

# “Progetto TiM”

[www.myresilience.org](http://www.myresilience.org)

[www.teoriadellamente.it](http://www.teoriadellamente.it)

## Pubblicazioni

Valle A., Massaro D., Castelli I., Sangiuliano Intra F., Lombardi E., Bracaglia E. and Marchetti A., (2016). Promoting Mentalizing in Pupils by Acting on Teachers: Preliminary Italian Evidence of the “Thought in Mind” Project. *Frontiers in Psychology*. 7:1213. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01213

Bracaglia E., Lombardi E., Castelli I., Massaro D., Sangiuliano Intra F., Valle A., Marchetti A. (2016). *Rappresentare, riflettere, trasformare: il ruolo della mentalizzazione nel contesto scolastico. Primi sviluppi in Italia del progetto TiM (Thoughts in Mind) per sostenere lo sviluppo delle abilità di mentalizzazione dei bambini della scuola primaria*. In Smorti, Tschiesner, Farneti (Eds.), *Psicologia per la buona scuola*, Libreriauniversitaria.it edizioni, pg. 55-66, ISBN 18862927711.

Valle A., Massaro D., Castelli I., Sangiuliano Intra F., Lombardi E., Bracaglia E., Marchetti A. (2018). *Experiences and results of the Resilience Programme for primary school teachers in Italy*. In Lundgaard, P. *Developing resilience in children and young people. A practical guide*, p. 31-46, Routledge, UK. ISBN: 9781138236202

Benvenuti .....	1
1. Vitamine di conoscenza .....	2
2. Resilienza e lodi .....	4
2.1. Il Cervello Pensante e il sistema di allarme .....	4
2.2. Una strada per il successo .....	8
2.3. Aiuta qualcun altro.....	10
2.4. Resilienza e bambini piccoli: anche prima che nascano .....	12
3. Cervello, corpo e mente.....	14
3.1. L'attenzione: il faro del cervello .....	15
3.1.1. ADHD (Deficit di Attenzione e Iperattività).....	19
3.1.2. Autoinganno .....	20
3.1.3. Meditazione per tutti i giorni - anche per bambini .....	21
3.2. Il Cervello Pensante e il sistema di allarme .....	23
3.2.1. Esempi di come veniamo intrappolati nel sistema di allarme .....	27
3.2.2. Come calmare il Centro di Allarme.....	31
3.3. Il cervello adolescente.....	32
3.3.1. Cervelli liberi dalle tossine .....	34
3.3.2. La dipendenza - nel bene e nel male .....	35
3.3.3. Barare con la chimica.....	37
3.3.4. Consigli per gli adolescenti e gli adulti a loro vicini.....	38
3.3.4.1. Dati su alcool e tabacco.....	39
3.4. Corpo e mente .....	40
3.4.1. Il corpo aiuta la mente .....	41
3.4.2. La mente aiuta il corpo .....	46
4. Storie e Storie di vita reale.....	52
4.1. Storie: La storia della Casa dei Pensieri.....	53
4.2. Storie: La storia del Treno dei Pensieri .....	54
4.3. Storie: La Grande Fabbrica delle Ricompense .....	55
4.4. Storie: Un Rifugio .....	56
4.5. Storie: Festa della Mente .....	57
4.6. Storie: Perle di Benessere.....	58
4.7. Storie: La storia del ragazzo che riuscì ad annientare un pensiero .....	59

4.8.	Storie: La storia di un vento.....	60
4.9.	Storie di vita reale: Rabbia.....	61
4.10.	Storie di vita reale: Paura.....	62
4.11.	Storie di vita reale: Essere positivi.....	63
4.12.	Storie di vita reale: Pazienza .....	64
4.13.	Storie di vita reale: Crisi Acute – Come si protegge il sistema d’allarme .....	66
5.	Giochi per la mente per tutti.....	67
5.1.	La torcia elettrica .....	68
5.2.	Tu decidi .....	69
5.3.	Rendi visibile l’invisibile.....	70
5.4.	ME .....	71
5.5.	Quando le cose positive spariscono.....	72
5.6.	Dilemma.....	73
5.7.	Volare con la mente .....	74
5.8.	Tre cose buone.....	75
5.9.	Controlla i tuoi desideri.....	76
5.10.	Resilienza ed emozioni.....	77
5.11.	Giochi comportamentali di classe .....	78
5.12.	La maggioranza... sbaglia! .....	80
6.	Problem solving: risolvere i problemi.....	81
6.1.	ADHD (Deficit di Attenzione e Iperattività) .....	82
6.2.	Dipendenza .....	83
6.3.	Crisi acute – Proteggere il Centro di Allarme del cervello.....	84
6.4.	Paura e timidezza.....	85
6.5.	Ideare un piano di allenamento.....	86
6.6.	Bullismo e conflitto .....	87
6.7.	Obesità e fame .....	91
6.8.	Disturbi Mentali: introduzione .....	93
6.9.	Disturbi alimentari .....	94
6.10.	Difficoltà di apprendimento.....	95
6.11.	Dormire e riposare.....	96
6.12.	Tristezza .....	98

## **Benvenuti**

Essere resilienti significa essere in grado di affrontare le sfide della vita, dalle più piccole alle più grandi – specialmente quando la vita diventa difficile.

La resilienza è molto utile in diverse situazioni, ad esempio quando ci viene chiesto di sperimentare qualcosa di eccitante. La resilienza rende più semplice imparare qualcosa di nuovo, prendere buone decisioni ed è, inoltre, in grado di prevenire stress e conflitti.

Naturalmente, ha luogo tra le persone e nelle nostre menti.

Nel manuale si possono trovare conoscenze utili riguardo alla resilienza per bambini, giovani e adulti. Tali conoscenze, vecchie e nuove, riguardano i pensieri, i sentimenti e il cervello, informazioni sul bullismo, storie e piccoli giochi.

Si possono, inoltre, trovare nuove ispirazioni per la risoluzione di problemi.

Buon divertimento!

## 1. Vitamine di conoscenza

Questo manuale ha l'obiettivo primario di fornire "vitamine di conoscenza" che ciascuno di noi può portare nella sua vita quotidiana, senza che siano necessari ulteriori sforzi. Esse possono essere utili in un particolare momento. Leggi ad esempio le storie di vita reale Rabbia e Pazienza.

Il manuale può essere, inoltre, utilizzato per "allenare la mente" di bambini e giovani, genitori e figure educative professionali. Tutti gli adulti possono essere in grado di spiegare e insegnare a bambini e ragazzi utilizzando le informazioni prese dal manuale. Si possono creare brevi o prolungati corsi a seconda del tempo che si ha a disposizione. Il materiale può essere liberamente aggiustato rispetto a quello che si sta facendo. Potrebbe essere un'idea perfetta se tutti gli adulti che hanno a che fare con lo stesso gruppo di bambini seguissero il corso. L'esperienza dimostra che molte persone diventano curiose rispetto all'argomento dopo una breve introduzione, in seguito iniziano ad esplorare il manuale alla ricerca di ciò di cui hanno bisogno.

### Sezioni da cui poter cominciare

Tutte le schede del manuale possono essere utilizzate per la formazione, ma l'esperienza mostra che ci sono sezioni specifiche con cui è meglio cominciare:

- "L'Attenzione – Proiettore del Cervello" e "Il Cervello Pensante e il Sistema di Allarme" rappresentano buone conoscenze di base. Combinare queste sezioni con alcune storie, specialmente "La Storia della Casa dei Pensieri" e "La Storia dell'Allenamento alla Mente" e alcuni dei Piccoli Giochi può essere un buon inizio, anche con bambini piccoli di 6-7 anni. È ovviamente fondamentale mettere in gioco le proprie esperienze personali e metterle in relazione con le conoscenze con cui si sta lavorando.
- Le storie – o alcuni aspetti delle storie – possono essere utilizzate in diversi modi – per la lettura o la recitazione; come ispirazione per raccontare interamente un'altra storia, i bambini possono disegnare o costruire la loro "Casa dei Pensieri" etc.
- L'articolo "Resilienza e Lodi" è particolarmente adattabile per essere stampato e presentato prima di alcune discussioni dove gli adulti possono confrontarsi su argomenti riguardanti le storie dei bambini e dei ragazzi, ad es. all'interno di incontri tra genitori.
- Quando i problemi necessitano di essere risolti, l'esperienza mostra che è bene iniziare con delle conoscenze di base. Le linee guida da usare possono essere trovate nelle schede "Una strada per il Successo" e "Aiutare qualcun altro". Un buon numero di comuni e specifici problemi seri sono discussi nella sezione "Problem solving".
- Se stai lavorando per lo sviluppo di un ambiente sicuro per vivere e imparare all'interno di un gruppo, sarà naturale combinare le conoscenze di base nella sezione "Bullismo".

È fortemente raccomandato usare “Il Gioco del Comportamento di Classe” per un periodo di tempo se si riscontrano problemi.

- L'intera sezione del “Cervello Adolescente” è ovviamente particolarmente interessante per gli adolescenti e i genitori. Il “Gioco del Cervello” è ottimo da utilizzare negli incontri “Genitori e Figli”.

## 2. Resilienza e lodi

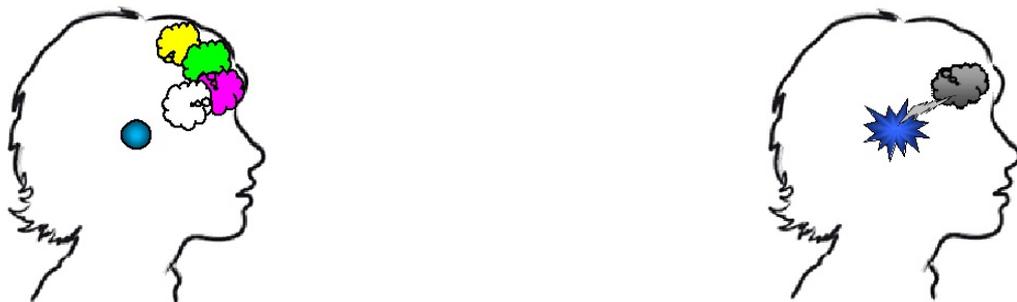
Tutti speriamo, soprattutto per i nostri figli e per i ragazzi più giovani, che possano avere una vita felice e che siano in grado di gestire le difficoltà e gli ostacoli che incontreranno lungo il loro cammino. La resilienza ha a che fare proprio con le grandi e le piccole sfide della vita: sfide che riguardano, per esempio, le relazioni con altre persone, la gestione di compiti difficili, l'abilità di porsi degli obiettivi e quella di resistere alla tentazione di fare cose che non fanno bene.

Questo avviene tra le persone e nella nostra mente, e una parte del processo riguarda la relazione tra due parti molto importanti del nostro cervello. Il "Centro di Allarme" e il "Cervello Pensante".

