

Mindfulness e Trauma

Quando usiamo la parola mindfulness intendiamo tutti la stessa cosa? La mindfulness in ambito clinico-educativo attuale è spesso definita come “l’attenzione al momento presente, momento dopo momento, intenzionale e non giudicante”. Alcuni neuroscienziati, come ad es David Vago ¹, chiamano questo “il Modello della Mindfulness con 25 anni di storia”

Questa definizione di consapevolezza(traduzione italiana della parola mindfulness, a volte tradotta anche come “attenzione”) nel contesto clinico-educativo attuale è semplificata(grazie a J.Kabat-Zinn)rispetto al contesto originario dal quale J. Kabat Zinn la estrapola(il contesto originario David Vago lo chiama “ Il modello di mindfulness con 2500 anni di storia”).Questo ha vantaggi e svantaggi sia dal punto di vista clinico che della ricerca scientifica. Meglio fare qualche accenno a ciò prima di entrare nel merito dell’argomento più specifico di questo capitolo: “Trauma e Mindfulness”. Vantaggi: la semplicità trasforma la “mindfulness” in uno strumento clinico facilmente utilizzabile da molti (da qui anche i molti articoli scientifici, circa 3000 ad oggi, che ne mostrano la validità in campo clinico per la riduzione dello stress, della depressione e molto molto altro) ma i rischi sono che questa definizione può in realtà fare perdere il senso del contesto più ampio

¹video : <https://www.youtube.com/watch?v=0qGS3lL72c> e vedi articoli scientifici nella bibliografia A: articoli scientifici David Vago:

dal quale viene la parola, trasformandola, secondo Allan Wallace², in qualcosa d'altro con diverse funzioni e obiettivi.

Nel contesto più ampio e complesso originale (ad es. la meditazione Vipassana, o i "quattro piazzamenti ravvicinati della consapevolezza" presenti in tutte le scuole buddiste ma non solo) la mindfulness, sviluppata e stabilizzata, ha la capacità di portare chi la pratica fuori dalla sofferenza. Inoltre è una delle basi, "terreni" sui quali "appoggiarsi" per sviluppare le più alte potenzialità umane (come amore, compassione, saggezza, etica, generosità, ecc) Ha la stessa funzione e gli stessi risultati della mindfulness così come è intesa nella sua forma elementare attuale?

Allan Wallace nei suoi discorsi e articoli ci invita ad esplorare il rischio di ridurre la mindfulness solo ad esercizio di mera attenzione, non finalizzata e decontestualizzata che ci incoraggia a vivere tutto al presente: come il serpente che mentre mira alla preda è attento e ha i sensi vigili... e nulla di più? (come in modo provocatorio Allan Wallace si chiede nel suo articolo?) Nel contesto originale ("modello con 2500 anni di storia") la mindfulness aiuta chi la pratica a scoprire che la percezione di "SE e del Mondo fuori da se" è

2

What did the Buddha really mean by "mindfulness?" B. ALAN WALLACE describes how misunderstanding the term can have implications for your practice.

Buddhist scholar and teacher B. Alan Wallace is a prolific author and translator of Buddhist texts. With a B.A. in both physics and the philosophy of science from Amherst College and a Ph.D. in religious studies from Stanford University, he devotes much of his time combining his interests in the study of Buddhist philosophical and contemplative traditions and their relationship to modern science.

Wallace is founder and president of the Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, in Santa Barbara, California. He has written and lectured extensively on the relationship between Theravada and Mahayana Buddhism. But the more I looked into this, the more it appeared to me that traditional Theravada and Mahayana sources are largely in accord with each other, and it was the modern accounts of mindfulness that departed from both traditions.

In what ways do the modern accounts differ? While mindfulness (sati) is often equated with bare attention, my conversations with—and recent studies of works by—the learned monks Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Analayo, and Rupert Gethin, president of the Pali Text Society, have shown that the modern accounts of mindfulness are often very different from the traditional accounts.

60 | TRICYCLE SPRING 2008

Artwork by Sohan Qadri

Barbara, California. Here he speaks in depth with Tricycle about what he considers an essential but widely misunderstood Buddhist practice: mindfulness meditation. Wallace argues that our poor understanding of the practice has profound implications for our meditation practice, and may very well draw us from the ultimate fruit of Buddhist practice—liberation from suffering and its underlying causes.

The interview was conducted by email over the course of several months in 2007.

una co-costruzione e non c'è nella realtà nulla di ciò che percepiamo (così concretamente e stabilmente) essere "io" o "noi stessi" e "la realtà esterna"(scoperta che le neuroscienze attuali confermano pienamente, interessanti a questo proposito le ricerche, libri e articoli scientifici e video , alcuni dei quali diventati anche documentari della BBC, del Dr David Eagleman³2016, e il libro " Il Tunnel dell'io di Metzinger,2012) Questa scoperta ci può lasciare totalmente impauriti o entusiasti, dicono i testi antichi, perché qui si aprono infinite possibilità. Può la mindfulness "del modello con 25 anni di storia" in sole 8 settimane(spesso i programmi clinici di Mindfulness attuali hanno questa durata) portarci a questo?

Se la definizione di Mindfulness è complessa ancora di più lo è comprendere in che modo funziona(mentre molte sono le prove che funzioni): allo stato attuale le ricerche scientifiche non hanno ancora una risposta chiara a questo. Personalmente credo che anche se venisse trovata non sarebbe probabilmente corretta in assoluto ma relativa al contesto specifico⁴.

Pure la definizione di trauma è piuttosto complessa e articolata e anche questa dipende dalle scuole psicologiche di riferimento, e quindi a maggior ragione, secondo me lo sono diagnosi, prognosi e terapie. Certo si ha qualche comprensione delle reazioni del cervello e del corpo al trauma(che qui accenno:perché sono state trattate nei capitoli precedenti). Ad esempio il senso di minaccia alla vita o alla sopravvivenza crea la reazione di combattimento fuga: attivazione dell'amigdala e sistema Limbico con ricadute attraverso il sistema autonomo su tutti gli organi e circuiti principali del corpo. Ciò che è percepito come minaccia alla vita rimane "sculpto nella memoria" e quindi è facile che circostanze simili(o che vengono percepite per qualche dato o dettaglio come simili a quelle del momento del trauma dalla persona traumatizzata) attivino ancora e ancora la stessa reazione allo stress(o alla paura) Circuito che, se rimane attivo anche dopo l'evento traumatico, porta vari tipi di malattie. La mindfulness attivando il sistema parasimpatico riesce spesso a mitigare o disinserire queste reazioni automatiche, diminuendo l'attività dell'amigdala ci aiuta a riportare la presenza e consapevolezza nella situazione presente e non nel vissuto del trauma passato, attivando quindi la corteccia cerebrale(perlopiù l'area prefrontale che regola il sistema limbico)riportandoci ad una condizione di possibile "*risposta*", scelta consapevole, che, a differenza della "*reazione*" automatica, riporta anche il corpo ad un funzionamento " normale" (disinserendo l'allarme, attivo invece

³per il suo vastissimo lavoro vedi in bibliografia i 58 articoli scientifici, libri, video e documentari

⁴Se ci fidiamo della psicologia o meta-psicologia dalla quale la mindfulness deriva(modello con 2500 anni di storia), uno dei contesti più significativi che esplora il rapporto tra cause ed effetto sono alcuni testi Buddisti sulla " vacuità " o "sorgere dipendente": ad es Chiandrakirti ,o Jeffry Hopkins nel suo libro "Emptiness yoga" quando traduce il pensiero di Chandrakirti, analizza la natura del dilemma, "qual'è la causa di quale risultato". Entrambi arrivano a negare tutte le possibilità conosciute....

quando c'è la reazione allo stress, ci aiuta a ritrovare uno stato di salute psico-fisica)⁵ .

Quindi, per uscire dal labirinto delle diverse teorie scientifiche e scolastiche di riferimento(sia per la definizione di mindfulness che per quella di trauma) preferisco stare nel “territorio” invece che usare le “mappe del territorio” (quando non usate con parsimonia rischiano, credo, di fare perdere la via più che trovarla, perdendo la loro funzione). Preferisco qui, come nel mio lavoro con i pazienti, esplorare partendo dal racconto(modo di sentire)del paziente, dalla definizione che lui stesso dà di se e del mondo, del suo trauma e dalle sue consapevolezze. E' questo che vorrei fare anche ora, qui, assieme a voi, attraverso il diario di Elisabetta, paziente che ho seguito per il primo anno con colloqui di sostegno basati sulla mindfulness e, dopo, ha partecipato ad un mio gruppo di MBSR(mindfulness based stress reduction) . Cerchiamo di ascoltare, se possiamo, la paziente con attenzione, curiosità, vivendo assieme a lei il suo trauma, leggiamola con attenzione intenzionale e non giudicante, modalità “ mindfulness”(per come viene descritta da j.Kabat Zinn), con la mente del principiante, senza pregiudizi, viviamo al momento presente attraverso le parole di Elisabetta la sua esperienza, senza aspettative, senza sovrapporre i nostri preconcetti (le nostre mappe, incluse quelle cliniche) al suo mondo. Se leggendo ci accorgiamo che le nostre mappe si stanno mettendo tra noi e il paziente, come è normale che accada, quando ce ne accorgiamo riportiamo l'attenzione alla mappa della paziente.

Quando il paziente mi permette di entrare nel suo mondo e nella mappa che ha del suo mondo (“la psiche funziona creando mondi” Metzinger, “ Il tunnel dell'io” o i libri di David Eagleman e le sue pubblicazioni scientifiche⁶) cerco di non inquinarlo ma, consapevole della potenzialità di trasformazione delle mappe che rappresentano la realtà, cerco di esserci assieme a lui/lei in modo presente attento e rispettoso, non giudicante: cerchiamo strade e rappresentazioni, assieme. Come dice FranK Ostasesky, la relazione nell'approccio di mindfulness diventa “ servizio”⁷, “mettersi al servizio”(perché quando siamo in una relazione di “ aiuto” questo crea un dislivello : uno aiuta e l'altro ha bisogno di aiuto. Rischiamo così di indebolire, comunicando implicitamente che c'è qualcosa in lui/lei che non va, di rotto che io terapeuta posso aiutarlo ad “ aggiustare”...)

⁵ vedi per approfondimenti la bibliografia B e le note B alla fine di questo capitolo

⁶ per i suoi libri e le sue numerosissime pubblicazioni scientifiche vedi il suo sito “<http://www.eagleman.com>”, i video “ the brain with D. eagleman.com” della BBC sono documentari veloci per comprendere come la realtà esterna non esista, pure percezioni come la vista udito ecc si creano tramite l'assemblaggio delle nostre esperienze, non solo il mondo interno. Detto ciò il mondo anche quello interno viene percepito come reale e concreto anche se non lo è. O gli articoli scientifici qui in bibliografia

⁷ “ Sapere Accompagnare” FranK Ostasesky, ed. Mondadori e “libro Mindfulness, la consapevolezza e le sue applicazioni” il Mulino, Gherardo Amadei, capitolo 6, di Silvia Bianchi

Cerco quindi di camminare con lui nella sua mappa e nel suo territorio, accettando la sua definizione di Trauma o Traumi. Non distinguo e definisco qui intenzionalmente la tipologia del trauma e il numero di questi ,perché è trauma secondo me ciò che il paziente vive come minaccia alla sopravvivenza con paura e stress, sarà lui, guidandomi nel suo territorio, a permettermi di sentire dove è la paura, il senso di minaccia, ecc. Provo ad essere vicino a lui nell'esperienza "del mondo che si spezza" cercando di non perdere la consapevolezza dei rischi ,incluso spesso il desiderio di morire del paziente. E quando mi accorgo che attraverso il processo di consapevolezza(mindfulness) il suo mondo(interno ed esterno) torna ad essere rappresentato come intero e vivibile per lui/lei, sono assieme a lui nella gioia, vitalità di questo passaggio,non scontato.

Elisabetta, che ha firmato la liberatoria scrivendomi " perché può essere di aiuto ad altri" ci permette di entrare nel suo mondo attraverso il suo Diario personale(scritto durante la psicoterapia e il corso di MBSR "Mindfulness base stress reduction"(tanti sono gli articoli scientifici dei risultati del MBSR nel sindrome post traumatiche da stress o dopo un trauma) Lascio risuonare il suo mondo nel vostro, le mie riflessione accanto alle sue. Credo ci voglia grande rispetto per il coraggio che hanno i pazienti ad aprirci il loro mondo. Nonostante i traumi subiti fanno un ulteriore atto di fiducia lasciandoci entrare e permettendoci di "camminarci dentro" sta noi ricambiare con altrettanto rispetto e fiducia. Consapevoli che quel mondo è trasformabile e in trasformazione ma allo stesso tempo vissuto come reale e concreto e,come i burroni "reali esterni" comporta rischi.

