorami in cui abitiamo, colorando la realtà con una variegata pluralità di pensieri, valutazioni, riflessioni, aspettative, desideri, sogni, paure, preferenze e avversioni personali. La maggior parte del tempo che viviamo lo trascorriamo profondamente immersi nei nostri pensieri; a volte questi si ripetono e assumono fattezze ben note di cui siamo consapevoli.

Altre volte, invece, per quanto possa apparire strano, non ne conosciamo veramente i contenuti; i pensieri vengono prodotti dalla mente in modo così automatico che possiamo non essere più in grado di notarne la presenza.

La pratica di mindfulness, un esercizio in cui prestiamo attenzione consapevolmente a tutto ciò che dimora in noi e a ciò che ci circonda, ci guida a familiarizzare, attraverso una serie di esercizi, con i nostri stati interiori, in modo da divenire intimi conoscitori delle sensazioni che ci attraversano, dei pensieri che ospitiamo e di tutto ciò che accade nella psiche. Si tratta di un'educazione mentale progressiva, che richiede passione e costanza; tanto più pratichiamo, infatti, quanto più possiamo conoscerci, acquisire una certa padronanza e controllo delle situazioni interne ed esterne e ridurre i livelli di stress.

Possiamo pensare alla mindfulness come a un'applicazione costante e disciplinata del detto greco “conosci te stesso”.

L'invito di Apollo ad aver chiari i propri meccanismi interiori può essere raccolto oggi attraverso questo metodo nuovo, che miscela diversi elementi provenienti da millenarie tradizioni meditative, resi attuali dalla rilettura di Jon Kabat-Zinn, ideatore dei protocolli mindfulness.

2. Direzione l'attenzione

Il processo fondamentale che costituisce il nucleo della pratica di mindfulness consiste in un modo particolare di prestare attenzione. Tale facoltà della coscienza viene esercitata secondo le tre caratteristiche seguenti: **con intenzione, orientandosi al presente, con modalità non giudicante.**

- La prima di queste qualità ha a che fare **con la cura e l'impegno intenzionale che è necessario investire sul processo attenzionale**, per riuscire a osservare i meccanismi mentali automatici. Ci vogliono una certa deliberazione e fermezza di volontà per accorgersi della loro presenza in un determinato lasso di tempo e per condurre l'attenzione nella direzione desiderata.
- La seconda qualità dell'attenzione mindful consiste nell'**orientamento al presente**: l'unico momento in cui possiamo stabi-

lirci, osservare, agire. **Esso rappresenta, in un certo senso, l'unico momento che esiste, ma, paradossalmente, è quello cui ci dedichiamo meno, tornando con la mente al passato, o anticipando ciò che accadrà nel futuro.** Spesso incontriamo, altresì, un ulteriore tipo di resistenza allo stare con il presente: lo viviamo distrattamente perché non ci soddisfa o non corrisponde al presente che vorremmo. Lo confrontiamo con uno stato desiderato e proviamo frustrazione, disagio, senso di inadeguatezza. Sono elementi emotivi a volte inconsapevoli che denotano la nostra voglia di scappare da ciò che è, allontanandoci dalla vita attuale.

- Per questo motivo la pratica di mindfulness viene effettuata secondo una terza fondamentale direttrice, quella del **non giudizio**. È proprio tale “attitudine non giudicante” che ci consente di abitare le nostre vite così come sono, senza aspettare che siano come le abbiamo progettate; ci apprestiamo a scoprirle sempre meglio e giungere, lungo il percorso della pratica, a vedere che in esse c'è già tutto; siamo noi che non ce ne accorgiamo. Di solito giudichiamo le nostre esperienze passate sulla base di convinzioni inconse o di condizionamenti altrui, e, a partire da questi assunti, costruiamo credenze che condizionano il nostro atteggiamento e orientano i comportamenti in modo automatico.

Un obiettivo della mindfulness consiste proprio nell'uscire da questa situazione di condizionamento per porre attenzione al presente così com'è, a noi stessi così come siamo. Nel presente di ciascuno si trova, infatti, un potenziale inaspettato di vitalità, nascosto dal nostro scrutare solo verso alcune direzioni. Nelle regioni nascoste si possono scoprire energie inesprese e risorse praticamente infinite, che possiamo portare alla luce attraverso un metodo che non ci richiede poi molto, se non di fidarci e di andare a cercare dentro le nostre vite con un po' di diligenza, oltre che di sana curiosità e spirito aperto.