### 2.1. Il Cervello Pensante e il sistema di allarme

Al centro del cervello c'è il Centro di Allarme: questo sistema valuta costantemente se ci troviamo in una situazione di pericolo o di disagio.

Nella parte frontale del cervello vengono generati pensieri e sentimenti positivi verso gli altri. Questo è il nostro Cervello Pensante.



Il senso di insicurezza e quello di colpa attivano il Centro di Allarme. Quando si attiva, questo sistema di allarme disattiva il Cervello Pensante: diventa, quindi, molto difficile pensare e imparare qualcosa. Paura, rabbia e tristezza possono, quindi, sopraffarci e ci sentiamo male anche fisicamente.

Insicurezza, bullismo (prepotenze dei compagni), sgridate e sensi di colpa attivano il Centro di Allarme del cervello. Quando il Centro di Allarme è attivo, il Cervello Pensante si disattiva e si sviluppano soltanto pensieri che riguardano la “sopravvivenza” mentale e sociale.

Quando questo succede potremo provare rabbia, paura e tristezza, e sarà davvero difficile riflettere razionalmente su quel che sta succedendo o imparare qualcosa di nuovo. La sola cosa che possiamo imparare, quando siamo in allarme, è di stare in guardia: in questo tipo di situazioni non diventiamo più forti o resilienti ma, al contrario, diventiamo più vulnerabili.

D’altro canto, se restiamo iperprotetti e non abbiamo mai difficoltà, il Centro di Allarme crede che vada sempre tutto bene, e anche questo ci rende vulnerabili.

Ci sono dei limiti riguardo a quanto ciascuno di noi può essere resiliente nelle diverse situazioni della vita. Tutti gli esseri umani hanno il diritto di vivere in condizioni che siano per loro possibili da gestire.

### **Un cervello resiliente**

Per fortuna il nostro cervello può essere allenato in modo che tu possa diventare più resiliente. Quando il Cervello Pensante e il sistema di allarme si trovano davanti a sfide adeguate, non troppo grandi né troppo piccole, il Cervello Pensante può controllare il sistema di allarme in modo che questo non si attivi senza un buon motivo. Dopo che abbiamo superato una situazione difficile, un Cervello Pensante manda un messaggio al sistema di allarme e gli dice: “Dopotutto non è stato così terribile” e in seguito a questo affronteremo situazioni simili con maggiore serenità. È importante che i bambini siano aiutati nello sviluppare il loro autocontrollo, che è parte dell’essere resilienti e riguarda come tenere sotto controllo i propri pensieri, sentimenti e comportamenti quando è necessario. Le ricerche ci dimostrano che questo rende più facile vivere una vita felice, anche da adulti. Quando abbiamo successo nella vita di tutti i giorni è importante che riceviamo dei complimenti ed è ugualmente importante ricevere complimenti e incoraggiamenti quando proviamo a fare qualche cosa di difficile. L’autostima e la fiducia in se stessi, però, non arrivano solo dal ricevere complimenti: ciò che aiuta a sviluppare autostima e fiducia è soprattutto scoprire che c’è qualche cosa che siamo in grado di gestire. Un bambino agitato che incontra un adulto calmo ed empatico impara che non c’è “pericolo” nel trovarsi in una situazione di disagio. Il sistema di allarme del bambino impara gradualmente a mantenersi tranquillo, il Cervello Pensante del bambino impara a rimanere attivo e in questo modo gli permette di riflettere razionalmente quando si trova a dover risolvere una situazione difficile. Se un bambino agitato incontra un adulto agitato, il sistema di allarme del bambino riceve un messaggio di conferma del fatto che si trova in una situazione di “pericolo”. In seguito a questo tipo di esperienza il bambino diventa circospetto e vulnerabile e troverà difficile riflettere razionalmente quando ne ha bisogno.

Quando un adulto incontra un bambino agitato, per esempio un bambino che piange, naturalmente si attivano in lui sentimenti di allarme, come per esempio “provo dispiacere per questo bambino”. Questa sembrerebbe un’ottima ragione per confortare il bambino; tuttavia se, per esempio, il bambino impara che è possibile ottenere cose e affetto manipolando il sistema di allarme degli adulti in modo da farli sentire tristi, si crea un problema. Essere in grado di tollerare gli altri e anche i nostri sentimenti senza reagire alla cieca è parte della resilienza.

Resilienza è anche essere in grado di accettare le critiche senza cascare a pezzi e sviluppare un proprio senso critico. Quando sostituiamo lo sgridarci a vicenda con un coscienzioso e rispettoso senso critico ci sono buone possibilità che il sistema di allarme del cervello rimanga calmo e permetta al Cervello Pensante di usare le critiche per imparare qualche cosa di vitale.

### **Cooperazione**

Bambini, ragazzi e adulti che sono in grado di cooperare avranno voglia e piacere di farlo. Comportamenti dirompenti indicano impotenza e possono essere prevenuti:

- Fare complimenti e premiare i comportamenti desiderati e dare credito quando qualcuno si impegna in compiti difficili indipendentemente dal risultato ottenuto (vedi le storie riguardo alla pazienza)
- Evitate un atteggiamento eccessivamente critico, sgridate e punizioni. Piuttosto, ignorate il comportamento indesiderabile a meno che non vi troviate nella necessità di interrompere un comportamento pericoloso. Restate calmi e fate in modo che le conseguenze siano miti (brevi time-out e perdite di vantaggi) e proseguite.
- Fate domande e ascoltate le idee dell’altro riguardo a possibili soluzioni, quindi negoziate soluzioni che tutti possono accettare.
- Costruite una grande quantità di interazioni positive che possono sviluppare divertimento ed emozioni positive in tutti quanti.

Per fortuna o per disgrazia viviamo in un mondo dove le persone sono molto diverse tra loro. Ci rendiamo conto delle più grosse sfide che questo comporta guardando i notiziari ogni giorno. La resilienza riguarda anche l’abilità di gestire bene le differenze di questo mondo. I bambini e i ragazzi che a casa, nei centri di aggregazione e a scuola sperimentano che le diversità sociali e culturali sono coltivate come qualche cosa di interessante e positivo vengono messi in condizioni favorevoli per avere successo quando diventeranno grandi e si troveranno nel mondo degli adulti, nel quale l’abilità nel lavorare con persone molto diverse tra loro è sempre più importante. E’ fondamentale per la resilienza umana essere apprezzati dagli altri ed è molto grave essere emarginati e trattati come diversi. È per questo che il

bullismo è così tanto pericoloso (potete leggere di più riguardo al bullismo nella sezione “Bullismo e conflitto”).

### **La pratica rende perfetti**

Gran parte di quello che impariamo nella vita sia da adulti sia da bambini ha bisogno di pratica. La resilienza comporta imparare quanto sia gradevole e divertente fare pratica e migliorare in qualche cosa. Sappiamo che le persone che raggiungono l'eccellenza in qualsiasi disciplina hanno fatto pratica per almeno 10.000 ore. Vogliamo che i nostri bambini posano avere successo e una strada sicura per avere successo è imparare il piacere di fare pratica. E' facile: date ai bambini compiti adeguati e fate loro dei complimenti quando provano da soli a cavarsela in situazioni difficili sin dai primi anni di vita.

## 2.2. Una strada per il successo

Se vuoi che un sogno diventi realtà, risolvere un problema o imparare qualcosa di nuovo, la cosa migliore è cominciare dalla parte più semplice e cercare di fare progressi passo dopo passo nella giusta direzione.

Ottenere un piccolo successo può fornire nuove energie per andare avanti verso nuovi e più grandi obiettivi.

È un po' come camminare lungo un sentiero di montagna molto in salita: bisogna fare un passo alla volta. Non sempre questo è facile e a volte bisogna fare un passo indietro per farne poi due in avanti. Se continui a impegnarti e il tuo obiettivo è realistico, prima o poi ce la farai.

### **I nove preziosi consigli che seguono aumenteranno di molto le tue possibilità di avere successo**

1. Stabilisci un obiettivo personale e realistico che porti qualcosa di buono sia a te che agli altri. Le idee che sono solo degli altri hanno meno probabilità di funzionare bene quanto le idee che hai tu stesso (naturalmente, i bambini più piccoli non hanno la possibilità di stabilire consapevolmente i loro obiettivi, deve farlo un adulto per loro).
2. Trova quello che ti serve imparare per raggiungere il tuo obiettivo e suddividi l'obiettivo in parti piccole in modo che tu possa essere ragionevolmente certo di poterla fare e di procedere verso l'obiettivo; questo vale in particolare quando si tratta di risolvere un problema.
3. Parlane con le persone con le quali ti senti sicuro e delle quali hai piena fiducia.
  - a. Chi può aiutarti e renderti più facile raggiungere il tuo obiettivo?
  - b. Che tipo di aiuto vorresti ricevere?
  - c. Quanto spesso avrai bisogno di aiuto per raggiungere il tuo obiettivo?
4. Sii pratico e realistico. Grandi e piccole cose di ogni giorno aumentano moltissimo le possibilità di avere successo. Regola pratica: per prendere una nuova strada nella vita servono circa 8-12 settimane di impegno quotidiano.
5. Fatti un'idea di quale possa essere il modo migliore per calmare il sistema di allarme della tua mente nel caso ti trovassi sul punto di perdere il controllo e la rotta che hai stabilito. Puoi usare il tuo corpo per calmare il tuo sistema di allarme, rendendo così più facile affrontare le tue sfide e puoi anche abbassare un po' l'intensità dello sforzo che devi fare per affrontare le sfide stesse.
6. Stai in guardia dalle situazioni che ostacolano i tuoi sforzi verso i tuoi obiettivi e, allo stesso tempo, preparati a incontrare qualche ostacolo.
7. Tieni un "diario":
  - a. Scrivi, disegna o racconta a un amico cosa significherà per te aver raggiunto il tuo obiettivo;

- b. Scrivi, disegna o racconta a un amico le idee e i pensieri che ti vengono mentre vai avanti;
  - c. Scrivi, disegna o racconta a un amico tre cose buone, grandi o piccole, che sono successe. Fallo ogni giorno.
8. Assicurati di premiare te stesso in modo adeguato durante il tuo percorso. La ricompensa più grande è vedere la realizzazione di qualcosa che hai fatto lungo la strada verso il tuo obiettivo. La fiducia degli altri e quella in te stesso sono altrettanto importanti: anche quando non riesci a raggiungere l'obiettivo, è necessario che tu ti dia fiducia per poterti impegnare. La fiducia produce una condizione mentale di apertura e una predisposizione a imparare da parte del cervello che rinforzano la costanza del tuo impegno: in questo modo potresti raggiungere l'obiettivo nonostante le difficoltà anche grandi che troverai lungo la strada. Tieni conto che, se non è realistica e non è meritata, la fiducia può essere dannosa, e rischia di portare verso la depressione.
9. Fai sport: questo provoca reazioni chimiche nel cervello che influenzano l'umore e rendono più facile imparare qualcosa di nuovo.