Sappiamo che alcuni non ce la fanno e il suicidio diventa la " soluzione" ,il mondo che si spezza e il rischio di morte, diventano reali a tutti gli effetti per se e per gli altri vicini. Cerco di ricordarmi sempre che è un atto sacro lasciare entrare qualcuno nel proprio mondo che può fare guarire o ammalare, fare crescere o distruggere definitivamente. Và onorato per quello che è. Rispettato. Con grande umiltà.

Eccovi le sue parole, il racconto, il tentativo di trovare " le parole per dirlo" , inizia ancora prima di incontrarmi(ho ovviamente modificato i nomi nel Diario per garantire la privacy) :

23 giugno 2008 (h.1.45)

Caro diario,

ti affido sempre pensieri molto "notturni", in tutti i sensi. Non riesco a dormire, sono andata a letto arrabbiata e nervosa, con una miriade di pensieri che vogliono uscire ... rimarrò in sospenso come sempre, ma almeno avrò quei cinque minuti solo per me. Dante si è accorto che sono giù e mi ha chiesto se mi sento male ... quante cose gli dovrei rispondere ... ma so che non gli interessano, in fondo.

Il timore che sta crescendo in sostanza per me è questa sensazione di essere indesiderata, di non essere più amata ma solo tollerata per abitudine.

Un po' di tempo fa ti scrissi che mi sarei rassegnata a vivere "in superficie", ma in realtà questo non mi far star bene, perché io non sono così, per cui non posso far finta di non essere ferita dalla mancanza di certe attenzioni, di certi gesti e di confidenza, soprattutto.

Come si può condividere una vita con qualcuno di cui non ci si fida, da cui non ci si sente desiderati né amati nel vero senso della parola, né capiti?

Qualcuno che non vuol recepire gli appelli disperati ed umilianti di attenzione, qualcuno che non riconosce più due occhi che hanno pianto un secondo prima.

Non so che accadrà, so solo che sento di finire male e che a 33 anni non ancora suonati sto aspettando di finirla questa vita inutile, con l'unica speranza che sia indolore... "Notte

Il mondo di Elisabetta si sta spezzando, o si è già spezzato e desidera la morte. Non so molto dei traumi che ha subito fino a qui nel 2008 perché non è ancora arrivata in psicoterapia. Intuirò qualche anno dopo, dai suoi racconti, che è in una relazione di coppia nella quale la persona con la quale vive l'ha tradita e continua a tradirla giornalmente, doppio tradimento per lei è la menzogna quotidiana e l'agire con totale indifferenza verso le sue emozioni, e il suo dolore, negando però la distanza, il tradimento e l'indifferenza stessa. Doppio fondo rischioso, burrone che si apre tra realtà vissuta e sentita e verità dichiarata, iato dentro il quale la paziente sente di potere precipitare (finire male), per fortuna inizia a trovare le parole per scriverlo, almeno a se: non credo qui lei sia già consapevole che sta rivivendo in qualche modo la storia della sua infanzia e quello che ha visto accadere in qualche modo tra sua madre e suo padre. Ne' che il suo vissuto di "vita inutile e voglia di farla finita" è un modello che ha ereditato, e che la persona più vicina a lei è infatti arrivata alla stessa conclusione sulla vita, e quindi è a rischio. Da questa persona Elisabetta probabilmente eredita questo modello e lettura del mondo. Non solo Elisabetta è qui già probabilmente in depressione (a causa forse già del risultato del ripetersi di vissuti traumatici, troppi e per troppo tempo con le tracce che questi lasciano sul corpo-cervello- oltre che sulla mente, il circuito dello stress sopra menzionato) ma anche lo è già la persona dalla quale ha ereditato lo schema familiare. Elisabetta non è la sola nella sua famiglia che sta "aspettando di finirla con questa vita, con l'unica speranza che sia indolore". Ma di tutto questo io non so ancora nulla nel 2008 ne nel 2009 perché non è ancora accaduto l'evento che la porterà da me:

17 gennaio 2009 (h.23.30)

Caro diario,

le mie parole finiranno del tutto, la vita mi ha lasciato senza.

A novembre mia madre ha iniziato a star male, con vomito e vertigini continue. Dopo un mese di sofferenza e inutili cure per la labirintite, è uscito fuori il maledetto colpevole: un tumore al cervelletto, tra il III e il IV ventricolo.

Non so descriverti ciò che si prova sentendosi dire da un medico che tua madre ha un tumore, di natura da definire solo dopo l'intervento indispensabile, rischioso e urgente.

Terapia intensiva, reparto e a casa ...

Un mese e mezzo di agonia in attesa delle risposte istologiche. La bestia è un "ependimoma anaplastico"... anche se lo hanno definito benigno, stasera scopro che non lo è affatto ...

dati agghiaccianti sulla percentuale di sopravvivenza ...

Quanta e quale agonia ci aspetta?

Che importanza ha nella mia vita ormai se come ti scrivevo nelle ultime pagine Diario è diventato sempre più estraneo rispetto a questo nuovo, enorme, inaspettato dolore?

Ci possono essere parole dopo questo?

intuisco qui dalle sue parole che se è traumatica la malattia della mamma e la minaccia di morte associata ancora di più lo è per Elisabetta l'indifferenza del suo compagno e convivente a tutto questo e al suo nuovo dolore. (anche qui la storia familiare si ripete)

Esperienza per la quale non trova parole e che non riesce più a rappresentare. Non è più sicura di riuscire a rappresentare la realtà (interna ed esterna) che sta vivendo, di avere un linguaggio per questa. Infatti quando troverà le parole in psicoterapia "per dirlo", il quadro sarà piuttosto duro, brutto, invisibile anche se da sempre sotto gli occhi di tutti. Il mosaico prende forma tramite i pezzetti che aggiungiamo io, la volontaria e il supervisore che mi segue dall'Inghilterra. Scopriremo assieme che c'è molto altro da riuscire a vedere, rappresentare, segreti di famiglia, trauma su trauma, che rende indicibile il tutto. Anche i medici che seguono la famiglia per il tumore non vedono la realtà sotto i loro occhi, neppure lo psichiatra, il medico di base e l'assistente sociale e neanche io e il volontario e il supervisore per molti mesi. E poi piano piano appare: può essere nominata, rappresentata.

22 marzo 2011 (h. 00.35)(facevamo già i colloqui da quasi un anno)

Caro diario,

non scriverò neanche stasera se non due righe, solo per sbloccare la mia anima che ancora, attraverso di te, ha un gran bisogno di uscire, gridare, piangere, ritrovarsi ... a lungo, ancora una volta, sono rimasta senza parole, stavolta veramente schiacciata da dolori indicibili, che non avrei mai pensato di poter e dover attraversare.

Le mie ultime parole preannunciavano l'agonia ...

Dopo quel momento di lucidità poi tutto è svanito in una grande confusione. La malattia di mia madre è durata quasi due anni esatti dal momento del primo malore. Ora lei non c'è più e se troverò il coraggio e parole abbastanza capienti proverò a descriverti quello che è stato ... ma occorrerà tempo e fatica.

Poco prima di lei ho perso il mio carissimo nonno, ancora non mi sembra vero ... solo qualche giorno prima però è comparso nella mia vita disastrosa un raggio di sole che si chiama Simone ... nei giorni in cui disastrosamente si concludeva la mia lunga e purtroppo inutile storia con Dante. Tre lutti enormi e una grande speranza, ecco quello che ho adesso, insieme alla paura smisurata di affidarmi troppo al mio raggio di luce e soprattutto alla paura del dolore, di altro dolore ...

C'è anche un grande vuoto incolmabile e inconsolabile, che non trova pace né risposte, e che spesso affiora divorandomi le energie, il tempo, la vita. Ha un colore così scuro che non esiste e non si può descrivere del tutto.

Adesso mi fermo ... è tardi e sono veramente stanca. Spero di riuscire presto a proseguire

Stava per trovarle qui le parole... per descrivere il colore scuro " che non si può descrivere"... poi si ferma. Descrive, trova le parole per tante realtà difficili: per comprendere la natura " a doppio fondo " della coppia che Elisabetta sta vivendo (e che quindi riesce a chiudere) , per descrivere il dolore per la morte della madre, ma per l'invisibile, lo scuro, l'indicibile ancora no, anche se assieme ne avevamo già nominato i contorni di quel dolore scuro, da sola, qui non può nominarlo. Si ferma. L'indicibile(per lei e per tutta la famiglia e per molto tempo anche per tutti i professionisti che la seguono) rimane non detto. E assieme a questo rimane assente anche la consapevolezza per lei di avere vissuto nella sua vita di coppia uno schema familiare che viene da quella zona scura. Troverà le parole parecchi mesi dopo: non ancora per descrivere

l'oscurità, ma almeno per nominare il trauma, somma di traumi, che chiama "frana incontenibile":

27 settembre 2011 (h.03.15)

Eccomi qua, in piena notte, a scrivere ... non so perché, forse solo per passare il tempo che manca da ora alla mattina, quando inizierà un nuovo giorno.

Un giorno che dovrebbe essere gioioso e spensierato, dato che sono in ferie e sono qua da Simone per passare con lui finalmente un po' di tempo insieme ... occasione rara visti tutti gli impedimenti che abbiamo.

Però per qualche motivo non riesco a dormire e così è stato altre volte, l'ultima proprio sabato sera, quando sono arrivata.

Sicuramente ero provata dalla giornata di lavoro e sconvolta per tutti i pensieri che mi assalgono spesso quando guido e la mente vaga libera per un po'... va negli anfratti più oscuri e dolorosi di questi ultimi due anni e mezzo, quando il destino ha deciso di spazzare via tutto. Mi ha portato via il compagno di una vita, mia madre, mio nonno. Come una frana incontenibile che ti costringe a stare a testa sotto e, quando sembra essere finita, ti lascia perennemente nel dubbio e nel terrore di essere colpito da un seguito di sassi "tardivi" e impazziti.

Ecco il trauma la frana incontenibile che ti lascia (come nei disturbi post-traumatici da stress) la paura continua che riaccada e ti costringe a riviverlo ancora e ancora nel presente. Eppure, l'evento più traumatico non è ancora raccontabile. Qui di seguito, nel diario, Elisabetta inizia ad intravedere qualcosa nella invisibile oscurità.... diventa consapevole che qualcosa c'è anche se non ha ancora a fuoco come ha continuato e continua a vivere dentro di se, nella sua percezione della realtà e della vita attuale, ma intuisce che le sta lasciando una traccia che rimarrà per sempre... riesce a distinguere il dolore naturale di morti e separazioni possibili da accettare e affrontare da ciò che invece rischia di farla precipitare nel baratro(come giustamente lo chiama lei qui sotto)Sempre nello stesso giorno scrive:

Dire che ho perso queste tre persone potrebbe fare un effetto già considerevole su chiunque non sapesse nulla di me e di cosa è successo in realtà. Ma proprio quella realtà è stata

tanto terribile, e lo è e rimarrà per sempre, che ancora non riesco a raccontarla neanche a me stessa.

La perdita di Dante è stata l'unica cosa che con grande dolore e dopo un lungo percorso di cinque anni sono riuscita a collocare e a superare "egregiamente". Una perdita che tutto sommato può essere considerata un guadagno.

Perdere mio nonno è stato doloroso, ma purtroppo prevedibile per motivi del tutto naturali ... in quel momento, quando l'ho accompagnato, insieme a mia zia, tenendo la mia mano nella sua, grande e ancora forte, ho sofferto ma non in piena coscienza. Quando la sua stretta ha ceduto ho capito che sarebbe partito senza tornare più, ma non ho di sicuro realizzato il peso e la consistenza di questo dato di fatto. Un po' perché credo sia umano non realizzare immediatamente, un po' perché è una mia tendenza innata e soprattutto perché in quel periodo ombre e pensieri ancora peggiori della morte aleggiavano su di me. Un baratro più scuro e orribile, che non avrei potuto neanche immaginare se lo non avessi dovuto attraversare.

Mia madre era una donna apparentemente forte, ma in realtà fragile e solo da quando non c'è più, con grande amarezza ho scoperto e capito almeno in parte i motivi di molti comportamenti a me incomprensibili in passato ... e con grande rimorso so di non averla capita, di non aver potuto fare nulla per alleviare la sua sofferenza. Per non parlare poi di quello che è successo quando si è ammalata. Una malattia così terribile che ancora non riesco a rassegnarmi all'idea di come si possa da un momento all'altro sprofondare in quella sofferenza, in quell'annullamento totale dell'essere e della dignità. Nel non capire, nello smarrimento più assoluto, io e mia zia non abbiamo fatto altro che remare contro corrente inutilmente, con il risultato di peggiorare la situazione, distruggendoci l'esistenza e non riuscendo ad alleviare a lei neanche un grammo di quel peso enorme ed ingiusto.

sembra che il baratro sia l'annullamento totale dell'essere della mamma e della dignità della mamma. Vediamo perché. E' solo la malattia ad annullare la mamma e la sua dignità? E' questo il trauma? E' solo il senso di impotenza di Elisabetta perché non la può salvare? Sembra esserci molto altro. Ecco , qui di seguito inizia a trovare qualche parola per descrivere la realtà indescrivibile:

Mio padre, l'essere che purtroppo proprio con questa grande prova ho dovuto vedere per quell'enorme egoista che è, senza poter più concedergli il beneficio del dubbio, né alcuna minima giustificazione, non ha fatto altro che creare ulteriore dolore a lei, trattandola da deficiente, da "cattiva", da peso inutile per la vita di tutti noi e non trattenendo neanche

l'istinto bestiale di alzare le mani su una persona che, benché esasperante per il suo comportamento alterato, non si trova in condizioni di difendersi.