3. Un po' di storia

La diffusione della mindfulness si realizza a partire dall'inizio degli anni Novanta, grazie alla pubblicazione del primo libro a ca-

rattere divulgativo di Jon Kabat-Zinn, *Vivere momento per momento*, testo che sarà in breve tempo destinato ad avere un successo planetario. Contribuisce a dare ulteriore risonanza alla materia una puntata speciale di un famoso programma televisivo statunitense, *Healing and the mind*, molto diffuso e amato, in cui il giornalista Bill Moyers parla davanti a milioni di telespettatori del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), ovvero il più importante percorso strutturato di consapevolezza, progettato da Kabat-Zinn per la riduzione dello stress.

Consolidati i risultati di ricerca durante il decennio precedente, il passaggio divulgativo che avviene in questi anni è quello del veicolare capillarmente il messaggio che **stare all'erta riguardo a ciò che accade a se stessi nel momento presente, mettendo tra parentesi il passato e il futuro, può farci risvegliare in modo nuovo a quello che davvero sta succedendo**, con un forte impatto sul benessere personale, sulla qualità della vita e delle relazioni, conducendoci, nel contempo, verso una progressiva liberazione da dolorose convinzioni auto-limitanti, foriere di sofferenze non necessarie¹.

4. Body scan

Il primo esercizio da praticare per avvicinarci a noi stessi attraverso la mindfulness consiste nel fare esperienza, con consapevolezza, del corpo fisico. Kabat-Zinn denomina questa tecnica body scan e ne fa sin dall'inizio uno dei perni del suo programma per la riduzione dello stress. Il body scan rappresenta la perfetta esemplificazione concreta di che cosa possa significare dirigere l'attenzione con consapevolezza. La percezione viene rivolta all'interno di noi, verso il corpo, un oggetto di pratica sempre presente alla nostra coscienza: da esso originano sensazioni fisiche cui dedichiamo attenzione spostandoci da una zona all'altra. Si

¹ Si ringrazia Loredana Vistarini, Presidente CISM, che ci ha dato modo di approfondire la conoscenza su origini e presupposti della mindfulness, durante i corsi ECM organizzati a partire dal 2012, nonché nel corso quadriennale presso la SCINT Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale, dove ha presentato, a partire dal 2009, moduli teorici e pratici dedicati alla mindfulness.

parte dal basso e si osservano le diverse parti del corpo. A volte si avvertono sensazioni nitide e ben definite, come un dolore, una pressione, una vibrazione. Altre volte, da alcune parti del corpo, proviene solo un vago sentire, oppure non proviene nulla. Questo non ha importanza: l'esercizio non consiste nel cercare a ogni costo di percepire qualcosa, ma nel soffermarci su quello che c'è nel campo di coscienza corporea, distretto per distretto, accorgendoci delle sensazioni che sorgono, permangono, si intensificano, si affievoliscono, svaniscono.

Prima di addentrarci nella conoscenza consapevole del mondo e delle persone che ci circondano, infatti, è essenziale divenire in grado di radicarsi con sicurezza entro il perimetro dei confini corporei.

Questionario autovalutativo. Conosci il tuo corpo?

- Quando avverto una sensazione sono in grado di descriverla facilmente a parole.
- Mi capita di avvertire anche suoni molto deboli.
- Mi soffermo a gustare i cibi con calma.
- Percepisco l'effetto che le emozioni provocano nel mio corpo.
- Sono in grado di percepire il mio battito cardiaco.
- Posso avvertire una piccola variazione della mia temperatura.
- Mi accorgo di sensazioni fievoli, come un leggero vento sul viso.
- A volte quando sono impegnato in un'attività, non mi accorgo della posizione che ho assunto.
- Mi capita di avvertire dolore o formicolio dovuti a posizioni scomode che assumo inavvertitamente.

Se sei in grado di condividere la maggior parte delle prime sette affermazioni, hai una buona conoscenza intuitiva del tuo corpo. Ne capti i messaggi e riesci a dare a te stesso ciò di cui hai fisicamente bisogno. Utilizzi i segnali fisici come informazioni sul tuo stato di salute e sul livello di stress. Se ti capita, invece, di sperimentare ciò che è descritto nelle ultime due affermazioni, potresti star attraversando un momento di tensione emotiva, che influisce