### **Se non hai successo**

Se un progetto fallisce, devi tornare indietro e esaminare daccapo i 9 consigli per fare gli aggiustamenti necessari. Spesso l'insuccesso è causato dal fatto che le sfide sono troppo piccole o troppo grandi, o dalla carenza di pratica. Può succedere anche che ci si trovi sopraffatti dalla sensazione che tutto sia "troppo difficile", con la conseguenza di essere ri-traumatizzati e paralizzati dai pensieri negativi che ci affollano la mente.

Una domanda che puoi fare a te stesso e che ti può aiutare quando stai facendo fatica è: "Cosa ho bisogno di imparare adesso?". Questo può aiutarti a reindirizzare i tuoi sforzi verso azioni da compiere, invece che verso pensieri negativi.

È fondamentale anche contrastare ogni forma di bullismo, di emarginazione e di violenza, che creano senza dubbio ostacoli importanti (vedi "Bullismo" )

## 2.3. Aiuta qualcun altro

Se hai problemi seri, può esserti difficile aiutare te stesso e potresti aver bisogno di aiuto e di sostegno. Questo manuale può esserti utile se vuoi aiutare qualcuno che sta passando un momento difficile.

### Limiti della Resilienza

C'è un limite a quanto possiamo diventare resilienti in diverse aree della vita. Tutti noi abbiamo bisogno di un certo numero di difficoltà per sviluppare la nostra resilienza. Tuttavia, se vengono violati i tuoi confini, la difficoltà diventa abuso. È diritto di ciascuno vivere in condizioni accettabili e gestibili, in condizioni "umane", insomma.

### Cooperazione

Bambini, ragazzi e adulti che siano in grado di cooperare desiderano farlo. Un comportamento di tipo distruttivo può essere un segnale di impotenza e può essere prevenuto nel modo seguente:

- Fare complimenti e premiare i comportamenti desiderati. La lode può essere espressa in modo breve, ma accurato, senza riserve. Se il complimento è seguito da una frase che inizia con "ma", tutto si concentrerà sulla critica implicita contenuta nella "ma...frase";
- Evitare i rimproveri e le punizioni. Si deve semplicemente ignorare il comportamento non desiderato – a meno che il comportamento non sia pericoloso e vada fermato. Fate i complimenti alla persona per aver sperimentato qualcosa di difficile. Per qualche esempio si possono leggere le "Storie di vita reale";
- Restare calmi e agire di conseguenza rispetto ai comportamenti non desiderati (brevi time-out e perdite di vantaggi). Fate in modo che le conseguenze siano miti e limitate nel tempo, mantenetevi fermi e fate i complimenti all'altra persona per aver sperimentato come le cose possano essere difficili;
- Fate domande e ascoltate le idee dell'altro riguardo a possibili soluzioni, quindi negoziate soluzioni che tutti possono accettare;
- Offrite una grande quantità di interazioni positive che possono sviluppare divertimento e sentimenti positivi in tutti quanti.

### Il ruolo di chi aiuta

Il ruolo di chi aiuta è senza dubbio quello di fornire informazioni, ispirazione e incoraggiamento in una misura che non sia né eccessiva né troppo scarsa.

Scegli, per esempio, alcune informazioni tratte da queste pagine che senti che potrebbero risultare interessanti e coinvolgenti per l'altra persona. Rendi più personali le conoscenze che vuoi trasmettere usando esempi che hanno a che fare direttamente con la sua vita, magari scegliendo temi specifici quando fai il gioco delle bolle dei pensieri.

Specialmente all'inizio, è importante focalizzare l'aiuto su attività che offrano un sollievo immediato dallo stato di disagio e di sofferenza, in modo da calmare il Centro di Allarme del cervello della persona che stai aiutando e permettergli, quindi, di funzionare al meglio (vedi più avanti).

Non nutrire aspettative troppo ambiziose, cerca di essere paziente: la cosa più importante per una persona che ha serie difficoltà è quella di sentire che qualcuno continua a credere nella possibilità che la sua situazione possa migliorare, ed è pronto a lavorare sodo verso questo obiettivo.

Con la pazienza e con incoraggiamenti incondizionati, qualsiasi persona può riuscire a star meglio e a migliorare il proprio stato, che sia di poco o di tantissimo, indipendentemente dalla propria storia.

Anche quando qualsiasi possibilità sembra preclusa, è sempre possibile tener duro e dire "So bene che è difficile ed è magnifico che tu riesca a continuare a impegnarti. Credo fermamente che le cose andranno meglio, e noi due continueremo a lavorare insieme".

### **Se non hai successo**

Se un progetto fallisce, devi tornare indietro e esaminare quanto accaduto per fare gli aggiustamenti necessari in accordo con quanto appena detto e con le regole di base citate in "Resilienza e Lodi" e "Una strada per il successo". Spesso l'insuccesso è causato dal fatto che le sfide sono troppo piccole o troppo grandi, o dalla carenza di pratica. Le persone che continuano a reagire negativamente si trovano spesso di fronte grandi sfide. Può succedere che una persona si trovi sopraffatta dalla sensazione che "è tutto troppo difficile" con la conseguenza di sentirsi paralizzata rispetto ai pensieri negativi che le circolano in mente. Una domanda utile che si può porre a una persona che si trova in una situazione difficile è "Cosa puoi imparare da questo momento?". Questo può aiutare la persona a spostare la propria attenzione dal pensiero all'azione, ostacolando così gli inutili pensieri negativi.

## **2.4. Resilienza e bambini piccoli: anche prima che nascano**

Come genitori, il nostro desiderio principale è che i nostri bambini abbiano una buona vita, fin dall'inizio, e che sviluppino la resilienza che serve per gestire le grosse e le piccole sfide che incontreranno lungo il loro cammino.

Tutto ha inizio quando il bambino si sta sviluppando nella pancia della mamma. Gli ormoni dello stress e quelli del benessere sviluppati dalla mamma influenzano il cervello del bambino. Se la mamma si sente bene durante la gravidanza, aumentano le possibilità che il cervello del bambino diventi resiliente. Se la mamma sta passando un periodo difficile, c'è un piccolo rischio che il bambino diventi più vulnerabile. Questo ha probabilmente a che fare con quanto resiliente o sensibile diventa il sistema di allarme nel cervello del bimbo (vedi "Il Cervello Pensante e il Sistema di Allarme").

Quando una donna è incinta affronta senza dubbio le stesse sfide che affronterebbe quando non lo è: difficoltà nelle relazioni, nella famiglia, nello studio, nel lavoro e nel tempo libero. A volte, anche essere incinta e dover mettere al mondo un bambino rappresenta una difficoltà. Per la donna, quando è incinta, prendersi cura di se stessa e del bambino è importante per tutti e due.

In questo manuale ci sono molte informazioni e molti elementi di ispirazione se desideri prenderti cura di te, anche quando sei incinta. Dai un'occhiata tra queste pagine e approfondisci quel che ti incuriosisce di più.

Dopo la nascita, tutto quel che avviene intorno al neonato ha un impatto su di lui: non esiste nessun altro periodo della vita nel quale si imparano più cose rispetto a quello dei primi mesi di vita. Tutto ciò vale anche per la resilienza, e qui c'è un esempio.

Immagina un neonato appoggiato sul tavolo per essere cambiato che strilla più forte che può, magari perché è arrabbiato, o magari solo perché deve essere cambiato. Se vissuto dal suo punto di vista, essendo così piccolo, ogni aspetto della situazione è semplicemente orribile. Quando un bambino in una situazione simile sperimenta che la mamma o il papà lo tranquillizzano in modo calmo e sicuro, in qualche modo nel suo sistema di allarme si sente una voce che dice: "Oh béh, pare che questa non sia una situazione così pericolosa come mi sembrava". La sensibilità del sistema di allarme del bambino, in questo modo, viene attenuata. Il bambino diventa più resiliente e in questo modo impara a gestire meglio i propri sentimenti e le emozioni.

Dall'altro lato, se la mamma o il papà si agitano in risposta alle urla del bambino (per esempio piangendo o strillando a loro volta) il sistema di allarme del bambino reagisce in modo completamente diverso: "Io mi sento male e, a quanto pare, sto proprio male per davvero, visto che loro si comportano in questo modo". In questo caso lo stato di allarme viene in qualche modo raddoppiato e la sensibilità del sistema di allarme del bambino è aumentata: il

bambino diventa meno resiliente e più vulnerabile. Insomma, non si diventa più resilienti grazie alle urla o alle lacrime dei genitori, si diventa semplicemente più “in allarme”.

In questo manuale troverai un sacco di materiale che può servire moltissimo per aiutare i bambini piccoli a diventare resilienti. Dai un’occhiata tra le pagine e approfondisci quel che ti incuriosisce di più.

### **3. Cervello, corpo e mente**

In questa sezione puoi esplorare il modo in cui funziona il cervello quando stai bene e nei momenti in cui stai male.

Tra le altre cose, puoi leggere qualcosa riguardo all'attenzione

- Sul “Cervello Pensante” e sul “sistema di allarme” del cervello
- Su come la tua mente sia in grado di aiutare il tuo corpo.

### 3.1. L'attenzione: il faro del cervello

In qualsiasi momento, noi pensiamo a qualcosa, grande o piccola che sia. La domanda è: chi sta realmente vivendo questi pensieri? La risposta è semplice: sono IO.

Ogni persona ha dentro un IO. Cosa sia esattamente questo IO è una faccenda piuttosto complicata da spiegare qui: per adesso, a noi può bastare tenere a mente che tutti noi abbiamo un IO.

L'IO sperimenta le cose del mondo attraverso l'attenzione. Se provassimo a descriverla concretamente, l'attenzione sarebbe come un faretto invisibile che ci permette di scoprire il mondo.

Il "tuo mondo" è composto da 3 parti che stanno una dentro l'altra:

1. Il mondo attorno a te (persone, natura, cose), che puoi vedere, sentire, percepire, odorare e gustare.
2. Il corpo, che puoi percepire.
3. I pensieri e i sentimenti che provi dentro a te stesso.

È un po' come un faretto su un palcoscenico di teatro: il faretto illumina quel che è più importante sul palco in quel determinato momento. L'IO sperimenta quel che è sotto la luce dell'attenzione, ma l'IO è anche l'operatore che si occupa del faretto. La tua attenzione è il faretto, e il palcoscenico è il mondo intorno a te e dentro di te.