E noi che avremmo dovuto difenderla soprattutto da questo? Per quello che mi riguarda ero così annientata dal non riconoscere più lei, dalla fatica di quella quotidianità fatta di umiliazione continua e così confusa dal vittimismo di mio padre, che purtroppo non l'ho contrastato abbastanza, a volte anche dandogli ragione del fatto che lei era insopportabile ... non finirò mai di vergognarmene e forse la consapevolezza di non potermi mai più dare pace per questo è la giusta punizione.

Senza considerare le volte che anch'io, esasperata dal suo atteggiamento, le ho dato contro e ho pregato dentro di me, praticamente ogni giorno da un certo punto in poi, che morisse pur di non dover vedere più ciò che avevo sotto gli occhi. Ma lei era malata, lei aveva una croce insostenibile per chiunque da portare, e aveva ogni diritto di urlare, di perseguirci, di odiarci tutti ... noi no, questo diritto di ributtarle addosso [...]

Qui in queste poche righe così dense si condensano alcuni dei passaggi fondamentali del mondo sotto sopra di chi subisce violenza(fisica e/o psicologica, qui ci sono entrambi, vedi la descrizione del caso di Manola, la mamma di Elisabetta, sul mio sito di mindfulness, articolo: “ La mindfulness nell’accompagnamento alla morte). Non è facile riuscire ad esserne consapevole(pur vedendola davanti ai propri occhi e sperimentandola sulla sua pelle i risultati rimane invisibile) Quando subiamo violenza spesso vediamo altro, non riusciamo a mettere assieme i dati di realtà, così come quando guardando le immagini della Gestalt(la vecchia e la giovane ad es) , riusciamo a vedere solo una delle due o quando siamo in stazione stiamo partendo e ci sembra che sia il treno di fianco a muoversi) Soprattutto se la violenza viene da una persona vicina, che “ amiamo” e soprattutto se nella infanzia non sono stati riconosciuti i nostri bisogni,tendiamo a rimanere dentro la descrizione della realtà di chi ci aggredisce(spesso non in modo evidente ma passivo aggressivo e poco visibile) e le sue giustificazioni del proprio comportamento, identificati nel suo vissuto(o sua manipolazione della realtà) non vediamo l'insieme, non ci accorgiamo che in quella descrizione dove chi violenta si percepisce come vittima non esistono gli altri , non vengono per nulla tenuti in considerazione i nostri bisogni, e i bisogni della vittima, per aggressore non esistono i vissuti, sentimenti, bisogni primari della vittima e di chi le sta attorno. Esiste solo lui/lei(al di là delle parole che possono anche essere molto diverse, ma nei fatti),esiste il suo punto di vista, i suoi bisogni, e noi che lo subiamo,identificati, vedendo solo il “ poverino” la vittima(così come il padre di Elisabetta descriveva se stesso : talmente poverino che era giustificata anche l'aggressione fisica a una persona allettata, anche la minaccia con armi, anche l'utilizzo delle due badanti del paese per le proprie lavatrici, pranzi,cene e aperitivi in clima seduttivo,racconterà la volontaria, mentre Manola veniva abbandonata da sola in un'altra stanza quasi sempre senza nemmeno la cura e l'attenzione almeno alla sua igiene personal,figuriamoci gli altri bisogni di base o i suoi valori,pensieri,sentimenti...) Ad un ascoltatore esterno pare sempre impossibile:

com'è possibile che la vittima e tutti gli altri attorno non percepiscano la realtà? Se io fossi stata al loro posto la avrei vista. Ma poi invece non accade quando siamo coinvolti. Qui per la prima volta (non lo farò mai più) Elisabetta riesce a trovare le parole chiare per descrivere suo padre, la relazione tra suo padre e sua madre, la confusione creata così spesso appositamente da chi usa violenza e confonde, forse coscientemente, le tracce della realtà e trova giustificazioni plausibili per se, descrivendosi come vittima. Elisabetta descrive il senso di vergogna (normale) di chi, subendo e confuso ("come quando i sassi di una frana ti cadono sulla testa uno dopo l'altro"), non riesce a mettere a fuoco ciò che sta accadendo (pur vivendone sul corpo e nel sentire gli effetti disastrosi), spaventato e confuso, spesso diventa alleato della violenza, vergognandosi poi di tutto questo e non riuscendosi a perdonarsi per averlo fatto. Invito qui a leggere i libri su questo argomento ("Molestie morali" Einaudi e i tanti altri usciti in questi anni sulla violenza psicologica e il narcisismo perverso) che descrivono la difficoltà di riuscire a vedere, gli errori nelle diagnosi, le alleanze di chi dovrebbe essere lì per tutelare e difendere (inclusi terapeuti, medici, assistenti sociali, polizia ecc) e invece diventano alleati inconsapevoli del "carnefice". (Per sapere cosa è accaduto a Manola : www.mindfulnessmeditazione.com, articoli "<http://www.mindfulnessmeditazione.com/articoli/43-la-mindfulness-nell-accompagnamento-alla-morte.html>")

Elisabetta, nelle prossime righe, qui di seguito trova anche le parole e la consapevolezza per descrivere come il trauma vissuto in passato (prima nel rapporto con i suoi genitori, poi in come suo padre tratta sua madre durante la malattia e anche nel suo rapporto di coppia con Dante) si riaffaccia nel suo presente, ora. Riesce a descrivere come i vecchi traumi si riattivano nel presente nella sua relazione attuale di coppia con Simone e in che modo riesce a riconoscere il meccanismo e superarlo, non farsene risucchiare, aprendo gli occhi alla realtà del presente e stupendosi di quanto migliore sia la realtà di ora. Trova la forza e la fiducia, per togliersi gli occhiali del trauma attraverso cui d'istinto rivive la realtà attuale (il suo compagno attuale compare e lei si nasconde e si sente aggredita)... Leggiamola, riesce di volta in volta ad uscire dai traumi degli ultimi anni (e quelli della sua infanzia). Il trauma non elaborato, non rappresentato, si ripresenta o riverbera nel presente:

11 ottobre 2011

[...] la nostra rabbia e disperazione non ce lo avevamo ...

Avevo bruscamente interrotto quella frase a metà perché e comparso Sergio alla porta della cucina, con aria preoccupata. Ho nascosto velocemente i miei fogli, provando all'inizio un senso di fastidio per essere stata interrotta e "aggredita" in un momento così mio, così intimo.

Poi è subentrato un senso di grande tenerezza nel vedere che lui era proprio lì per me, tentando poi di farmi rasserenare e dormire. In quei momenti, oltre allo stupore rinnovato di vederlo preoccuparsi realmente di me, provo un senso di conforto e mi sento una bambina che deve essere accompagnata e capita.

Del resto uno degli aspetti che più mi ha affascinato e mi affascina di questo “strano” rapporto con Sergio è proprio il passaggio continuo di ruoli, io che di ruoli non ne ho mai avuti e che probabilmente li sfuggo, mi trovo a volte a sentirmi la “mamma”, mentre cerco di contenere sia i suoi slanci per me un po’ troppo sognanti, sia i frequenti momenti di nervosismo e ribellione verso tutto il mondo.

Ma lo ammiro anche per questo, perché so che dietro a quella continua polemica c’è una reale volontà di cambiare qualcosa in questo mondo, c’è un vero non accettare certe condizioni ingiuste. E so che lui ne soffre, non fa come me che troppo spesso mi rassegnò e lascio scivolare ...

Spesso mi ricorda mio nonno, con quel carattere “a noce di cocco”: duro e poco invitante il guscio, generosissimo l’interno ...

Qualcosa di buono sta accadendo in Elisabetta, vediamo come continua quando inizia il corso che farà in un gruppo MBSR (mindfulness based stress reduction) guidato da me: sembra iniziare a riconoscere le sue strategie di evitamento, fuga (per sopravvivenza) dalla sofferenza e come si fa sentire il trauma nella sua vita attuale, lei lo chiama “il mostro”, che continua a minacciare la sua vita, facendole sentire di non farcela(e reiterando ancora e ancora quindi la reazione psico-neuro-chimica del cervello e del corpo allo stress) , pare però apparire qualche possibilità per Elisabetta di stare, attraverso la mindfulness, la consapevolezza, lì nella frattura, “ lo squarcio” come lo chiama lei, che si era creata nel suo mondo, per separare “Se” dalla sua sofferenza(come descrive bene Mark Epstein nel suo libro “The Trauma of Everyday Life” o nella sua conferenza nel 2015, Ikuo Yamaguchi Memorial Seminar at the University of Chicago School of Social Service Administration on March 9, 2015.). Elisabetta sente il tentativo, possibile attraverso l’inchiostro della penna, di fare defluire e di non “ esplodere”(anche lei infatti, come negli studi sul trauma e la dissociazione: sente il rischio del mondo che si rompe, del contenitore che non tiene, e quindi il bisogno della dissociazione o fuga) Inizia a potere sentire la sua sofferenza.

9 novembre 2011 (h. 23.45)(qui era già iniziato il corso sulla mindfulness al quale anche Elisabetta partecipa)

Ecco che ci risiamo. Di sicuro non è l’unico momento di disperazione dall’ultima volta che mi sono fermata a scrivere ... è solo che ora è accaduto in un momento in cui posso fermarmi a scrivere, nel tentativo di non esplodere, nell’illusione di lasciar defluire insieme all’inchiostro tutto questo dolore impronunciabile, nel tentativo di dare forma comprensibile a tutto ciò che è successo e che ancora non riesco a dire.

Lo “squarcio si preparava da giorni, come sempre. Sento pian piano che la pressione da dentro cresce inesorabile e immancabilmente cerco di deviarla, di metterla a tacere, di sfogarla in modi che evidentemente non servono. I problemi, le ansie, i dolori affrontabili ho in qualche modo imparato a sopportarli con strategie di vario tipo: cercando distrazioni per alleggerirli, sfogandomi con qualche cara amica, massacrandomi di fatica fisica fino a dover cedere all’anestesia della stanchezza.

Elisabetta qui in queste ultime righe descrive bene i meccanismi e tentativi di evitamento dal dolore che creano il circuito dello stress che porta al crollo⁸: infatti dice “ modi che evidentemente non servono” .Ma l’hanno aiutata a sopravvivere, aggiungo io. Ecco che appena lascia questi meccanismi appare lo squarcio o il mostro :

Ma questo dolore, questa ferita non è una cosa affrontabile, è un mostro che c’è stato, che c’è, che vuole essere riconosciuto in tutta la sua grandezza, senza nessuna sfumatura di colore.

Quando provo a vivere nel vero senso della parola, mettendo in atto tutte le poche risorse che ormai mi sono rimaste, arriva prontissimo a ricordarmi che sono tutti palliativi, strade che sembrano portare a un’uscita, ma che si interrompono.

Perché un’uscita non c’è.

Ecco il trauma, quando percepiamo che l’uscita non c’è. Siamo in pericolo.

Come si può vivere avendo visto qualcosa di più orribile della morte stessa?

Come posso illudermi o convincermi che valga la pena?

Cosa può esserci di così smisuratamente bello nell’esistere umano da compensare l’orrore che ci minaccia ogni istante e che purtroppo mi è piombato davanti all’improvviso?

La madre, l’essenza stessa della nostra vita, viene mangiata viva, pezzo per pezzo da un male perverso che toglie tutto a lei e a chi le vuole bene.

Non le ha lasciato neanche un briciolo di dignità umana, non uno scatto di umanità. Non un barlume della DONNA che lei era e che ora devo sforzarmi di ricordare senza trascinarci dietro l’immagine di quella che NON era e che il male ha voluto mostrarci.

L’ha spogliata e svergognata davanti a tutti e ci ha lasciati storditi, impotenti, impreparati.

E peggio ancora ci ha trasformati anche noi in bestie insensibili.

⁸ vedi diagramma dello stress , libro “ Vivere momento per momento” J.Kabat Zinn, qui in appendice 1

Insensibili per sopravvivere ... e che senso ha questo? Chi voleva in fondo sopravvivere a queste condizioni?