#### Attenzione e resilienza

Quando ti trovi davanti alle piccole e alle grandi sfide della vita di tutti i giorni, è utile che tu sappia tenere sotto controllo il tuo sistema di allarme. Questo ti permette di:

- Mantenere l'attenzione sull'obiettivo e sui pensieri che sono più importanti, anche in mezzo a mille distrazioni;
- Liberarti da pensieri e sentimenti che, se mantenuti troppo a lungo, non ti portano (e non portano agli altri) nulla di buono;
- Esplorare il tuo mondo esterno e interno e scoprire cose interessanti e belle.

Per questo motivo, tenere in esercizio la tua attenzione è un'ottima idea. Farlo è semplice, guarda tra queste pagine.

#### Un modello mentale del mondo

Fin dal primo istante della nostra vita, noi creiamo un modello del mondo all'interno della nostra mente. Guarda un oggetto qualsiasi davanti a te: ti basterà un secondo per scoprirlo e

averne consapevolezza. Dopo pochi secondi chiudi gli occhi: ti accorgerai facilmente che sei in grado di visualizzarlo anche se non lo stai guardando. Ciò significa che hai un modello mentale dell'oggetto e che puoi farne esperienza anche se non lo vedi. Inoltre, puoi immaginare anche cose che non esistono nel mondo reale.

Tutto il tuo mondo è all'interno del tuo modello mentale. Le nostre relazioni con le altre persone, i nostri valori, le regole e le cose in cui crediamo sono parti importanti del nostro modello mentale del mondo. Anche se nella maggior parte delle persone sono molto simili, persone diverse hanno, nel bene e nel male, diversi modelli mentali del mondo.

Puoi anche sentire "chi sei tu": questa è l'immagine di te, la tua identità. La tua immagine di te è un insieme di pensieri e sentimenti che riguardano te stesso e che puoi sentire dentro di te. Una parte dell'immagine che hai di te stesso è costante, mentre altre parti di essa si modificano in continuazione nel corso della vita.

Il modello mentale è un po' come un computer che abbiamo dentro con all'interno un gioco di ruolo: più sono diverse tra loro le conoscenze e le esperienze che ci metti dentro, più giochi a gestire il tuo straordinario modello mentale, più diventi bravo ed esperto. Se resti curioso e passi del tempo con persone molto diverse tra loro, ti sarà più facile creare un fantastico modello mentale. Essere critici è una cosa buona, ma esserlo troppo restringe e riduce il tuo modello mentale.

## **L'invisibile**

Pensieri e sentimenti sono eventi invisibili che avvengono dentro di noi e che tutti noi proviamo e sentiamo. Pensieri e sentimenti sono importanti e utili sul piano pratico, possono essere amorevoli ed emozionanti, ma anche faticosi e spiacevoli. Pensieri e sentimenti portano sempre con sé delle conseguenze, specialmente se sono associati ad azioni piccole o grandi.

Scoprire questi eventi invisibili è naturalmente più difficile che scoprire le cose materiali del mondo che ci circonda. Di conseguenza, è solo dopo l'età di 3-5 anni che i bambini si rendono gradualmente conto della presenza degli eventi invisibili nella loro mente e in quella degli altri, diventando in questo modo capaci di riflettere su pensieri e sentimenti propri e altrui. Da questo momento, tutta la vita diventa un viaggio verso la comprensione e la capacità di usare pensieri e sentimenti per creare benessere per noi e per gli altri.

Fortunatamente, questa invisibilità ci permette di pensare quello che vogliamo. Allo stesso tempo, però, questa invisibilità può renderci difficile sapere cosa pensano le altre persone. Possiamo capire male e credere che una persona pensi una cosa mentre invece ne pensa una diversa. Le incomprensioni sono la causa più tipica dei conflitti. Delle buone domande per evitare incomprensioni possono essere queste:

- Dimmi qualcosa di più riguardo a...
- Questo può essere perché... o c'è un motivo completamente diverso?
- Cosa pensi che possiamo fare... , adesso... , e dopo ... ?
- Pensi che avrebbe senso se provassimo a... ?

Quando tieni presente nella tua mente che, in un conflitto, "l'attaccante" si sente intrappolato e tenta di difendersi, diventa semplice evitare di metterti in una posizione di difesa o di attacco. Invece di fare ciò, resta neutrale e in tal modo contribuisce ad attenuare il livello del conflitto. (vedi "Il Cervello Pensante e il sistema di allarme" e "Rendi visibile l'invisibile")

### **Chi comanda?**

L'IO può gestire pensieri e sentimenti in ogni momento spostando il focus, il faretto dell'attenzione, verso ciò a cui l'IO vuole pensare SUBITO. E così "IO" può impegnare se stesso in qualcosa di emozionante e gradevolissimo.

Tuttavia, non sempre è l'IO a scegliere. Eventi importanti nel mondo interno e in quello esterno possono sempre attrarre l'attenzione, anche se IO non vorrebbe che lo facessero:

- IO può spaventarsi, con o senza ragione, se succede all'improvviso qualcosa che sembra pericoloso;
- IO può sentirsi male se vengo sopraffatto da qualcosa di spiacevole;
- Il mio corpo o la mia testa possono farmi così male che IO non riesce a pensare ad altro.

IO, quindi, attira la nostra attenzione da una parte, mentre gli eventi del mondo interno e di quello esterno la attirano dall'altra. In ogni singolo istante della vita siamo ingaggiati in un gioco per stabilire chi tiene il controllo dell'attenzione: l'IO o gli eventi del mondo esterno e di quello interno.

La tua libertà ha molto a che fare con le tue decisioni riguardo agli eventi della tua vita. Quando TU decidi cosa vuoi pensare riguardo ad ADESSO, stai di fatto esercitando la tua abilità di controllare i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti, invece che lasciarli controllare dagli eventi. Puoi, per esempio, parlare a voce più alta dentro te stesso con la tua "Voce che Decide": questo è un esercizio molto semplice ed efficace per la tua attenzione.

Vedi anche:

- La storia della "Casa dei Pensieri"
- La storia del "Treno della Mente"
- ADHD
- Auto-inganno

- Respirazione
- Meditazione per tutti i giorni – anche per bambini

### **3.1.1. ADHD (Deficit di Attenzione e Iperattività)**

In ogni essere umano, l'IO attira l'attenzione da una parte e la realtà esterna la attira dall'altra: questo è un fatto inequivocabile (vedi "Attenzione: il faretto della mente").

Se soffri di ADHD, l'IO mantiene debolmente l'attenzione e, dato che la memoria di lavoro del cervello è un po' troppo piccola, diventa facile provare una sensazione di "sovraccarico". L'IO trova difficile mantenere il focus dell'attenzione, aspettare un attimo davanti alle cose e fare delle scelte. Di conseguenza, l'IO si ritrova trascinato dentro ai piccoli o ai grandi avvenimenti della vita, come se si trovasse dentro a più film che vengono proiettati nello stesso momento, con le scene che vengono continuamente tagliate. La sensazione è simile a quella che potresti provare se ti trovassi a dover saltare continuamente da un "treno dei pensieri" all'altro, senza mai poter raggiungere la tua destinazione (vedi la storia del "Treno dei Pensieri") cfr.

Una persona con ADHD prova, quindi, una sensazione di caos e il suo sistema di allarme è quasi sempre acceso, costringendola a reagire sempre nella modalità "attacco o fuga" (vedi "il Cervello Pensante e il sistema di allarme" cfr.) e questo limita le abilità di riflettere sulle situazioni e di imparare.

Quando si crea un senso di pace intorno a questa persona e la si aiuta a calmarsi a partire dal corpo, si riduce il numero di eventi che catturano la sua attenzione, il livello di allarme si attenua e lei riconquista la capacità di riflettere e di imparare.

Per saperne di più vedi: "Resilienza e lodi", "Una strada per il successo" e "Aiuta qualcun altro".

### 3.1.2. Autoinganno

Quando pensieri e sentimenti attirano l'attenzione, l'IO si fonde insieme ai pensieri. Se un insieme di pensieri e sentimenti prende completamente il controllo sull'IO può svilupparsi l'autoinganno.

Quando sei travolto da qualcosa che percepisci come molto importante, tutti gli altri pensieri e gli altri sentimenti possono "sparire" completamente. È come sul palcoscenico di un teatro: quando il faro stringe la luce su una piccola area del palco, tutto il resto "scompare" perché si trova nel buio e non si vede: questa può essere un'esperienza positiva oppure negativa.

Comunque, se rimani in questa situazione troppo a lungo c'è il rischio che tutto ciò che vivi sia interpretato esclusivamente attraverso questo piccolo "fascio di luce" dei pensieri nei quali ti trovi imprigionato. Il rischio è che non ti sia possibile vedere le cose da altri punti di vista.

La depressione e i disturbi dell'alimentazione sono un esempio di come l'immagine di sé possa venire completamente distorta se ci si lascia imprigionare dentro a una rete di pensieri fissi. I commenti che gli altri fanno su di te diventano assolutamente incomprensibili, perché sei completamente prigioniero del tuo "fascio di luce" e le opinioni degli altri restano nella zona buia del palco (vedi anche "Paura e Vergogna", "Tristezza", "Disturbi dell'alimentazione").

Le persone che sentono di aver davvero "visto la luce" (per un , un'ideologia, un'idea politica, per la loro cultura o per fondamentalismo scientifico), sfortunatamente, si trovano nell'ombra: per loro diventa difficile avere esperienza del mondo in una qualsiasi altra maniera rispetto a quella nella quale si sono così fortemente bloccati.

La minaccia dell'autoinganno può diventare ancor più pericolosa se il sistema di allarme o la "La Grande Fabbrica delle Ricompense" del cervello hanno conquistato troppo potere (vedi "il Cervello Pensante e il sistema di allarme" e "La Grande Fabbrica delle Ricompense"). La paura è un'emozione che può crescere fino a diventare pericolosa, sia per te, sia per le altre persone.

Tutti noi viviamo piccoli autoinganni ogni giorno, ma un grosso autoinganno, individuale o collettivo, può provocare conseguenze rovinose.

### **3.1.3. Meditazione per tutti i giorni - anche per bambini**

La meditazione è stata studiata e praticata per migliaia di anni in tutto il Pianeta, spesso come parte di qualche tradizione spirituale o religiosa. Mettendo da parte questo fatto (con tutto il dovuto rispetto), la meditazione è semplicemente un tipo di pratica che pacifica e riporta dentro di te la tua attenzione.

Varie ricerche mostrano che l'effetto della meditazione si avverte soltanto dopo un po' di tempo, non molto, in realtà, che la si pratica. Le persone che praticano la meditazione vivono più a lungo e sperimentano:

- una miglior veduta d'insieme della vita di tutti i giorni;
- una maggiore energia;
- una maggior libertà dalle aspettative;
- una più profonda compassione.

Le persone che praticano meditazione spesso non riuscirebbero a smettere di farlo, semplicemente perché questa pratica le fa stare bene.

#### **La profonda tranquillità**

Pensieri e sentimenti sono straordinari, inevitabili e fondamentali per la nostra vita, ma allo stesso tempo possono diventare fastidiosi, provocarci disturbo. Una semplice spiegazione degli effetti positivi della meditazione può essere che lo stato di pace e tranquillità che la accompagna riduce la pressione sulla mente e sul corpo e facilita, di conseguenza, i processi di autoguarigione sia della mente, sia del corpo, che sono sempre attivi per tutto il tempo che siamo in vita. La meditazione potenzia la produzione delle "droghe del benessere" naturali nel corpo e nella mente.

Le persone che hanno praticato la meditazione in modo intensivo sono in grado di controllare le reazioni corporee che di norma sono invece automatiche (pressione sanguigna, battito cardiaco, eccetera), per esempio in condizioni di forte stress. Molti atleti di alto livello usano la meditazione o forme di training mentale per vincere le gare a cui partecipano.

La mindfulness, una pratica di presenza e attenzione, è un tipo moderno di meditazione quotidiana che è diventata man mano sempre più diffusa ed è preziosa nella prevenzione e nel trattamento dello stress. La meditazione può aiutare anche le persone che sono cadute nella trappola di una dipendenza: un tossicodipendente che aveva imparato a praticare la meditazione, un giorno, ci disse "Questa cosa è pure meglio dell'eroina!".

Molte delle cose che potrete imparare in queste pagine possono essere viste come pratiche di meditazione quotidiana senza aspetti religiosi. Per esempio, giocare con "la Casa dei

Pensieri”, “il Treno dei Pensieri”, “Giochi per la mente”, “L’attenzione: il faro della mente” e “La respirazione”.

### **Imparare e leggere**

Se vuoi andare più a fondo nell’apprendere la meditazione, puoi cercare un corso o leggere qualche libro. Per esempio, due libri semplici e diretti sono “Gli elementi della meditazione. Per il benessere di mente e corpo” del professor David Fontana (1992, Astrolabio Ubaldini Editore) e “Meditazione for Dummies”, di Stephan Bodian (2014, Hoepli Editore). David Fontana ha scritto un libro sulla meditazione per bambini insieme alla psicologa Ingrid Slack: è un testo introduttivo molto utile anche per gli adulti e si intitola “La meditazione per i bambini. Guida pratica all’uso e ai vantaggi delle tecniche di meditazione” (1999, Astrolabio Ubaldini Editore). L’istituto di Scienze Noetiche mette a disposizione una gran quantità di materiale e di conoscenze sulla meditazione, purtroppo è in inglese, ma chi conosce questa lingua lo può visitare andando all’indirizzo <http://noetic.org>. Si possono comunque trovare una gran quantità di ottimi libri sulla meditazione e sulla mindfulness, oltre a molti corsi in varie città italiane.

Tieni presente che tutti i libri, come gli insegnanti, possono aderire a una più o meno dichiarata “scuola”, nella quale la pratica della meditazione è mescolata con credenze e rituali fondati sulla cultura della specifica “scuola”. La cosa essenziale è trovare il tipo di meditazione che ti fa star bene, adatta al tuo carattere e al tuo modo di vedere la vita. Non gettare il bambino (la meditazione) nella vasca da bagno, non smettere di cercare il tipo di meditazione che fa per te fino a quando non l’hai trovato. Se continui a cercare, potrai trovare molte esperienze diverse e utili che sono state raccolte in migliaia di anni.

### **Pulizia della mente**

Alcune persone si trovano meglio a meditare in compagnia, mentre altre preferiscono farlo in solitudine. Non esiste una scelta “giusta” o “sbagliata”, la cosa benefica è praticare la meditazione più o meno nello stesso modo ogni giorno, come un rito. Come il lavarsi i denti fa parte del rituale dell’igiene orale, la meditazione si potrebbe descrivere come un rituale dell’igiene mentale che ripulisce la tua mente.

Una volta, alla domanda “Come posso imparare a meditare?”, un vecchio insegnante di meditazione rispose: “Comincia, e poi continua a farlo”.

### 3.2. Il Cervello Pensante e il sistema di allarme

In queste pagine puoi leggere qualcosa su come funziona il tuo cervello quando tutto va bene e quando, invece, le cose vanno male.

Al centro del cervello c'è il sistema di allarme: questo sistema valuta costantemente se ci troviamo in una situazione di pericolo o di disagio.

Nella parte frontale del cervello vengono generati pensieri e sentimenti positivi verso gli altri. Questo è il nostro Cervello Pensante.



Il senso di insicurezza e quello di colpa attivano il sistema di allarme. Quando si attiva, questo sistema disattiva il Cervello Pensante: diventa, quindi, molto difficile pensare e imparare qualcosa. Paura, rabbia e tristezza possono, quindi, sopraffarci e ci sentiamo male anche fisicamente.

#### **Ipersensibilità del sistema di allarme del cervello**

Situazioni spiacevoli o pericolose possono provocare un aumento della sensibilità del sistema di allarme. Questo significa che quando ti trovi in una situazione che ricorda il "pericolo" passato, il tuo centro di controllo può reagire in modo eccessivo e attivare il sistema di allarme con il risultato di farti sentire spaventato, arrabbiato o triste anche senza motivo. In queste condizioni diventa difficile pensare in modo razionale e reagirai in modo istintivo per "sopravvivere" mentalmente e socialmente.

Naturalmente, il fatto che il sistema di allarme prenda il controllo in situazioni di pericolo reale è un'ottima cosa. Se la tua vita è in pericolo, non c'è tempo di considerare i pro e i contro prima di intraprendere un'azione: devi reagire prontamente con il sistema attacco-o-fuga. Tuttavia, la cosa non è altrettanto positiva se il Cervello Pensante viene disattivato quando non c'è nessun pericolo reale davanti a te. Un esempio può essere quando fai scena muta a un'interrogazione, o quando vai nel panico per qualcosa che di fatto non è per nulla pericolosa. Se il tuo sistema di allarme è stato iper-sensibilizzato, può attivarsi anche solo pensando a una

situazione spiacevole: è come trovarsi su un treno dei pensieri che corre troppo veloce (leggi la storia “Il Treno dei Pensieri”).

La sola cosa che puoi imparare quando sei in allarme è di stare in guardia in situazioni simili. Non diventerai più resiliente, piuttosto correrai il rischio di diventare più vulnerabile. I pensieri che domineranno la tua mente saranno esclusivamente quelli che riguardano la tua sopravvivenza sociale e psicologica. La vulnerabilità traspare sotto forma di rabbia, paura e tristezza. Se, d'altra parte, tu fossi eccessivamente protetto e non affrontassi mai nessuna sfida, il tuo sistema di allarme crederebbe che qualsiasi cosa può essere un “pericolo” e anche questo ti renderebbe vulnerabile.

Situazioni molto spiacevoli e pericolose (traumi, incidenti, aggressioni) aumentano senza dubbio il rischio di ipersensibilizzare il sistema di allarme. Sfortunatamente anche i piccoli eventi possono, a volte, creare una ipersensibilizzazione permanente del sistema di allarme (per esempio i film dell'orrore).

La causa più frequente di disequilibri del sistema di allarme sono l'insicurezza sperimentata quotidianamente (il micro-bullismo), per esempio in famiglia, a scuola o sul lavoro, e lo stress sperimentato a un livello tale da sovraccaricare la memoria di lavoro e da causare la perdita della visione d'insieme.

### **L'invisibile**

I pensieri delle altre persone sono per noi invisibili. È per questo che a volte capiamo male gli altri e crediamo che loro non abbiano nessuna buona intenzione nei nostri confronti. Questi pensieri possono attivare il nostro sistema di allarme e, se l'altra persona si trova anche lei in uno stato di allarme, ci saranno due cervelli in allarme che lottano uno contro l'altro e/o che fuggono l'uno dall'altro.

### **Il cervello resiliente**

Fortunatamente il cervello può essere allenato a diventare resiliente invece che vulnerabile. Se il Cervello Pensante e il sistema di allarme affrontano sfide adeguate, che non siano né troppo grandi né troppo piccole, il Cervello Pensante è in grado di controllare il sistema di allarme in modo che non si attivi senza una buona ragione. Anche la memoria di lavoro del cervello può essere allenata, rendendo più facile far fronte agli eventi della vita (leggi anche “Resilienza e lodi”).

### **L'animale umano**

Gli umani e gli animali hanno in comune il sistema di allarme, mentre il Cervello Pensante è una caratteristica esclusiva degli umani. Quando ci alteriamo e ci mettiamo a litigare, diventiamo un po' "animali" e infatti si dice, per esempio "litigare come delle bestie": questo avviene perché alziamo al massimo il volume del sistema di allarme e abbassiamo tantissimo il volume del Cervello Pensante. Una cosa del genere può succedere, per esempio, se ci sentiamo colpiti personalmente da un rimprovero fortemente critico o che ci ferisce.

È facile capire quando stai per cadere nella "trappola dell'allarme": è il momento in cui cominci a provare i sentimenti dell'allarme, come rabbia, irritazione, dolore, panico, e simili. In queste condizioni diventa facile reagire con il meccanismo "attacco o fuga": usiamo le parole (o la violenza) per difenderci, oppure scappiamo via:

- Ci allontaniamo o cominciamo a fare altre cose in modo da rifuggire dai sentimenti che proviamo e dalla situazione;
- Non diciamo nulla, "ci nascondiamo";
- Troviamo una giustificazione a quel che sta succedendo, per noi o per gli altri (leggi anche "Auto-inganno");
- Alleviamo il disagio che sentiamo usando una via "chimica", per esempio con il cibo, lo zucchero o con delle sostanze stimolanti.

Quando diventiamo "come bestie" abbiamo bisogno di fare parecchia attenzione a non cadere nella trappola del sistema di allarme. Molti dei semplici esercizi che si trovano in queste pagine, se praticati abbastanza da diventare reazioni automatiche quando si presentano situazioni difficili, possono aiutarti. Spesso una semplice, piccola, calma e paziente domanda può aiutare realmente una persona che in quel momento si trova alla mercé delle proprie emozioni:

"Dimmi cosa sta succedendo dentro di te in questo momento".

Descrivere come ti senti dentro attiva istantaneamente la parte pensante del cervello... e noi siamo di nuovo lontani dall'essere "come bestie".

Se una persona è molto emotiva, le argomentazioni ragionevoli sono raramente di qualche utilità, perché il volume del Cervello Pensante è abbassato al minimo. Le sole cose utili in situazioni di questo genere sono il silenzio, la cura e la protezione fino a quando la situazione all'interno della persona non torna calma e il Cervello Pensante viene riattivato.