Qui è apparso il Mostro o il Baratro. Si potrebbe pensare che il Mostro sia quello che Epstein nel suo libro chiama i "traumi della vita quotidiana" : lutti, morti, malattia, piccoli o grandi traumi che fanno parte della nostra vita " normale" , segni della transitorietà nella quale tutti noi siamo immersi. E' il fiume che scorre sotto le vite di tutti noi, dice Epstein, e non importa se ci sta trascinando via o ci ha già trascinato via in passato: lo farà di sicuro se non oggi in futuro, ma che neghiamo. In realtà ognuno di noi vive il senso di instabilità esistenziale, reale, che accompagna le nostre vite, non importa quanto cerchiamo di proteggere e proteggerci di controllare e/o creare un ambiente stabile e sicuro: questa è la realtà delle nostre vite che non possiamo evitare(" Traumi della Vita Quotidiana", "The Trauma of Everyday Life ", Epstein, 2013, New York, Pinguin Press)⁹ Ma qui, secondo me, il baratro è ancora più profondo e il mostro più mostruoso perché non solo la malattia ha " svestito e umiliato" la mamma ma anche il padre lo ha fatto, ed Elisabetta ,per reggere e sopportare il dolore si è " alleata" e trasformata in " bestia insensibile"(credo le sia arrivato in aiuto il meccanismo difensivo della dissociazione,muro o frattura, iato o baratro tra se,la sua sensibilità e la sua sofferenza, così che il Se potesse sopravvivere alla sofferenza troppo intensa, che la faceva esplodere, staccandosi da questa). Ma si sta accorgendo che tutte le fughe, le difese, non sono sufficienti ne a vivere , ne a spostarsi dal mostro.

Quante volte ho desiderato non svegliarmi al mattino. E ora, dopo tanti giri e tante ricerche mi trovo nell'identica condizione. Lei non c'è più, non c'era più ormai da due anni prima di morire, ma io con lei non esisto più.

Non lo posso accettare, non ci riesco, non ce la faccio.

Mi arrendo, non lo posso accettare, pensare di trovare un modo per trasformare questo orrore in qualcosa di veramente positivo mi sembra assurdo e addirittura offensivo.

può sembrare assurdo ma forse proprio questo arrendersi e accettare l'orrore così com'è , questo non doverlo trasformare, è la trasformazione... che già sta avvenendo(il valore della accettazione, concetto fondamentale di tutte le psicoterapie cognitive ,di terza generazione(es. la ACT¹⁰)

La cosa più bella che conosco nella vita è l'amore.

Io l'ho avuto dalla mia cara Denise, da mia zia, da Virginia, da Federica, da Agnese, belle donne che me lo hanno dimostrato ognuna a modo loro e io lo sento e ne sono grata ...

⁹ "The Trauma of Everyday Life ", Epstein, 2013, New York, Pinguin Press), recensione del libro sul sito di Eptsen <http://markepsteinmd.com/?p=56>

¹⁰L'ACT è stata sviluppata da Steve Hayes e i suoi collaboratori nel 1986 e dapprima illustrata in due articoli scientifici (Hayes & Brownstein, 1986; Hayes & Wilson, 1994) e poi, nel 1999, in un libro dal titolo *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change* edito da Guilford Press.

L'ho incontrato da bambina per Dante e mi ha accompagnato per tanti anni ... poi ho capito che era un amore riflesso, che attingeva solo dal mio enorme bisogno di sentirlo, tanto da essermi a lungo illusa di riceverlo ...

Sull'orlo del precipizio ne ho incontrato uno vero, il mio Sergio, con gli occhi tanto trasparenti da farmi quasi paura. Da quel momento ho voluto assaporare e prendere vita da quella sua energia sincera, che ogni giorno continua a stupirmi e a lasciarmi un po' incredula.

Ma anche questo, che è la cosa più limpida e pulita che conosco, insieme alle "mie donne", non ce la fa proprio a farmi sentire che ne vale la pena.

Proprio perché so che è il massimo del bello che si può avere, devo ogni volta concludere, non bastandomi a compensare tanto male, che non c'è allora veramente ragione di esistere, l'unico motivo è il caso.

Caso per me non propizio, direi. Io non ho chiesto di esistere, anzi, spesso ho implorato di sparire dal mondo e sono convinta che con me l'abbiano fatto tanti altri figliastri della vita, tutta gente con motivi forse anche peggiori dei miei per non volere esistere. Ma questo non mi consola, anzi. Sapere che esistono dolori altrettanto o più grandi di questo mi può solo infliggere un'ulteriore pena.

Eppure dire queste cose è come un tabù. Nessuno le vuole sentire, neanche le persone più care. O non capiscono, o cercano di consolarti minimizzando, cercando di farti apprezzare i lati più belli. Vorrei farmi convincere che questo è sufficiente, ma non posso. Per non sentirmi ancora meno compresa spesso fingo di convincermi e chiudo il discorso.

Inizia ad accorgersi , proprio perché lo può nominare, che il suo vissuto non è così diverso da quello che era il vissuto di sua madre

Sono così irrecuperabile che per me l'unico modo di sopportarmi è scrivermi addosso. Scrivo e ho l'illusione di avere un interlocutore che comprende, anche se so di essere ancora io.

Ho pensato spesso ultimamente che mia madre alla fine ha avuto più dignità di noi e ha capito che la strada migliore era lasciarsi andare. L'unico modo per sottrarsi all'esistenza, senza che noi, ottusi e presuntuosi, potessimo ancora costringerla a vivere. In fondo questo lei voleva, chiedeva solo di morire quando ha capito che non ne valeva la pena.

E non so se riuscirò mai a perdonarmi di non averglielo permesso, allo stesso tempo senza riuscire a darle nulla per cui valesse la pena passare nel mondo anche solo un'ora in più ... ho lasciato che facessero il loro gioco di statistiche sulla sopravvivenza, senza riuscire a strapparle un sorriso in due anni. Ho lasciato a lei anche il peso di imporsi di morire nel

modo più atroce e di andarsene arrabbiata con me, con tutti, con il mondo e per giunta sola. E con giustissima ragione.

Se solo potessi avere un briciolo di fede, se solo potessi credere di farle arrivare la mia voce o di poterla rincontrare le chiederei perdono per non aver capito nulla e di essere stata così ciecamente crudele. I medici hanno fatto i loro giochi e le loro procedure sicure per mettersi al riparo da ogni scrupolo di coscienza. Ma io sono sua figlia ed è un lusso che non dovevo permettermi quello di credere di sapere decidere sulla sua non-vita.

E qui ha ragione Elisabetta: la mamma, prima che per il tumore è morta di depressione. Perché ha scelto, ad un certo punto, di non muoversi più, per mesi, dalla poltrona nella quale stava.

I medici infatti avevano detto che per il tumore poteva vivere ancora 10 anni. Ma lei non si è più voluta alzare dalla semi- poltrona-sdraio- nella quale era giorno e notte¹¹ e anche se abbiamo lottato per fare vedere agli altri medici, psichiatri, medico di base e assistente sociale la realtà di violenza psicologica e fisica che stava subendo, la denuncia delle istituzioni, l'allontanamento del padre di Elisabetta è avvenuto solo il giorno prima della morte della madre. Troppo tardi perché rimanesse in vita ma abbastanza per farle dire “ sono contenta che finalmente sia lontano, avrei dovuto avere il coraggio di farlo tanti anni fa” , quindi aiutarla a morire ritrovando almeno in parte la sua dignità e identità? Già questo un miracolo?

Sembra a questo punto del diario, del corso MBSR e della terapia che questo miracolo, assieme a quelli precedenti(così come i traumi , i sassi nella frana, continuavano ad arrivare nella vita di Elisabetta, anche i miracoli le “luci” di consapevolezza lo fanno) la “frana di miracoli” poteva continuare ad arrivare .. inspiegabilmente... Fino a qui “i miracoli” accaduti sono sufficienti per farle vivere un rapporto di coppia sano non sembrano abbastanza però per fare sentire a Elisabetta che vale la pena vivere... ma forse proprio potere nominare e accettare questo, potere stare nel baratro e nell'orrore senza volerlo cambiare ...sta già facendo avvenire un ulteriore cambiamento?

Ecco i passaggi successivi di consapevolezza(sempre durante il corso di mindfulness)... la consapevolezza di non potere controllare e quindi la capacità di lasciare andare, la consapevolezza dello schema familiare da cui era fuggita (e proprio quella fuga aveva rafforzato lo schema) ...e altro che descrive bene lei attraverso le sue parole:

26 novembre 2011 (h.23.55)

¹¹(la storia della mamma è sul sito www.mindfulnessmeditazione.com alla pagina "<http://www.mindfulnessmeditazione.com/articoli/43-la-mindfulness-nell-accompagnamento-alla-morte.html>)

Ecconi a qualche giorno di distanza dall'ultima tempesta ed alla vigilia della giornata intera del corso anti-stress.

La tempesta lascia sempre per qualche giorno un senso di spossatezza mentale e fisica, come se avessi dovuto realmente tenermi stretta a qualcosa di fermo, saldamente e al limite delle forze, per non essere strappata via dalla violenza della burrasca. Confusione, qualche cocchio, lo sgomento di dover ricominciare e non sapersi raccapezzare ... questo grossomodo è ciò che la tempesta si lascia alle spalle. Poi subentra la quiete apparente, la vita ricomincia a scorrere ed andare dove vuole lei, solo con dei colpetti di aggiustamento da parte mia, ormai un po' rassegnata all'idea di non esserne per niente padrona.

Del resto ho fatto tante cose per ottenere determinati obiettivi, finendo per trovarmi pari pari nella direzione diametralmente opposta ... se avessi lasciato agire il caso avrebbe avuto più equità e clemenza verso di me di quanta ne ho avuta io nel tentativo di dirigere la mia vita.

Volevo tanto una famiglia diversa dalla mia, in cui si sentisse l'amore, in cui questo fosse la priorità. Ho attribuito a Dante il volto di questo amore, senza accorgermi che era solo una specie di contorno ... una sagoma che mi ha abbagliato, in cui sono stata io a mettere anima, vita, sentimento.

Un contenitore che ha preso da me la sostanza, senza più restituirla.

Volevo un rapporto limpido, chiaro e assoluto ... e mi sono trovata in un intrigo tale che per inquadrarlo ho dovuto impiegare degli anni, tanto era diverso dalla mia logica, dal mio essere.

Volevo qualcuno che mi facesse sentire al centro del suo mondo, perché da sempre mi sento nell'angolo dove mi sono rintanata per non disturbare nessuno, pur continuando a desiderare che qualcuno se ne accorgesse e ne facesse tesoro di quell'angolino buio. Invece, nel peggiore dei momenti della mia esistenza, ho scoperto quanto poco ho contato per la persona che IO avevo messo al centro del MIO mondo ... e che non ha esitato a mettermi da parte, riuscendo a farmi vergognare di me stessa, a farmi sentire ancora più inutile.

Volevo una vita interessante, con un lavoro che mi ripagasse delle fatiche trascorse tra libri e lavori incastonati tra loro per poter tirare avanti ...

Mi rimane una prospettiva, di cui tra l'altro dovrei sentirmi grata, di lavorare a vita dietro una cassa, a fare la cosa più inutile che esista.

Volevo una casa che fosse un nido e ora perdo anche quest'ultimo baluardo delle vecchie illusioni ...

Ma tutto ciò è veramente niente, in fondo, di fronte al male più estremo che mi si abbatte addosso durante la tempesta ...

Forse sono stati solo errori che mi permetteranno di capire meglio come si può stare al mondo. Di sicuro ho capito che vivere nell'illusione di un futuro roseo, come se fosse un punto di arrivo senza più problemi solo perché se ne sono patiti prima per arrivarci, è un concetto completamente alienato dalla realtà.

Non è detto che una salita tanto difficile e faticosa porti ad una condizione idilliaca, alla vetta.

Si può cadere, si può arrivare tanto stanchi e menomati da non godere più di quel luogo, o scoprire che in fondo non è così ospitale, o trovare una discesa peggiore della salita ...

Vivendo nel futuro ho perso tanti momenti del presente, tante piccole gioie e forme di cura e amore per me stessa, trascurando anche segnali importanti, che probabilmente mi avrebbero preservato da alcune catastrofi incombenti.

Quando penso a queste cose, che in parte si sono schiarite alla coscienza grazie al corso mindfulness -anti -stress ma che avevano già in me un seme, mi si stampa nella mente la frase del mio amatissimo F. De Andrè: "la meta del viaggio è viaggiare" ...

Grandioso ... ha davvero capito tutto e ogni sua frase racchiude delle potentissime verità. E poi penso a Simone: alla sua impazienza di vita, in ogni istante, e alla cura meticolosa che mette in tutto ciò che fa. Due aspetti che all'inizio mi hanno destato sentimenti misti di spavento e divertimento, ma evidentemente esercitando su di me un fascino attrattivo. Lui probabilmente è molto avanti nella pratica del vivere momento per momento ...

Cosa che per me era fino a poco fa quasi incomprensibile ...

Del resto, già il solo concetto di "vita" mi era un po' estraneo. Sono cresciuta in una casa dove si respirava una pesantezza e una morte totali. La vita era per me un qualcosa da inseguire altrove, ma senza sapere bene come e con l'illusione che fosse sempre fuori di lì, fuori di me e fuori dal presente. L'ho cercata nel domani e nell'altrove, non ho mai tentato di trovarla nel qui e ora. Sono stata affascinata sempre dalla "vita", ma come spettatrice, senza mai calarmi effettivamente come una delle protagoniste di questa affascinante realtà.