Leggi anche

"Esempi su come cadiamo intrappolati dal sistema di allarme"

"Crisi acute: protezione del sistema di allarme"

"Come calmare il sistema di allarme"

### **Un'ottima idea per i bambini**

- Parlate al bambino del sistema di allarme del cervello e incoraggiatelo a disegnare o costruire il suo personale sistema di allarme come lo immagina nella sua mente;
- Parlate delle situazioni nella quali il sistema di allarme del bambino si attiva, nel bene e nel male, e stimolate il bambino a trovare cose utili da fare quando questo avviene.

Questo permette al bambino di avere conoscenza e strategie utili riguardo a una parte molto importante di sé, chiamata "sistema di allarme".

### **3.2.1. Esempi di come veniamo intrappolati nel sistema di allarme**

#### **Ansia**

Le persone spaventate, vulnerabili e insicure, arrabbiate o inibite, hanno un sistema di allarme ipersensibilizzato che ha bisogno di essere gradualmente riportato alla calma. Queste persone hanno bisogno di sviluppare resilienza davanti ai propri sentimenti e a quelli altrui (leggi “Paura e vergogna”).

#### **Depressione**

La depressione, il senso di impotenza, la mancanza di speranze, la sensazione di non trovare un’idea che possa funzionare per soffrire di meno e l’impossibilità di trovare il vero se stesso ci portano verso la trappola del sistema di allarme. (leggi “soluzioni ai problemi: tristezza”)

#### **Dipendenza**

La dipendenza, per esempio da zuccheri, tabacco, alcool e altre sostanze stimolanti, giochi eccetera, è causata da uno squilibrio nel sistema di allarme del cervello e nella “Fabbrica delle Ricompense”. Purtroppo, le ricerche mostrano che le persone che trovano che le sostanze facciano loro del bene sono quelle più a rischio di lasciare che queste intacchino il loro cervello (leggi anche “il cervello adolescente”).

#### **Tollerare i sentimenti degli altri**

Se il tuo sistema di allarme è ipersensibilizzato, potresti avere grosse difficoltà a tollerare i sentimenti degli altri, magari proprio quelli delle persone che ti sono più vicine. C’è il pericolo che il tuo sistema di allarme prenda il controllo e che tu reagisca in modo automatico, che tu sia “dispiaciuto” dei sentimenti dei tuoi “cari”. Per esempio, potresti sentirti triste per il tuo bambino o per il tuo partner per il fatto che loro debbano limitare la possibilità di soddisfare le proprie necessità e rischi così di “comprare” pace e calma. La stessa cosa può avvenire se ti senti triste per te stesso. Nel peggiore dei casi vieni fatto prigioniero da sensazioni e pensieri e ti ritrovi alla mercé dei tuoi stessi sentimenti (leggi anche “Auto-inganno”).

#### **Violenza**

Le lotte più gravi e gli episodi di violenza avvengono quando sei intrappolato nella reazione “combatti” del sistema di allarme. Il cervello si trova in una condizione di combattimento per la sopravvivenza (emotiva) e la visione d’insieme del Cervello Pensante è sparita da un bel pezzo.

### **ADHD (Deficit di Attenzione e Iperattività)**

Le persone con ADHD hanno difficoltà a controllare la propria attenzione, “il faretto della mente”. Incidenti grandi o piccoli, esterni o interni, continuano a catturare la loro attenzione, che quindi viene trascinata in direzioni sempre diverse, e tutto quel che avviene crea confusione e viene percepito come caotico. È come andare al cinema e guardare molti film nello stesso momento (leggi anche “Attenzione” e “ADHD”). Tutto quel che c’è nella mente diventa caotico, e questo provoca l’attivazione del sistema di allarme.

### **Il corpo**

Mantenere l’equilibrio nel sistema di allarme del cervello è importante per garantire che l’allarme si disattivi solo nel giusto momento e nelle giuste condizioni. Lo squilibrio del sistema può causare reazioni inopportune da parte del corpo.

Il dolore cronico può essere causato da un sistema di allarme ipersensibilizzato. Gli impulsi che provengono dal corpo e che in circostanze ordinarie vengono percepiti come normali, vengono ora percepiti dal cervello sotto forma di dolore. Quando il sistema di allarme viene “attivato a causa di un allarme”, i muscoli del corpo si tendono (pronti a combattere o fuggire) e i muscoli in tensione comprimono un po’ i loro stessi vasi sanguigni.

Se i muscoli continuano a comprimere i loro stessi vasi sanguigni per un lungo periodo (a causa di molti “falsi allarmi”), nei muscoli stessi si verifica una lieve carenza di ossigeno. Questa cosa, di per sé, è innocua, ma un sistema di allarme ipersensibilizzato la percepirà come un pericolo, si sentirà altro dolore, il sistema di allarme invierà nuovi messaggi di allerta e si innescherà un circolo vizioso.

I sintomi dello stress, la pressione alta o condizioni simili possono essere considerate come reazioni del corpo causate da un disequilibrio del sistema di allarme.

### **Disturbo Post-Traumatico da Stress (DPTS)**

Se sei stato esposto a eventi traumatizzanti (disastri, incidenti, violenza, abuso), il sistema di allarme del cervello può essere diventato così ipersensibile che adesso sei affetto dal DPTS,

cioè da un Disturbo Post Traumatico da Stress. Sei in allarme per la maggior parte del tempo e corri il rischio di avere tutti i sintomi indicati sopra.

### **Crisi acute: proteggere il Centro di Allarme del cervello**

Situazioni molto spiacevoli e pericolose possono ipersensibilizzare il Centro di Allarme del cervello. Nel peggiore dei casi, potresti sviluppare quel che viene definito un Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS), con un serio rischio di ridurre le tue prospettive di vita.

Recenti ricerche dimostrano che se, subito dopo un incidente traumatizzante, si passa un bel po' di tempo pensando e raccontando quanto sia stato terribile, c'è il rischio che l'incidente rimanga "fissato" nel sistema di allarme. Se si va a dormire nelle 6 ore successive all'incidente, ci sono più probabilità che il sistema di allarme mantenga la memoria dell'evento terribile e questo avviene perché durante il sonno le esperienze si fissano nella nostra memoria a lungo termine.

Le ricerche suggeriscono sei precauzioni molto semplici da prendere nelle sei ore immediatamente successive a una situazione di crisi acuta, precauzioni che possono ridurre il rischio di ipersensibilizzare il Centro di Allarme del cervello, riducendo di conseguenza il rischio di sviluppare un DPTS:

- Rimanere il più lontano possibile, in un posto sicuro e insieme a persone che fanno sentire al sicuro;
- Calmare e prendersi cura toccando il corpo;
- Alleviare il dolore (se ferito);
- Va bene, ed è una buona idea, parlare dei fatti che riguardano ciò che è successo (informazioni rilevanti e coerenti), ma bisogna fare attenzione riguardo al parlare di quanto terribile sia stato quel che è successo;
- Fare qualcosa: semplici e pratiche attività che indirizzino l'attenzione verso qualcosa d'altro;
- Non andare a dormire nelle prime sei ore e non prendere farmaci che inducano il sonno.

Leggi la storia vera "Sulle crisi acute: proteggere il sistema di allarme"

### 3.2.2. Come calmare il Centro di Allarme

Quando si è in allarme, è difficile ricordare e pensare. Quando il Centro di Allarme “lampeggia”, il cervello ha bisogno di cominciare subito a calmarsi: per questo è una buona idea esercitarsi a calmare il Centro di Allarme “in tempo di pace”, in modo da rendere automatica questa reazione. Scegliete una di queste tecniche e praticatele regolarmente:

- Creare una distanza fisica dalla situazione, rallentare, sedersi, uscire, fare attività fisica e prendere un po' d'aria fresca;
- Parlare con qualcuno di cui ci si fida;
- Rilassare i muscoli nell'ordine che segue:
  - Tendere forte i muscoli della mascella per 5-10 secondi e poi rilassarli, quindi fare alcuni respiri profondi.
  - Tendere forte i muscoli delle braccia per 5-10 secondi e poi rilassarli, quindi fare alcuni respiri profondi.
  - Tendere forte i muscoli dell'addome per 5-10 secondi e poi rilassarli, quindi fare alcuni respiri profondi.
  - Tendere forte i muscoli delle gambe e dei piedi per 5-10 secondi e poi rilassarli, quindi fare alcuni respiri profondi.
- Leggere “il corpo aiuta la mente: respirazione” per usare il respiro per calmarsi .
- Contare fino a 10;
- Pensare a situazioni familiari nelle quali sono stati risolti problemi simili o a qualcosa d'altro che sia utile a se stessi;
- Fare una conversazione interiore ad alta voce: ripetere una parola o una frase che ci calmi;
- Leggere “Storie di vita reale: gocce di benessere” e “Festa della mente” per scoprire molte altre possibilità.

Come aiutare qualcun altro calmando il suo Centro di Allarme?

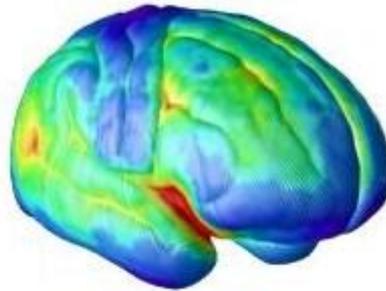
- Mantenersi il più calmi possibile;
- Non mettersi a discutere, ma parlare alla persona in modo tranquillizzante;
- Aiutare la persona a mettere in pratica una o più delle tecniche indicate sopra.

### 3.3. Il cervello adolescente

Le ricerche hanno dimostrato che la parte frontale del cervello si sviluppa completamente solo all'età di 20-22 anni. Questa parte del cervello è responsabile, tra le altre cose, delle previsioni che possiamo fare riguardo alle conseguenze delle nostre azioni. Nelle immagini sottostanti si può osservare la progressiva maturazione delle aree del cervello con il passare degli anni: le aree più mature sono quelle blu, mentre quelle che si stanno ancora sviluppando sono quelle gialle, verdi e rosse.

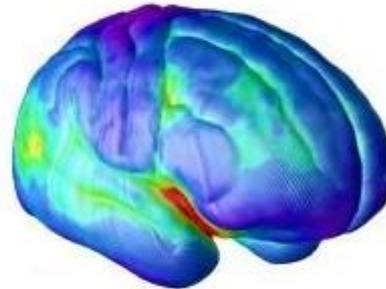
#### 12 anni

Durante l'adolescenza il cervello cambia in modo considerevole. La materia grigia diminuisce in seguito al "pruning", cioè all'eliminazione delle connessioni tra i neuroni che non sono necessarie.