Ora capisco che è un gioco pericoloso ... da un lato mi è forse stato utile per darmi una spinta ad uscire da qualcosa di malato, ma allo stesso tempo mi ha limitato la visuale e mi ha fatto disperdere energie ... forse è proprio questo che mi ha portato di nuovo in situazioni di morte. Se il salto non è ben calibrato ti può portare troppo oltre all'ostacolo che volevi superare e magari ti fa sbattere in quello successivo. Certo l'istinto al salto l'ho

avuto e in qualche modo mi ha salvato. Anche Simone l'ho "seguito" per istinto, dopo ho capito perché.

Per fuggire da un trauma si è trovata in un altro(come spesso accade) Per fuggire dalla morte(del clima della sua famiglia di origine) si è ritrovata in un rapporto mortifero con Dante.

Elisabetta descrive con il suo linguaggio il vissuto del Se al presente, l'esperienza fenomenologia del Se, e della vita vissuta al presente proprio così com'è. Il prof. David Vago descrive le aree che si sviluppano e attivano nel cervello con la pratica di Mindfulness: le aree del vissuto nel presente e quindi percezione fenomenologia al presente del Se, proprio come ci descrive qui Elisabetta. Diminuiscono invece le aree legate alla ruminazione, un sé ossessivamente immaginato(nel futuro o nel passato). Aumentano le aree cerebrali che connettono, integrano "le rappresentazioni di se" e "il vissuto al presente(aree gialle e arancioni nel disegno nelle note¹²) Proprio come Elisabetta sembra descrivere nel suo diario fino a qui.

Ecco quello che ci dice Elisabetta su come la mindfulness la sta aiutando:

12 dic. 11

Come è cambiato il mio vivere quotidiano.

Ho la sensazione di un piccolo miglioramento, è come se avessi uno strumento in più per vivere al meglio che posso, anche se questo strumento è nuovo e non ne sono del tutto padrona. Ho avuto l'opportunità di vedere le cose da altri punti di vista e spesso questo mi ha aiutato a ridimensionare i problemi più piccoli ed il senso di responsabilità in certe situazioni in cui magari tendo a sentirmi "schacciata". Ho avuto anche giovamento fisico: meno malanni ed una migliore capacità di ridimensionare sintomi di nervosismo (come il respiro corto ed il senso di oppressione alla gola). Il problema di ansia ed intolleranza verso il mio lavoro è diminuito molto, proprio le sensazioni fisiche me lo hanno fatto toccare con mano concretamente: spesso sento arrivare il nodo che stringe la gola quando sono in ansia, ma molto facilmente, concentrandomi su quel momento presente e sul mio respiro, pian piano il nodo si scioglie. Questo non mi era mai accaduto precedentemente, il sintomo passava solo dopo essere tornata a casa e spesso dopo un po' di tempo.

Qui Elisabetta descrive bene ciò che accade facendo pratica di mindfulness e in che modo ci si aiuta con questo: rimangono le percezioni di ansia, o groppo alla gola, o comunque tutto ciò che è la normale risposta (anche chimica e ormonale) del corpo allo stress o (a ciò che si percepisce come minaccioso e pericoloso per se e la propria sopravvivenza) ma tutto questo è tenuto nel campo

di consapevolezza (nel cervello viene quindi attivata anche la corteccia celebrale) e quindi per definizione non è più parte del circuito dello stress cronico(che è inconscio e passa dalle aree del sistema limbico e amigdala) distruttivo che poi porta al crollo¹³

Qual è la mia percezione ora del periodo della malattia della mia mamma, della morte di mia mamma e della mia vita dopo la sua morte.

La prima sensazione che mi affiora dovendo pensare a queste cose è il senso di maggiore concretezza rispetto a ciò che ho vissuto durante il periodo della malattia di mia madre e al fatto che ora lei non c'è più. Sento che questo dolore ha una forma più definita e non è più solo concentrato in particolari momenti che tendo a limitare. È diventato qualcosa di più reale, che si sta "infilando" nella vita quotidiana.

E' qui caduto il muro della dissociazione che si era creato al momento del trauma? (" muro di Berlino che impediva a due parti di se di entrare in contatto?) quindi tutto è più sentito e reale(anche il dolore ma non solo)

Rispetto al periodo della malattia ci sono ancora tanti buchi di vissuto che riaffiorano nella mia mente pian piano, ma è come se cominciassi a sentire che quelle cose si potranno poi raccontare. Fin'ora ci sono riuscita pochissimo e spesso ho semplicemente cercato di resistere ai momenti di ricordo più dolorosi, senza pensare di poterli far uscire o comunque pensando di non avere mai la possibilità di trovare le parole giuste per poterli raccontare. Ora c'è ancora questa difficoltà ma comincio a sentire che prima o poi affioreranno le parole giuste.

La mancanza della mia mamma è sempre più forte col passare del tempo, proprio perché è diventata reale. Qualche volta sono riuscita a pensare non solo a quello che non ho detto e fatto, ma a quello che ho potuto fare. È stato poco per come lo sento io, ma non è già più il nulla assoluto che sentivo di avere fatto un po' di tempo fa. Ho pensato e penso che qualcosa magari le sarà arrivato del mio bene, come il suo è arrivato a me, nonostante tutto. Forse due anni di sofferenze, di morte prima della morte, non si cancellano ma non cancellano neanche quello che c'è stato prima di loro. La parte insanabile di questa sofferenza la sento ogni volta che affiora il ricordo di quelle giornate senza speranza, passate ad accudire una persona ormai inghiottita nel buio, sentendomi completamente anestetizzata.

¹³per vedere come si arriva al crollo psichico o fisico e come la mindfulness può evitarlo: vedi diagramma dello stress libro " Vivere Momento dopo Momento " J. Kabat-Zinn in) in Bibliografia C Nota C

Iniziano ad affiorare in Elisabetta anche le parti buone di se con la mamma, fuori dal vissuto di se come "bestie insensibile" che descriveva prima o di vergogna per le cose non date e non fatte (sensi di colpa). Rimane la consapevolezza di ciò che è accaduto e di ciò che sta accadendo anche ora e, svelato il velo della manipolazione, diventano riconoscibili per lei anche quando accadono nel presente e riesce ad accettare tutti i sentimenti, normali, associati a questo (rabbia ad es.) Elisabetta ora nota, nomina e non si sente cattiva:

Quando mio padre rammenta mia madre, con la sua solita superficialità, il dolore e la rabbia si moltiplicano, perché so che lui ne parla non per farla rivivere, ma solo per far vedere agli altri che ci pensa. So che non ne sente la mancanza e soprattutto mi dà fastidio che ne parli solo per apparire diverso da quello che è, offendendola ancora, anche ora che non c'è più. Mi fa male non riuscire a trovare un modo per renderle giustizia, perché so che il modo sarebbe forse troppo grande per essere affrontato e non so dove mi potrebbe portare.

Elisabetta ora vede chiaramente la manipolazione della realtà che il babbo fa nel quotidiano anche ora. Non ha ancora deciso di farle giustizia (intende denuncia o cosa? Non lo sappiamo, forse anche la pubblicazione del suo Diario è un passaggio che un po' l'aiuta in questo.) Però non è più separata dal suo sentire (dolore, rabbia e fastidio in questo caso)

23-01-2012 23-01-2012

In questo momento sento che il mostro esiste ed esisterà sempre, ma ciò se da un lato mi spaventa, dall'altro mi dà la forza di pensare che in fondo i problemi quotidiani, lo sconforto di certi momenti sono solo ostacoli "normali" della vita. Il vero male è altro, esiste, ma questo non mi deve impedire di vivere il resto, anzi il sapere che c'è mi può far apprezzare le cose in cui non lo vedo. Se lo dimenticassi fingendo che non esista so che prima o poi spunterebbe all'improvviso e mi troverebbe ancora più impreparata. Spero solo di saperlo riconoscere perché il peggio arriva quando si insinua sottilmente e ci contamina.

23-01-2012 (questo l'ha scritto dopo 1 mese dalle fine del corso sulla mindfulness, vicino alla fine dei nostri colloqui individuali)

E' possibile ora vivere e convivere con il mostro (trauma). Non c'era certezza che questo sarebbe accaduto ma questa volta è successo.

Così come il miracolo della nascita della vita umana per la biologia rimane ancora in qualche modo inspiegabile nonostante i successi della scienza, allo

stesso modo io credo sia per il miracolo della “ rinascita, o quasi, della vita interiore”, nonostante la scienza, la psicologia e le tante teorie psicologiche orientali e occidentali, a volte, dopo un trauma o più traumi il “ miracolo” avviene, altre volte questo non accade (il rischio è infatti è la depressione, la morte per suicidio o altro) . Certo le condizioni aiutano: se il seme è piantato in un terreno fertile e arato, se c'è il sole, se c'è abbastanza pioggia ma non gradina o ghiaccia troppo, dopo l'inverno, in primavera, per il seme è più facile sbocciare in pianta poi fiore e frutto. Ma non c'è nessuna garanzia che tutto questo accada .Uguale, io credo, per il ritorno alla vita dopo il trauma. Per cui è nostra responsabilità comprendere quali sono le condizioni che facilitano questo.

Per questo preferisco parlare di “ miracolo della vita” piuttosto che di certezze scientifiche anche se , a sostegno della mindfulness ci sono più di 3000 articoli scientifici negli ultimi anni. E più di mille a sostegno dei risultati del MBSR. Molti. Ma I misteri rimangono misteri.

Anche la mindfulness è aiutata da cause e condizioni. Dal mio punto di vista il protocollo MBSR e le pratiche che sono elencate in questo modello attuale così come quelle che sono elencate nel modello millenario aiutano lo sviluppo della consapevolezza e con questa la trasformazione del mondo percepito(interno ed esterno)

“Trovare le parole”, come spiega Epstein¹⁴, aiuta a sostenere , contenere, le emozioni e la sensazione di difficoltà del trauma, la meditazione e la mindfulness agiscono spesso per sostenere, come nell'attaccamento sicuro, la persona attraverso buchi, dolori o terrore, baratri o mostri. Lo psicoterapeuta crea quell'ambiente sicuro nel quale il trauma può essere sostenuto.

CONDIZIONI PER LA MINDFULNESS

Il protocollo MBSR, circa 3 ore alla settimana in gruppo per 8 settimane più un giorno di 8 ore tra la sesta e la settima settimana, è strutturato in modo da permettere lo sviluppo di questa qualità: la consapevolezza. Creando le condizioni affinché la presenza consapevole diventi sempre più abituale, familiare all'inizio, come un allenamento sportivo, richiede costanza e sforzo, per poi risultare sempre più naturale o/e indispensabile alla sopravvivenza, come l'aria per respirare o l'acqua che disseta. Tramite 45 minuti di meditazione quotidiana a casa(*pratica formale*) e momenti sempre più ampi di presenza consapevole nel quotidiano(*pratica informale*), prima su piccole attività scelte dalla persona(lavarsi i denti, camminare, vestirsi, mangiare) e poi su aree sempre più complesse come i momenti di stress, le relazioni difficili e gli obiettivi della propria vita, facilita lo sviluppo della consapevolezza, su di se e il proprio rapporto con il mondo: nelle prime

¹⁴ Everyday Trauma: Prospective from Buddhism and Psychoanalysis, Mark Epstein, MD, the “015 Ikuo Yamaguchi Memorial Seminar, March 9, 2015 <https://www.youtube.com/watch?v=QbJp5NnQXUg&feature=share>

settimane del protocollo, nelle sessioni di *pratica formale* di 45 min al giorno, la consapevolezza è portata soprattutto sul corpo tramite il respiro, il body-scan e poi sul corpo in movimento, con lo yoga e la meditazione camminata, per poi aprirsi a oggetti di consapevolezza più “sottili” come i suoni, pensieri, le emozioni, alla consapevolezza della consapevolezza, ma anche a oggetti visivi(colori forme) quindi al guardare, agli odori e alla percezione in se come atto creativo(gli “occhiali” o “filtri” delle abitudini attraverso i quali tutti noi percepiamo la realtà) Nella *pratica informale* viene chiesto nelle prime settimane di notare i momenti piacevoli della giornata, diventare consapevoli di quale emozioni, pensieri e sensazioni fisiche sono presenti in quel momento e se c'è un pattern, schema, costellazione abituale di emozioni, pensieri, sensazioni fisiche ed eventi esterni che ci fanno chiamare quel momento un momento piacevole. Successivamente l'attenzione, o presenza, come un faro a teatro, si sposta su un altro soggetto(o meglio oggetto di consapevolezza) che sono le sensazioni spiacevoli e anche i momenti spiacevoli vengono osservati durante la giornata con consapevolezza per mettere di nuovo a fuoco cosa ci accade in quei momenti affinché noi li si chiami e viva come spiacevoli. C'è uno schema abituale che ritorna e ci fa vivere quei momenti come spiacevoli? Mano a mano la consapevolezza si stabilizza un po' sia tramite lo sviluppo di un po' di concentrazione(che si ottiene portando ancora e ancora l'attenzione su uno stesso oggetto quando la mente si distrae, ad es il respiro) sia grazie alla capacità di portarla su più oggetti di consapevolezza e quindi ampliare il campo dell'attenzione, sia tramite l'approfondirla esplorando più da vicino ciò che generalmente diamo per scontato(come ad esempio che per noi una certa situazione è spiacevole punto, senza chiederci se questo dipende proprio dalla situazione in se o dalla nostra percezione che forse dipende anche dalla abitudine a percepirla in un certo modo a causa del ripetersi di eventi di quel tipo, o di un evento così forte e traumatico che ha lasciato una impronta forte nel nostro cervello/corpo/mente. Quando, dopo qualche settimana dall'inizio del protocollo(spesso dopo la giornata intensiva di quasi 8 ore di pratica consecutiva di consapevolezza in gruppo è più facile), la consapevolezza è in qualche modo diventato una parte dell'io,(come quando finalmente siamo riusciti ad andare in bicicletta senza paura e senza rotelle aggiuntive e ...”magicamente la bici va e noi con lei! “ e la guidiamo con facilità!) :allora ci viene un po' più facile portare la presenza anche lì dove di solito scattano le nostre reazioni incontrollate, inconsce, nel territorio dello stress, e notare quali emozioni, sensazioni fisiche e pensieri ed eventi esterni ci sono in quei momenti: per come funziona lo stress(reazione bio-psico-fisica che parte dal sistema limbico e dalla percezione di minaccia alla sopravvivenza) questo è già l'inizio della cura perché dove c'è la consapevolezza sono attive anche le aree della corteccia celebrare che regolano il sistema limbico, l'amigdala e quindi anche lo stress. Se poi riconosco che io non sono la reazione allo stress con tutti i suoi correlati(io non sono le emozioni del momento, le sensazioni fisiche del momento, non sono quella

percezione di minaccia che sento, ne sono fortemente influenzato ma sono anche la consapevolezza che osserva tutto questo, non le reprimo ma non vi aderisco completamente quindi ho uno spazio in più di scelta e azione invece che reazione. Incoraggiando l'individuo a portare la consapevolezza anche sui momenti stressanti, le comunicazioni stressanti, gli schemi distruttivi e abitudini(incluso lo stile di vita ma non solo) costruttive o distruttive, dandogli uno strumento a portata di mano che si rafforza mentre è in azione e, come un muscolo, proprio perché viene utilizzato, il protocollo MBSR e quindi l'insegnante, il gruppo e soprattutto la stessa pratica di mindfulness(*formale e informale*)creano le condizioni affinché il paziente e/o l'allievo di mindfulness sviluppi le sue risorse personali e senso di maggiore autostima e presenza. Per chi vuole approfondire lo può fare leggendo il libro "Vivere momento per momento" di J.Kabat-Zinn che racconta passo a passo questo protocollo inoltre può iniziare a provare a praticare la mindfulness. Come fare molte lezioni teoriche di scuola guida non aiuta a guidare la macchina allo stesso modo leggere di mindfulness non aiuta a comprendere la mindfulness o ad averne dei benefici. E soprattutto a capire quali pratiche sono utili quando e in quali circostanze.Solo praticarla può. Sono tanti altri i protocolli basati sulla mindfulness(tra i più conosciuti e con maggiori evidenze scientifiche: MBCT per le ricadute nella depressione, DBT per disturbi borderline, ACT) Tutti hanno momenti di pratica formale e informale, momenti di condivisione in gruppo, piccoli e semplici spiegazioni teoriche sugli aspetti che possono aiutare il paziente. Le meditazioni di body scan, meditazione sul respiro, yoga ecc sono scaricabili gratuitamente dal sito "

www.mindfulnessmeditazione.com o ascoltabili nel cd allegato al libro.

Qualche esempio di pratiche di mindfulness in forma scritta sono allegate in appendice A.

Impossibile esplorare adeguatamente in questo contesto la meta-psicologia della mindfulness, e i parallelismi con il modello secolare(2500 anni di storia) dalla quale la mindfulness prende origine. Mi accodo all'augurio di Elisabetta " mi auguro che questo scritto, con tutti i suoi limiti e le sue imperfezioni, possa in qualche modo essere di aiuto anche ad altri " Mi piace concludere oltre che con un augurio anche un ringraziamento : a tutti coloro per cui è stato possibile che queste pagine fossero scritte.

Un altro capitolo ancora è quello delle sofferenze di chi manipola ripetutamente e con costanza: la sua personalità,la storia infantile, gli aiuti e le psicoterapie che lo possono aiutare.

La sofferenza ci attraversa, vi siamo immersi tutti, non importa se si sceglie di dirlo con le parole del titolo in inglese del libro di J. Kabat-Zinn " Full Catastrophe Living"(" La piena catastrofe del Vivere" che è stato tradotto in Italiano come " Vivere momento per momento"), o con quelle di Epstein nel suo libro " Trauma of Everyday life", o le primissime parole che attribuirono al primo Discorso del Buddha più di 2500 anni fa(La Prima Nobile Verità):

la realtà è che siamo tutti, in un modo o nell'altro, immersi nella sofferenza, alcune più visibili e manifeste e altre più sottili e invisibili. Cerchiamo molti modi per sfuggirne, ma se davvero vogliamo trasformarla non possiamo fare altro che accettarla, comprenderla, vederne le cause e i risultati, accorgerci che è sempre con noi(come dice Epstein “ un fiume che scorre sotterraneo, anche se non ci sta travolgendo in quel momento,c'è), è vasta e trasversale a tutti gli esseri umani e animali. Assumerci in qualche modo la responsabilità della cura della sofferenza(che passa attraverso la sua accettazione e comprensione ma non solo) e scoprire come agire per trasformarla è la chiave. Chiave difficile da utilizzare a volte, ma se la dimentichiamo o la perdiamo non abbiamo modo di aprire la porta per la scoperta delle risorse e rimaniamo bloccati e la sofferenza, con le sue diverse facce, maschere e manifestazioni(alcune delle quali poco visibili) aumenta.

Neurobiologia e influenza della mindfulness e altre meditazioni sul cervello e sugli stili emotivi

secondo R. Davidson la mindfulness e altre meditazioni aiutano la regolazione emotiva del cervello in particolare :

- la mindfulness attiva la corteccia prefrontale sinistra, agendo sulle dimensioni *Resilienza*(la velocità a riprendersi dalle emozioni spiacevoli evocate dalle avversità).e *Prospettiva*(la capacità di “mantenere” le emozioni piacevoli).
- può migliorare l'*Attenzione Selettiva*(la capacità di focalizzare la mente sull'oggetto d'attenzione filtrando le distrazioni emozionali.)riducendo anche l'interferenza nel giudizio delle emozioni.
- La mindfulness agisce sulla dimensione *Prospettiva* e rafforza le connessioni tra la corteccia prefrontale e le aree associate all'empatia, migliorando anche l'*Intuito Sociale*(la capacità di comprendere l'altro attraverso i segnali non verbali)

La regolazione delle due dimensioni porta anche a sviluppare l'empatia verso il Sé riducendo l'autocritica

- aumentare la *Sensibilità al Contesto*(la dimensione della consapevolezza rivolta all'esterno: si riferisce alla sensibilità verso i segnali che provengono dal contesto sociale)
- L'ascolto del corpo attraverso pratiche come il Body Scan e l'ascolto del respiro può migliorare l'*Autoconsapevolezza*(la consapevolezza delle proprie emozioni e dei segnali fisiologici del corpo attraverso cui si esprimono) fondamentale l'elaborazione delle emozioni.
- ecc

Secondo Davidson i correlati neurobiologici di queste dimensioni sono:

RESILIENZA: l'attivazione, anche grazie alla mindfulness, della corteccia prefrontale sinistra abbrevia il periodo di attivazione della amigdala(spesso piuttosto attiva dopo una esperienza emotiva negativa) inviandole segnali inibitori attraverso la sostanza bianca(assoni che collegano un neurone all'altro,): maggiore è la sostanza bianca che collega corteccia prefrontale all'amigdala tanto maggiore è la resilienza. Generalmente dopo un MBSR aumentata l'attivazione della corteccia prefrontale sinistra e quindi la resilienza. Una maggiore attività della corteccia prefrontale sinistra corrisponde infatti a una resilienza più elevata (maggior rapidità nel riprendersi da emozioni spiacevoli), mentre la prevalenza della parte destra a una minore resilienza. Se c'è un eccesso di Resilienza e non si riesce a essere empatici ne verso la nostra sofferenza ne quella degli altri un' altra pratica di meditazione chiamata il Tong-Leng¹⁵ (che allena al rapporto con la sofferenza) può aiutare secondo Davidson a sentire di più la sofferenza e riconoscerla.

PROSPETTIVA:

il “circuitto della gratificazione” è costituito dalla corteccia prefrontale che sostiene l'attività del nucleo accumbens, situato nello striato ventrale, contenente neuroni che rilasciano o catturano dopamina, e gli oppiacei endogeni. La dopamina è associata alla componente motivazionale della gratificazione, gli oppiacei alle sensazioni di piacere. Tanto maggiore è l'attività del nucleo accumbens, sostenuta dalla corteccia prefrontale, tanto più la persona è capace di mantenere le emozioni positive. Con l'attivazione tramite la mindfulness della corteccia prefrontale sinistra aumenta quindi l'attività del nucleo accumbens e quindi la capacità di mantenere le emozioni positive. Se a questa si aggiunge la meditazione sulla Compassione questa può “ spingere” verso l'estremo Positivo della dimensione prospettiva e rafforza le connessioni tra corteccia prefrontale e altre aree associate all'empatia

INTUITO SOCIALE:: un elevato intuito sociale si associa a un'elevata attivazione del giro fusiforme (implicato nel riconoscimento delle emozioni nel volto delle persone), e a una ridotta attivazione dell'amigdala. Sviluppare i sentimenti di amore e dedizione, come nella Meditazione delle Gentilezza Amorevole, aumenta la secrezione endogena di ossitocina che riduce l'attivazione dell'amigdala e aumenta la capacità di riconoscere le emozioni.

¹⁵ vedi pag 346 libro R. Davidson “La vita emotiva del cervello” , meditazione sulla compassione sito www.meditazioneemindfulness.com , Tong-leg in ap o capitolo 12 libro “ il libro Tibetano del Vivere e del Morire” di Sogyal Rimpoche, Ubaldini , meglio prima sviluppare la Compassion , libro on-line “Compassion - Bridging Practice and Science” , Tania Singer ,scaricare alla pagina <http://www.compassion-training.org/?page=download&lang=en>”

AUTOCONSAPEVOLEZZA: una maggiore autoconsapevolezza corrisponde a elevati livelli di attività dell'Insula, che riceve segnali dagli organi viscerali, viceversa per una bassa autoconsapevolezza. L'insula è situata tra i lobi temporali e frontali e contiene la "mappa viscerotopica" del corpo. Meditazioni di mindfulness come il body scan possono aumentare l'attività dell'insula quando è utile maggiore autoconsapevolezza (per accorgersi ad es della rabbia rimasta dopo una lite e per sbollire la rabbia prima di una riunione di lavoro) Altre meditazioni di Mindfulness o consapevolezza possono invece essere utili a cambiare la relazione con i segnali che arrivano dal corpo e vengono percepiti in modo eccessivo (come nella ipocondria o attacchi di panico e quindi quando la troppa auto-consapevolezza rischia di creare disagio) Imparando ad impedire alla mente di rimuginare troppo su questi segnali interni e quindi ridurre l'attività della amigdala e della corteccia orbitofrontale che attribuiscono un valore ai pensieri e alle sensazioni : la mindfulness insegna ad osservare sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni del momento semplicemente per quello che sono, senza giudizio, e quindi il cervello li percepisce in modo meno isterico e giudicante. Potrà sembrare paradossale che sempre la mindfulness possa essere utile ad abbassare o alzare la consapevolezza, ma di fatto è così ha un effetto autoregolante.

SENSIBILITA' AL CONTESTO:

l'ippocampo è noto per il suo ruolo nell'elaborazione dei ricordi, immagazzinando la memoria a breve termine e selezionando quelli che vengono trasferiti nella memoria a lungo termine. L'ippocampo anteriore, la parte più vicina all'amigdala, ha un ruolo fondamentale nella percezione del contesto; una sua elevata attività corrisponde anche a maggiori connessioni con la corteccia prefrontale e ad una più sviluppata capacità di adattare il comportamento al contesto. Sono pochi gli studi e le evidenze che dimostrano di potere modificare questa dimensione. La terapia "della esposizione" proveniente dal contesto delle ricerche sulle sindromi post-traumatiche da stress è quella che da maggiori risultati tramite l'immaginazione e visualizzazione associata a meditazioni sul respiro ¹⁶ la persona viene riportata ad immaginare la situazione traumatica in un contesto sicuro e aiutata da meditazioni di rilassamento (hata-yoga, respiro ecc), questo aiuta a rifamigliarizzarsi al contesto assuefandosi gradualmente ai segnali che producono rabbia e ansia. L'ipotesi è che la teoria della esposizione rafforzi le connessioni che vanno dall'ippocampo alla corteccia prefrontale e altre aree della neocorteccia, anche se studi e ricerche approfonditi su questo non sono ancora stati fatti, il

¹⁶ pag. 353,354,355, libro di R. Davidson " La vita emotiva del cervello" , ed. Ponte alle Grazie

suggerimento di Davidson è di diventare tramite la meditazione di mindfulness più consapevoli dei propri pensieri e sensazioni corporee perché può aiutare a modulare le proprie risposte emotive in modo che non vengano influenzate troppo facilmente dal contesto esterno se si è troppo attenti al contesto.