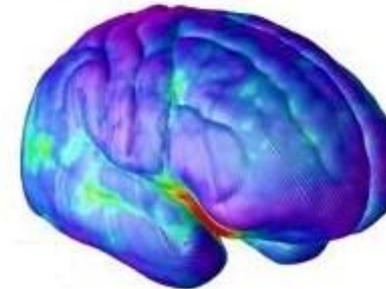
#### 16 anni

Dato che il cervello si sta ancora sviluppando è più sensibile alle droghe.



#### 20 anni

È più facile che i cambiamenti causati dalle droghe facciano presa e si trasformino in dipendenza nell'età adulta.



Pur andando gli adolescenti verso l'età adulta, sia nel corpo che nella mente, hanno comunque bisogno della protezione e del sostegno degli adulti in modo da evitare di essere coinvolti in qualcosa che più tardi rimpiangerebbero amaramente.

Quando gli adulti aiutano in maniera appropriata gli adolescenti a prendere le decisioni giuste

per le loro vite, dimostrano semplicemente di amarli – e questo tipo di aiuto è quello che la maggior parte degli adolescenti vorrebbe che gli adulti portassero loro.

Per descrivere quanto abbiamo appena affermato usiamo le parole di un ragazzo di 13 anni, che ci ha detto: “I genitori dovrebbero essere solidi - non si può giocare a palla contro una tenda”.

La cosa migliore sarebbe che gli adolescenti prendessero le decisioni in rispettosa collaborazione con i genitori e gli insegnanti. Non è certo facile per un adolescente o per un genitore differenziarsi da tutti gli altri e fare le cose in maniera diversa dalla maggioranza dei suoi coetanei: questo perché le norme sociali sono tra le forze più coercitive delle nostre vite – sono i “binari” del modello del nostro mondo interiore su cui corrono i treni dei nostri pensieri.

(Leggi la storia: “Il Treno dei Pensieri”)

Se non cooperiamo con gli altri nel prendere le decisioni riguardo a come vogliamo vivere le nostre vite, contribuiamo a costruire norme sociali che saranno sempre più lontane da quello che vorremmo veramente per noi stessi e per gli altri.

### 3.3.1. Cervelli liberi dalle tossine

Nuove ricerche mostrano che il cervello è probabilmente più sensibile agli stimolanti di quanto non si pensasse finora.

Se ti piace fare uso di stimolanti, non avverti effetti collaterali e/o sei un adolescente, le ricerche mostrano che il tuo cervello è a rischio particolarmente alto di venir danneggiato.

L'indagine diagnostica SPECT (Tomografia computerizzata ad emissione di fotone singolo) mostra che alcool, tabacco, marijuana e droghe hanno un impatto sulle funzioni fondamentali del cervello. Un cervello sotto l'influenza di stimolanti assomiglia un po' a un formaggio svizzero, pieno di buchi.

Non è una novità che l'abuso di droghe distrugge il cervello. Tuttavia, nuovi studi suggeriscono che è sufficiente consumare una piccola quantità di stimolanti per provocare un effetto negativo sul cervello, che funziona quindi a un livello inferiore al suo potenziale. Gli effetti sono insidiosi – chi usa sostanze stimolanti, come tabacco, alcol e altre, pensa di “funzionare” benissimo, ma né lui, né chi gli sta intorno ha la possibilità di rendersi conto di quanto starebbe meglio se non facesse uso di queste sostanze: l'unico modo per farlo sarebbe quello di rinunciarvi per qualche mese e vedere come si sta.

Alcuni studi suggeriscono che i giovani possono diventare molto velocemente dipendenti dal tabacco e da altri stimolanti, perché il loro cervello non ha ancora raggiunto la piena maturazione. Un gruppo di ricercatori della Massachusetts Medical School, negli Stati Uniti, ha scoperto che, in molti casi, la dipendenza da nicotina comincia con la primissima sigaretta: alcuni ragazzi diventano dipendenti nel giro di pochi giorni.

La stessa cosa succede con altri stimolanti come l'alcool o l'ecstasy. Il cervello adolescente è ancora in fase di maturazione e questo può spiegare lo sviluppo così veloce della dipendenza. Un sistema nervoso incompleto è particolarmente sensibile agli stimoli chimici.

Sarebbe, quindi, molto meglio che gli adolescenti evitassero di assumere sostanze tossiche fino all'età di 20-22 anni. Per saperne di più leggi: “Dati su alcol e tabacco”.

### 3.3.2. La dipendenza - nel bene e nel male

Si ha dipendenza quando c'è qualcosa di cui non si può fare a meno. La dipendenza può essere positiva e vitale. Ad esempio, tutti siamo dipendenti da acqua, cibo e sonno. Alcuni riescono a essere positivamente dipendenti dalla musica, dal leggere un buon libro o dall'andare al cinema. Queste persone non ne farebbero mai a meno, mentre ad altri queste cose non sono assolutamente necessarie.

La dipendenza può provocare anche danni. Alcuni stimolanti (tabacco, alcool e droghe) danneggiano le cellule cerebrali e quelle del fisico cosicché il corpo poi si trova a doverle riparare.

È molto facile determinare se siete dipendenti da qualcosa oppure no – nel bene e nel male. Chiedetevi semplicemente: posso fare a meno di questo? Se la risposta è no, ne siete dipendenti. È un bene o un male? Questo dipende se siete assuefatti a qualcosa che vi giova o danneggia il vostro corpo o il vostro cervello.

Il vostro cervello può essere danneggiato da stimolanti senza che nemmeno ve ne accorgiate. Diventa difficile imparare e ricordare e avrete cambi di umore più frequenti. La “Fabbrica delle Ricompense” del cervello produce dopamina che vi stimola. Le droghe possono aumentare il consumo di dopamina fino al punto da esaurire completamente le vostre scorte e farvi cadere in depressione grave.

Se trovate che usare stimolanti sia una cosa bella e divertente, state molto attenti! Questo è un segnale che il vostro cervello è particolarmente sensibile e lo stimolante sta già facendo in qualche modo effetto su di voi.

Cominciare a fumare è il metodo più veloce per invecchiare. Con una vostra foto e un programma specifico sul computer potete dare uno sguardo al futuro e vedere come diventerete.

#### **Auto-medicazione**

La ricerca indica che alcune persone si assuefanno perché la droga che usano funziona come una medicina.

- Il GABA (acido *gamma-ammino-butirrico*) è un neurotrasmettitore cerebrale. La carenza di GABA alza lo stato di allarme e provoca ansia e nervosismo. L'alcool, in qualche modo, aumenta la quantità di GABA nel cervello e allevia le sensazioni sgradevoli.
- La cocaina può essere un antidoto chimico alla depressione. La metà dei pazienti in cura presso i centri specializzati per la disintossicazione da cocaina era affetta da depressione cronica, che avrebbe dovuto essere trattata così da impedire che diventassero drogati di cocaina.
- L'eroina può alleviare la rabbia cronica. Alcuni tossicodipendenti hanno dichiarato che con

l'eroina si sentivano per la prima volta psicologicamente normali e rilassati. È evidentemente un tragico patto con il diavolo: per ottenere una sensazione di benessere a breve termine si accetta di andare incontro a un disfacimento inarrestabile della propria vita.

### **3.3.3. Barare con la chimica**

Gli stimolanti (tabacco, alcool, droghe) sono sostanze chimiche che ingannano il cervello perché fanno una cosa sola: creano una fame continua nel Centro di Allarme del cervello che, quindi, necessita di sempre più stimolanti. La fame viene soddisfatta saturando il cervello con altri stimolanti, cosa che viene percepita come consolatoria in seguito alla “fame” appena provata. In questo modo il cervello viene indotto a credere che gli stimolanti diano una sensazione di benessere – mentre invece viene a poco a poco danneggiato.

Leggi anche: “La Grande Fabbrica delle Ricompense”.

A causa degli stimolanti, il cervello e il corpo gradualmente si deteriorano e allo stesso tempo nella vita di tutti i giorni diventa sempre più difficile farne a meno.

La qualità della vita di un tossicodipendente ha alti e bassi, ma la tendenza è comunque verso il basso perché il cervello e il corpo vengono progressivamente danneggiati con il passare degli anni.

Le sostanze chimiche naturali del cervello che procurano benessere sono più forti degli stimolanti chimici che vengono prodotti al di fuori del nostro organismo. Per esempio, le endorfine sono 300 volte più potenti della morfina, senza tuttavia presentare effetti collaterali. Possiamo attivare noi stessi la produzione di endorfine e altre sostanze chimiche del benessere nel cervello, in modo che queste ci aiutino a stare bene: il tuo cervello produce queste sostanze benefiche mentre dormi, mentre fai sport, quando ti rilassi, fai un bel sogno e fai attività che ti piacciono – sia da solo che in compagnia di persone con cui stai bene.

### **3.3.4. Consigli per gli adolescenti e gli adulti a loro vicini**

Date le nuove scoperte sul cervello e sugli stimolanti artificiali, gli adolescenti e gli adulti vicini a loro devono affrontare e discutere le questioni che riguardano quel che avviene di solito durante le feste tra amici:

- Pare che sia molto importante che il cervello di un adolescente sia completamente sgombro da tossine fino a quando non arriva all'età adulta (20-22 anni), dopodiché naturalmente dovrà decidere da solo se vuole rischiare di danneggiare le sue cellule cerebrali.
- Sia gli adolescenti, sia tutti gli adulti che stanno intorno a un gruppo di adolescenti, devono rimanere coesi e coerenti nel compito di proteggere i giovani cervelli, rendendo socialmente positivo e apprezzabile il non essere intossicati da sostanze stimolanti e organizzando delle bellissime feste dove gli unici stimolanti in circolazione siano quelli che ciascuno produce divertendosi, cioè quelli endogeni.
- La manipolazione dei cervelli adolescenti, tuttavia, genera ricchezza ed è un business più o meno legale (pensiamo per esempio alle industrie del tabacco e degli alcolici, ai club e alle discoteche, al commercio legale di sostanze e agli spacciatori...). Le cellule cerebrali non sono in grado di discernere se uno stimolante è legale o illegale, accettato o proibito, e vengono comunque danneggiate.
- Gli adulti che sono dipendenti dagli stimolanti potrebbero minimizzare le conseguenze dell'abuso anche da parte degli adolescenti, dato che essi difendono – comprensibilmente – un autoinganno causato dalla mancanza di consapevolezza riguardo al funzionamento del loro stesso cervello, che magari risale ai tempi in cui loro stessi erano adolescenti.

Quando un adolescente inizia a fumare tabacco, bere alcolici e assumere stupefacenti, reagite immediatamente: le cellule che fanno parte del sistema di ricompensa del cervello possono alterarsi velocemente e rendere l'adolescente dipendente prima che lui stesso se ne renda conto. L'alterazione delle cellule cerebrali che fanno parte del sistema di ricompensa, detto "di reward", è un danno cerebrale chimico e quindi è assolutamente necessario fermarlo.