ATTENZIONE: Vi sono diversi tipi: l'attenzione selettiva (estremo Focalizzato) e la consapevolezza aperta (estremo Non Focalizzato). Che vengono sviluppate attraverso due pratiche di mindfulness diverse.

All'estremo Focalizzato della dimensione attenzione la corteccia prefrontale mostra un'elevata sincronia di fase in risposta agli stimoli esterni (i segnali elettrici emessi dalla corteccia sono sincronizzati con l'arrivo dei segnali esterni) e un'attività moderata della P300, un potenziale elettrico che si verifica circa 300 millisecondi dopo uno stimolo esterno. All'estremo Non Focalizzato, la sincronia di fase è ridotta e il segnale P300 è agli estremi, o molto debole o molto forte.

Il punto centrale è che sia meditazioni millenarie (come la mindfulness e altre) che tecniche che vengono dalla psicologia attuale agiscono tramite un training mentale sul cervello(qui sarebbe lungo spiegare cosa si intenda per training mentale nel contesto delle meditazioni, basti dire che il senso è diverso da quello a cui siamo abituati, meno centrato sulla meta e più sulla accettazione e la presenza qui ed ora senza giudizio) Ciò che modifica i sistemi neuroni modifica gli Stili Emozionali.

APPENDICE A: **BODY SCAN**

Assumiamo una posizione comoda per noi, seduti o sdraiati se vogliamo e possiamo anche coprirci con una coperta se abbiamo freddo. Portiamo la consapevolezza sul respiro, sui movimenti della pancia durante l'inspirazione e l'espiazione, lasciamo la consapevolezza dalla pancia e ci ritroviamo con l'attenzione sulle sensazioni dell'alluce di sinistra quindi ascoltiamo, siamo consapevoli delle sensazioni che in questo momento ci sono sull'alluce sinistro, allarghiamo poi la consapevolezza alle altre dita del piede sinistro, ...si apra poi la consapevolezza alle sensazioni della pianta del piede sinistro ... poi al tallone ...e a tutto il piede sinistro inclusa la cavaglia....

...

...accogliamo tutte le sensazioni che ci sono sia quelle piacevoli sia quelle spiacevoli, dolorose o neutre... accade spesso che la consapevolezza "fugga", si "stacchi subito" dalle sensazioni spiacevoli se può... l'invito ora è, se possiamo, di tenere anche queste nel nostro campo di consapevolezza ..riconoscendo le caratteristiche e qualità di ogni sensazione

Possiamo ora se vogliamo, lasciare l'attenzione dal piede sinistro e portarla al polpaccio di sinistra...ora tutta la parte bassa della gamba sinistra è nel nostro campo di attenzione.... estendiamo ora l'attenzione al ginocchio... saliamo con l'attenzione

alla coscia e a tutta la parte alta della gamba sinistra... e tutte le sensazioni che sentiamo nei muscoli, ossa, carne vene, nervi che attraversano questa parte e nella pelle che li contiene....

lasciamo l'attenzione da questa parte del corpo e la ritroviamo sul bacino...

riconosciamo le sensazioni che sentiamo sulle ossa del bacino... la pelle... muscoli e nervi... di quella zona... ma anche gli organi interni al bacino come l'intestino...la vescica e tutto ciò che c'è in quell'area inclusa la zona sessuale è ora nel nostro campo di attenzione... e le sensazioni che riconosciamo in tutta quell'area...inclusi i glutei...

a lasciamo con l'attenzione il bacino e la ritroviamo sull'alluce destro...le sensazioni che sentiamo nell'alluce destro ma anche nelle altre dita del piede destro, nella pianta del piede destro, nel tallone, nella cavaglia e in tutto il piede destro nella sua unità.

Possiamo se vogliamo immaginare di respirare dentro il piede destro e poi allarghiamo l'attenzione alla parte bassa della gamba destra: polpaccio, ossa pelle nervi e tutte le sensazioni che riconosciamo in tutta quella zona...

lasciando l'attenzione da questa zona la ritroviamo sul ginocchio destro e tutte le sensazioni del ginocchio destro... poi estendiamo l'attenzione anche alla parte alta della gamba destra e tutte le sensazioni di questa zona... immaginando di respirare dentro la gamba destra lasciamo l'attenzione da questa zona e la ritroviamo sulla schiena...

.... le sensazioni che sentiamo ora sulla schiena sono nel nostro campo di attenzione, E se stanno cambiando notiamo come stanno cambiando....

lasciamo l'attenzione dalla schiena e la ritroviamo sulle spalle o nelle spalle...

sentiamo le sensazioni nelle spalle, accogliamo tutte le sensazioni che ci sono sia quelle piacevoli sia quelle spiacevoli, dolorose o neutre, accorgiamoci se c'è tensione e se ci accorgiamo che portando l'attenzione sulla tensione e/o rigidità la tensione si abbassa o si scioglie riconosciamo che questo è avvenuto se invece ci accorgiamo che la tensione non si scioglie e/o aumenta riconosciamo che questo è avvenuto, non cerchiamo di rilassarci, non è l'obiettivo(semmai l'effetto secondario se accade) l'obiettivo è la consapevolezza di quello che c'è accettandolo così com'è.

Allarghiamo poi la consapevolezza anche al petto, al seno, al torace, alla cassa toracica, ai polmoni al cuore... riconosciamo le sensazioni che ci sono in tutta quest'area, notiamole, diamo un nome se ci è utile e accettiamo qualsiasi sensazione ci sia così com'è se possiamo... il fine del body scann non è che sia piacevole, è di sviluppare la consapevolezza del corpo da fermo, se vi accorgete che state sentendo noia o rabbia o fastidio o ansia... o altre emozioni piacevoli o spiacevoli, o pensieri, immagini : vi siete distratti, questo è normale. distrarci è universale e comune a tutti noi, riconoscete dove siete (se è un rumore che vi ha distratto o una emozione o pensiero o cos'altro) e riportate gentilmente e intenzionalmente l'attenzione sulle sensazioni al cuore, ai polmoni, al torace al plesso solare, stomaco e tutta l'area del busto.

Se ci aiuta possiamo immaginare con un respiro più profondo di inspirare dentro il busto ed espirando profondamente lasciamo l'attenzione dal busto e la ritroviamo sul collo. Esploriamo e sentiamo le sensazioni nel collo e sul collo, nelle ossa del collo e nei nervi e tendini del collo, muscoli, pelle, ma anche la gola, il pomo di Adamo e tutte le sensazioni che sentiamo in questa area, se cambiano notiamo che stanno cambiando e come stanno cambiando.

Possiamo poi se vogliamo immaginare di respirare dentro il collo e con una espirazione più profonda lasciare la zona del collo e portare l'attenzione alla testa, esploriamo con la consapevolezza le sensazioni che sentiamo nella testa, nella scatola cranica, nel cuoio capelluto, nella zona del cervello... quali sensazioni sono?

accogliamo sia quelle piacevoli che spiacevoli che quelle neutre. Portiamo poi l'attenzione alle sensazioni nella fronte e poi alle tempie, agli occhi, il naso. le guance, la mandibola. le labbra il mente, la parte interna della bocca : denti, lingua, palato gola profonda ecc

Possiamo poi se vogliamo immaginare di respirare dentro il collo e con una

espirazione più profonda lasciare la zona del collo e portare l'attenzione alla testa, esploriamo con la consapevolezza le sensazioni che sentiamo nella testa, nella scatola cranica, nel cuoio capelluto, nella zona del cervello... quali sensazioni sono? accogliamo sia quelle piacevoli che spiacevoli che quelle neutre. Portiamo poi l'attenzione alle sensazioni nella fronte e poi alle tempie, agli occhi, il naso, le guance, la mandibola, le labbra, il mento, la parte interna della bocca: denti, lingua, palato gola profonda ecc apriamo poi la consapevolezza alle orecchie (interne ed esterne) e le sensazioni che sentiamo nelle orecchie....

Possiamo immaginare se ci aiuta di respirare "dentro" tutta la testa ed espirando lasciamo l'attenzione dalla testa e la ritroviamo sul corpo nella sua unità. Diventiamo poi consapevoli del corpo nel luogo dove siamo, il corpo nel nostro continente nel mondo e nell'universo. Se per un attimo diventiamo consapevoli della interdipendenza e unità con tutto questo rimaniamo in quel senso di unità.

MINDFULNESS SUL RESPIRO

(dare le immagini delle posizioni sedute: sia sul cuscino che sulla sedia)

Trova una posizione che per te sia comoda ma non accasciata (vedi le immagini delle posizioni sedute: 1-sul cuscino, 2- sulla sedia) La spina dorsale se puoi è dritta e non appoggiata ma la posizione non è rigida o tenuta con tensione muscolare, stabile come una montagna e flessibile come un fiume. Per aiutare la verticalità della spina dorsale puoi reclinare la testa leggermente in avanti (così liberi le vertebre del collo) e quindi puoi avvicinare leggermente il mento al collo. La mandibola è rilassata, quando questo accade la bocca è socchiusa e i denti dell'arcata superiore non toccano quelli dell'arcata inferiore: c'è uno spazio tra loro. Le mani sono appoggiate alle ginocchia, le spalle lasciate cadere verso il basso, il petto aperto in modo che possa passare il respiro. Gli occhi sono socchiusi ma se tendi ad addormentarti puoi aprirli del tutto e se tendi a distrarti chiuderli.

Porta ora l'attenzione sui movimenti naturali della pancia durante inspirazione e l'espirazione, la pancia si alza e si abbassa, si gonfia e si contrae naturalmente ad ogni respiro. Non forzare il respiro, non controllarlo, non cercare di cambiarlo o trasformarlo, accettalo così com'è e notane le caratteristiche di questo respiro in questo momento: è lungo? è corto? è bloccato? è fluido o invece intermittente? veloce o lento? è più lunga l'inspirazione della espirazione o il contrario? È ritmico, armonico o disarmonico? Questo respiro ha caratteristiche diverse da quello precedente? Senza controllare semplicemente limitati a prendere consapevolezza del respiro di ora così com'è e delle due caratteristiche. Se ti accorgi che stai controllando notalo e poi torna a portare l'attenzione ai movimenti della pancia durante il respiro. Se stai inspirando sei consapevole che stai inspirando, se stai espirando sei consapevole che stai espirando, se sei nell'attimo di pausa tra una inspirazione e un'altra nota che sei in quell'attimo di pausa nel quale il respiro è sospeso. Se, per mantenere l'attenzione sul respiro, ti è utile contare il numero dei respiri, conta pure il numero dei respiri, quando ti accorgi che l'attenzione non è più sul respiro (ad esempio hai perso il conto dei respiri) e sei altrove, nota cosa ti ha distratto: l'attenzione è su un suono/rumore? oppure su una emozione (se sì che emozione è o che suono è?) o invece è un dolore o piacere in un'altra parte del corpo? o stai seguendo un pensiero (quale?) o una catena di pensieri? stai pensando a qualcosa che è accaduto nel passato o programmi per il futuro? Nota cosa ti ha distratto, distrarsi è normale, e quando l'hai riconosciuto porta l'attenzione di nuovo intenzionalmente e gentilmente al respiro e ai movimenti della pancia durante l'inspirazione e l'espirazione. Molto probabilmente ti ritroverai a fare questo più volte:

quando ti accorgi che ti sei distratto (distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione (anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro....

Quando ti accorgi che ti sei distratto (distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione (anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro.....

Fai questo per un po'...

Se vuoi puoi concludere questa sessione di consapevolezza sul respiro dedicandola al tuo proprio bene, o al bene di altri

Meditazione sul respiro (lunga)

(dare le immagini delle posizioni sedute: sia sul cuscino che sulla sedia)

Trova una posizione che per te sia comoda ma non accasciata (vedi le immagini delle posizioni sedute: 1-sul cuscino, 2- sulla sedia) La spina dorsale se puoi è dritta e non appoggiata ma la posizione non è rigida o tenuta con tensione muscolare, trova il punto nel quale puoi stare con la spina dorsale diritta e allo stesso tempo sufficientemente rilassato e comodo. Qualche volta vengono utilizzate metafore per descrivere questa posizione: sei stabile come una montagna e fluido come un fiume, oppure immagina un filo di luce che dal centro della terra sotto di te va in cielo e la tua schiena è parte di quel filo. Per aiutare la verticalità della spina dorsale puoi reclinare la testa leggermente in avanti(così liberi le vertebre del collo) e quindi puoi avvicinare leggermente il mento al collo. La mandibola è rilassata, quando questo accade la bocca è socchiusa e i denti dell'arcata superiore non toccano quelli dell'arcata inferiore: c'è uno spazio tra loro. Le mani sono appoggiate alle ginocchia, le spalle lasciate cadere verso il basso, il petto aperto in modo che possa passare il respiro. Gli occhi sono socchiusi ma se tendi ad addormentarti puoi aprirli del tutto e se tendi a distrarti chiuderli.

Porta ora l'attenzione sui movimenti naturali della pancia durante inspirazione e l'espirazione, la pancia si alza e si abbassa, si gonfia e si contrae naturalmente ad ogni respiro. Non forzare il respiro, non controllarlo, non cercare di cambiarlo o trasformarlo, accettalo così com'è e notane le caratteristiche di questo respiro in questo momento: è lungo? è corto? è bloccato? è fluido o invece intermittente? veloce o lento? è più lunga inspirazione della espirazione o il contrario? E' ritmico, armonico o disarmonico? Questo respiro ha caratteristiche diverse da quello precedente? Senza controllare semplicemente limitati a prendere consapevolezza del respiro di ora così com'è e delle due caratteristiche. Se ti accorgi che stai controllando notalo e poi torna a portare l'attenzione ai movimenti della pancia durante il respiro. Se stai inspirando sei consapevole che stai inspirando, se stai espirando sei consapevole che stai espirando, se sei nell'attimo di pausa tra una inspirazione e un'altra nota che sei in quell'attimo di pausa nel quale il respiro è sospeso. Se, per mantenere l'attenzione sul respiro, ti è utile contare il numero dei respiri, conta pure il numero dei respiri, quando ti accorgi che l'attenzione non è più sul respiro(ad esempio hai perso il conto dei respiri) e sei altrove, nota cosa ti ha distratto: l'attenzione è su un suono/rumore? oppure su una emozione(se si che emozione è o che suono è?) o invece è un dolore o piacere in un'altra parte del corpo? o stai seguendo un pensiero(quale?) o una catena di pensieri? stai pensando a qualcosa che è accaduto nel passato o programmi per il futuro? Nota cosa ti ha distratto e quando l'hai riconosciuto porta l'attenzione di nuovo intenzionalmente e gentilmente al respiro e ai movimenti della pancia durante l'inspirazione e l'espirazione. Distrarsi è normale, universale, tutti ci distraiamo di continuo, per cui non giudicarti, se puoi, quando ti accorgi che ti sei distratto: notalo, anche questo è un momento di consapevolezza, riconosci cosa è che ti ha distratto e le sue caratteristiche e fatto questo porta di nuovo con consapevolezza e intenzionalità l'attenzione sul respiro. Molto probabilmente ti ritroverai a fare questo più volte:

quando ti accorgi che ti sei distratto(distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione(anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro....

Cerca di avere una attitudine di cura, gentile e amorevole verso di te, la qualità della consapevolezza o attenzione sul respiro non è giudicante o controllante(ma se è così non giudicarti e non cercare di controllare il giudizio e il controllo: semplicemente notalo e poi torna sul respiro) è più simile alla qualità di una mamma sufficientemente buona e adeguata quando fa attenzione al figlio che ama piuttosto che alla attenzione di un giudice o un secondino. Ricorda se puoi di accertarti così come sei, di accettare il respiro così com'è, il corpo così com'è, i pensieri così come sono, solo quando ti accorgi che ti distrai con accettazione e cura verso di te riporta l'attenzione sul respiro...

Quando ti accorgi che ti sei distratto(distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione(anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro.....

...quando ti accorgi che ti sei distratto(distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione(anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro.....

Fai questo per un po' ...

quando ti accorgi che ti sei distratto(distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione(anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro....

quando ti accorgi che ti sei distratto(distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione(anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro....

quando ti accorgi che ti sei distratto(distrarsi è normale) riconosci ciò che ti ha distratto, dagli un nome, riconosci le caratteristiche, non giudicarti per la distrazione(anche il giudizio è distrazione perché è un pensiero) ritorna con gentilezza verso te stesso e intenzionalità con l'attenzione sul respiro....

.....

....

MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA (BREVE)

iniziamo con una posizione da in piedi, prendiamo un po di spazio in modo da non darci noia, in modo da non urtare nessuno, qualcuno se vuole può andare anche un pochino + al centro, troviamo la posizione che questa sera per noi è + vicina al punto di equilibrio, i piedi soo paralleli, hanno + o meno la distanza di un piede l'uno dall'altro è un po come se ci fosse un piede tra i due piedi, e poi socilliamo un pochino in avanti, da sinistra, in dietro, fuori dal centro fuori dal punto di equolibrrio, un po per sperimentare qualè è ora in quesot momento, la nostra posizione, il nostro centro, il nostro punto di euqilibrrio, dove possiamo sentirci stabili fermi, senza fare sforzi particolari, e possiamo anche immaginare di essere una montagna, ognuno la propria, immagino una montagna ... che siamo fermi, stabili, come lo è la montagna, una montagna è sempre stabile indipendentemente dalle temperature, dal sole, dalle nuvole, dalla neve, dalla pioggia, possiamo proprio immaginare che la montagna ora è piena di neve, c'è un vento molto forte, nuvole, ma la montagna rimane immobile ferma, e poi passano i giorni, passano le stagioni, ora è molto caldo, il sole è molto alto nel cielo, è mezzogiorno, ci sono molti amimali sulla montanga, grandi piccoli, che vivono la loro vita, muovendo di continuo, ma la montagna sta ferma, passano un po di generazioni di persone, qualcuno oggi è bambino poi diventa adulto, poi invecchia, poi muore, e poud c'è un altro appena nato e poi diventa vecchiiio, muore, la omntagna è sempre lì stabile ferma, immobile a se stessa, vediamo se riusciamo a trovare in noi un punto di stabilità simile, sensazione di questa stabilità, questa stabilità che c'è sempre indipendemente dalle emozioni che vengono e vanno, dai pensieri dalle cose che ci accadono nella vita, tutto cambia ma la montagna rimane lì, ci sono guerre, poi dopo c'è la pace, poi dopo c'è chi continua sotto la montagna, ma la montagna è sempre lì ferma, così vediamo se riusciamo a trovare una zona a valle i noi, questa stabilità che rimane stabile, ferma, indipendemente dalle cose che accadono dentro e fuori, proviamo proprio a stentirla questa sensazione di stabilità anche sul corpo, poi quando sentiamo di averla contatta possiamo anche lasciarla andare, tornare a muoverci un poco, ricordandoci che questa stabilità è con noi

sempre anche quando ci muoviamo.

LA MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA(lunga)

MOTIVAZIONE

Osservo qual'è la motivazione che mi porta qui ora, a fare questa pratica, forse c'è n'è più di una, le accolgo tutte, sia quelle che mi piacciono che quelle che non mi piacciono. E poi se voglio aggiungo una motivazione di cura e bene per me e, se sento che mi aiuta, anche per gli altri attorno a me o tutti gli altri anche lontani.

POSIZIONE

Puoi metterti se vuoi in piedi, i piedi sono uno di fianco all'altro, leggermente aperti, con le gambe diritte o appena piegate, sposta il tuo baricentro leggermente a destra e sinistra, avanti e indietro fino a sbilanciarti appena da una parte e dall'altra, e infine trovando, per prove ed errori, il tuo baricentro, ti stabilizzi lì, rimani lì, nel tuo punto di maggiore stabilità oggi, ora, in questo momento. Senti il contatto con i tuoi piedi, senti la stabilità del tuo corpo, ora, come ci si sente ad essere stabili, familiarizzati con questa sensazione di stabilità, tramite l'ascoltarla la stai riconoscendo e ripetendo l'ascolto diventerà familiare, una abitudine. Ti abitui a sentirti stabile nonostante tutto. Senti come ci si sente sul corpo quando si è stabili, com'è la tua mente, percezione di te, emozioni e pensieri quando sei in una posizione stabile. Familiarizzati con questo. Anche la consapevolezza ha in se questa qualità di stabilità. Rimane stabile anche quando è attraversata da pensieri, emozioni, o quando il mondo esterno cambia, Così puoi essere tu quando sei nella consapevolezza del momento presente

Se ti aiuta puoi immaginarti la tua montagna preferita, sei quella montagna, diventi ora quella montagna, immagini di sentirti come si sente " lei". La montagna è stabile, rimane stabile anche quando tutto attorno a lei cambia. Rimane stabile. Se cambiano le stagioni la montagna è sempre lì, stabile, inamovibile, se c'è una tempesta di vento, di neve, di pioggia, di grandine, la montagna è sempre lì, accoglie tutto ma nulla cambia la sua stabilità. Così è la consapevolezza, possiamo essere attraversati da tempeste emotive, affettive, economiche e sociali, da violenze o disperazione, da angoscia o depressione ma la consapevolezza è sempre lì assieme alla disperazione, assieme all'angoscia, puoi fare base nella consapevolezza in quei momenti. O assieme al piacere e alla gioia, Puoi essere come la montagna che accoglie tutti i cambiamenti, sole o pioggia, primavera o inverno, senza giudicarli, senza volerli diversi da come sono, la montagna accetta tutto, la neve e la pioggia, il sole e il cielo sereno, il vento, la montagna è sempre lì stabile, presente a tutto. Sulla montagna ci possono essere anche guerre e morti, o nascite e amori, la montagna è lì, inamovibile, stabile. Così puoi essere tu, consapevole di tutto, accogliendo tutti i cambiamenti piacevoli e spiacevoli, della tua vita del tuo corpo della tua mente, delle tue emozioni. Della società che cambia o dei cambiamenti economici e di ritmo di vita. O cambiamenti del corpo. O salute e malattia. E' naturale che tutto cambi, è la natura delle cose, è la nostra vita. E' la realtà. Tu puoi attraversare tutti i cambiamenti del tuo corpo o delle tue emozioni o delle tue relazioni o del mondo attorno a te rimanendo nella consapevolezza, consapevole di tutto, accogliendo tutto, anche la rabbia e la sensazione di non farcela se c'è, come fa la montagna, senza giudizio, rimanendo stabile e ben ancorato nella consapevolezza. Possiamo essere disperati e consapevoli della disperazione allo stesso tempo, è la consapevolezza della disperazione, se rimaniamo nella consapevolezza la disperazione ci attraversa, così come il vento fa con la montagna, ma non ci porta via, noi rimaniamo nella consapevolezza, così come la montagna rimane quando è attraversata da una tempesta di vento, o anche da una tromba d'aria. Possiamo essere consapevoli della gioia, della passione o dipendenza forte da qualcosa o qualcuno o possiamo essere consapevoli di pensieri ossessivi che tornano e ritornano e rimanere allo stesso tempo nella consapevolezza di tutto questo, se pure attraversati da questi cambiamenti. Consapevoli dei cambiamenti anche enormi del nostro corpo, del dolore o dei cambiamenti di identità e percezione di noi stessi forse diversi a causa dei cambiamenti fisici, malattia, fatica, stress, ansia e allo stesso tempo rimanere nella consapevolezza di tutto questo. Di tutti questi cambiamenti e delle emozioni e pensieri corrispondenti. Se osserviamo bene c'è una parte di noi che rimane stabile, inamovibile, come la montagna durante le tempeste e i cambiamenti delle stagioni, la montagna è lì, così lo è la nostra presenza consapevole che osserva

tutto, che è consapevole di tutto, siamo anche consapevoli in alcuni momenti che è quasi come se non possiamo farcela, sembra quasi che siamo la tristezza, o il dolore o la disperazione o i pensieri ossessivi tanta è la forza che hanno in alcuni momenti, ma è quasi come se, la consapevolezza c'è, osserviamo bene, c'è sempre una parte che osserva il tutto che è presente, e lì possiamo riposarci ,riconoscerci, anche nel mezzo della tempesta, da lì possiamo ripartire per iniziare a stare meglio o aspettare che la tempesta finisca. A volte la montagna sembra scomparire, nelle nuvole, sotto la neve ma la montagna è lì e sostiene tutto e accoglie tutto senza giudizio. E' lì inamovibile, stabile, come la nostra consapevolezza del momento presente e di tutto ciò che ci accade piacevole o spiacevole meraviglioso o terribile, la consapevolezza prende solo il colore di queste emozioni pensieri o avvenimenti ma rimane della natura della consapevolezza, piena di potenzialità e risorse.

Rimaniamo il tempo che sentiamo buono per noi in contemplazione di questo.

DEDICA

Prima di chiudere la sessione di meditazione se voglio posso mentalmente dedicare questa consapevolezza e l'energia e il tempo di questa pratica al mio benessere e/o cura e se voglio anche al benessere degli altri attorno a me e del mondo intero