Leggi anche: "Controlla i tuoi desideri" e "Il gioco del cervello".

### 3.3.4.1. Dati su alcool e tabacco

- L'alcool influenza l'abilità del corpo a gestire lo stress.
- L'alcool influenza il cervello e i ritmi del sonno.
- L'alcool ritarda la guarigione dalle ferite e riduce le funzioni protettive del sistema immunitario.
- Una quantità moderata di vino rosso protegge il cuore. Ciò non è dovuto all'alcool, ma ad altri ingredienti contenuti nel vino rosso che esercitano un'azione protettiva.
- L'alcool è una sostanza cancerogena e può, quindi, provocare l'insorgenza di tumori.

I danni alla salute causati dal fumo non colpiscono solo gli adulti, ma anche i fumatori adolescenti:

- Tosse, muco e aumentato rischio di raffreddori, mal di gola e polmonite.
- Asma.
- Cattiva forma fisica.
- I polmoni non si sviluppano correttamente nella loro forma adulta.
- Alterazione dei grassi nel sangue – con maggior rischio di aterosclerosi.

Il cervello degli adolescenti è molto sensibile alla nicotina e ad altri stimolanti:

- il 90 % dei fumatori ha cominciato a fumare prima dei 21 anni.
- La maggior parte degli adolescenti che ha fumato 100 o più sigarette vorrebbe smettere, ma incontra grosse difficoltà a farlo.
- La nicotina aumenta il rischio di dipendenza da altre sostanze.

In un fumatore:

- Il rischio di dipendenza dall'alcool aumenta di 3 volte.
- Il rischio di dipendenza dalla marijuana aumenta di 8 volte.
- Il rischio di dipendenza dalla cocaina aumenta di 22 volte.
- I fumatori adolescenti rischiano maggiormente di essere coinvolti in episodi di violenza e di fare sesso non protetto.
- Il rischio di diventare un fumatore aumenta se i vostri amici fumano.

### **3.4. Corpo e mente**

Il nostro corpo, pensieri e sentimenti sono presenti costantemente e ogni giorno si influenzano a vicenda. In questa sezione si può leggere come il corpo è in grado di aiutare la vostra mente quando necessario e come la mente può aiutare il vostro corpo.

### 3.4.1. Il corpo aiuta la mente

#### Respirare

Ecco un modo rapido e intelligente di calmare il sistema di allarme del cervello quando si ha bisogno di riflettere o di rilassarsi completamente.

*Respirare profondamente e con calma*

Questo è sicuramente facile perché è qualcosa che siamo già in grado di fare. L'unica cosa "nuova" che hai bisogno di fare è spostare la tua attenzione e *osservare* il modo in cui respiri – come l'aria entra ed esce dal naso e come il torace e l'addome si muovono quando stai respirando. È l'unica cosa che devi fare. Quando continui a mantenere la tua attenzione sul tuo respiro per un po', un senso di pace pervade il tuo cervello e una sensazione piacevole invade il tuo corpo.

Mentre stai facendo questo, ti accorgerai sicuramente che ci sono dei pensieri che provano a catturare la tua attenzione – ancora e ancora. Quindi, lascia semplicemente che i pensieri volino oltre, magari come se fossero "foglie o nuvolette dei fumetti che volano via nel vento", mentre tu sposti rapidamente la tua attenzione ancora sul respiro e prendi coscienza del modo in cui l'aria passa attraverso il naso e dei movimenti del tuo corpo.

Un altro percorso è quello di contare dentro di te mentre respiri profondamente e con calma: Inspira lentamente mentre conti 1...2... Espira lentamente mentre conti 1...2...3...4...

Respirare profondamente e in modo regolare calma il sistema di allarme del cervello ed è il modo più semplice del mondo per allenare l'attenzione. Ogni volta che decidi di mantenere la tua attenzione sul respiro rafforzi la tua attenzione. Quindi diventa più facile:

- Mantenere la concentrazione su compiti e pensieri importanti anche se ci sono cose che ti possono distrarre – sia intorno a te, sia nella tua mente;
- Tenere te stesso libero da pensieri e sentimenti che tenuti dentro troppo a lungo possono far male sia a te (sia agli altri)
- Analizza il mondo esterno e la tua mente e scopri cosa può essere importante ed interessante per te.

Per saperne di più leggi: "L'attenzione – proiettore del cervello".

## **Fame e Obesità**

Quello che mangi viene convertito in zuccheri, grassi e proteine che sono trasportate dal sangue nel tuo organismo. La glicemia è il livello di zuccheri presente nel sangue. Se tu assimili zuccheri semplici (saccarosio, caramelle, biscotti, succhi, bibite gassate, pasta, alcolici), il tuo livello glicemico può subire oscillazioni – una glicemia “YoYo”.

Un livello così altalenante di glicemia può dare in tempi brevi una grande energia, ma in seguito questa tendenza può portare a rabbia, fatica, sbalzi d’umore e obesità. La spiegazione è che quando i livelli di glicemia nel sangue si abbassano rapidamente, il sistema di allarme nel cervello avverte erroneamente che c’è carenza di cibo nel corpo. Tu sarai, quindi, portato a credere di essere affamato.

Quando il sistema di allarme è attivato, il Cervello Pensante è disattivato. La sensazione della fame è al massimo, mentre le altre sensazioni restano ai margini. Se tu decidi di rimetterti in sesto assumendo zuccheri semplici, il processo riprende dall’inizio (per saperne di più, leggi “La Grande Fabbrica delle Ricompense”).

Mangia poco, frequentemente e con calma cibi sani. È un buon modo per mantenere il benessere e stabilizzare i livelli di glicemia. Se hai bisogno di perdere peso, mangia pochi carboidrati e molte proteine. Se ti piace il cibo, come alla maggior parte di noi, concediti piccoli sfizi. Se cambi la tua dieta ci possono volere 1-3 settimane per abituarti a nuovi sapori.

## **Controllare la Fame**

Il controllo del senso di fame può essere allenato gradualmente, allo stesso modo di altre cose. Non è pericoloso (almeno se sei sovrappeso). La fame scompare quando tu la lasci andare (per saperne di più leggi: “Costruisci un piano di Allenamento”, “Resilienza e Lodi”, “Una via per il successo”, “Controlla i tuoi desideri”). Un allenamento consapevole può aiutare molto (per saperne di più leggi: “L’Attenzione: il Proiettore del Cervello”).

Altre ispirazioni:

- La Fame è una stanza della Casa dei Pensieri... (Leggi: “La Storia della Casa dei Pensieri”)
- La Fame è un Treno della Mente che corre troppo veloce... (Leggi: “La Storia del Treno dei Pensieri”)
- La Fame è uno degli ospiti alla Festa della Mente... (Leggi: “La Festa della Mente”).

Alcune indicazioni sottolineano come stress e mancanza di riposo aumentino il rischio di obesità. Dormire e riposare sono attività vitali per il nostro organismo).

Infine – ma non meno importante: è ugualmente importante allenare il desiderio all’esercizio!

## **Esercizio Fisico**

Se c'è un'attività nel mondo che è buona praticamente per tutte le persone è l'esercizio fisico. Varie ricerche mostrano che una buona attività fisica è un'ottima cosa sia per la salute che per lo stato d'animo, indipendentemente se uno è in salute o è malato.

Quasi tutti i disturbi del corpo possono essere prevenuti e alleviati con l'esercizio fisico. Questo ci permette di vivere più a lungo e meglio. L'esercizio fisico permette immediatamente il rilascio di sostanze chimiche che portano benessere e combattono il dolore nella mente e nel corpo, procurando energia e una maggior capacità di resilienza. È la medicina personale del corpo e del cervello, gratis e senza effetti collaterali.

Quando fai esercizio fisico diventa più semplice apprendere e ricordare quanto studiato. L'esercizio fisico supporta il cervello e lo aiuta a creare i piccoli connettori (sinapsi) che collegano le diverse cellule cerebrali, essenziali per creare tracce di memoria all'interno della mente. Ciò avviene per tutta la vita.

Sappiamo che è più facile parlare che agire e fare attività fisica. È una cosa che possiamo cambiare (per saperne di più, leggi: "Una via per il successo" e "Aiutare qualcun altro").

## Sonno e Riposo

Ricerche approfondite hanno confermato quanto sperimentiamo nella vita di tutti i giorni: è più semplice svolgere dei compiti quando si è ben riposati. È stata, ad esempio, dimostrata l'importanza del riposo nelle performance scolastiche e lavorative. La mancanza di riposo aumenta il rischio di obesità. Disturbi molto seri possono essere allo stesso modo causati dalla mancanza per un lungo periodo di un buon riposo.

La necessità di ore di sonno decresce con l'avanzare degli anni: i bambini piccoli necessitano di molte ore di sonno, mentre un numero di ore di riposo pari a 6-8 risulta ottimo per la maggior parte delle persone adulte. Il senso comune suggerisce che ci si dovrebbe sentire riposati quando ci si sveglia al mattino.

Problemi col sonno possono essere spesso risolti con una o più delle seguenti azioni:

- Sii sicuro di essere stanco prima di andare a dormire;
- Mantieniti regolare negli orari di sveglia e messa a letto;
- La tua camera da letto dev'essere scura, calma e fresca;
- Evita attività stressanti prima di andare a dormire e aiuta il tuo corpo e la mente a rilassarsi (per saperne di più leggi: "Un posto da sogno", "Respirare", "Meditazione quotidiana");
- Evita sostanze stimolanti prima di andare a dormire;
- Fai il pieno di aria fresca e attività fisica durante il giorno;
- Per quanto possibile cerca di risolvere i problemi di tutti i giorni in modo da evitare di rimuginare durante la notte;
- Se non riesci a dormire, alzati e stai sveglio fin quando non sei stanco;
- In caso di problemi gravi col riposo può essere utile saltare un'intera notte di sonno in modo da sentirti abbastanza stanco.

Ciascuno di noi ha nella propria testa un orologio biologico che incide sulla capacità di attenzione nel corso della giornata. Ad intervalli regolari, circa ogni 2 ore, la tua attenzione si interrompe temporaneamente – ti puoi perdere nelle tue fantasticherie, sognare un pochino a occhi aperti e magari sentirti un po' stanco.

Questi momenti di calma sono importanti per la memoria e per curare i piccoli danni giornalieri del corpo e della mente. Perciò quando senti il bisogno di riposare, devi prenderlo seriamente – diventerà più facile pensare alla tua salute, evitare stress ed errori, mantenere il alto il tuo umore e ricordare.

Non è per forza necessario andare a sdraiarsi e dormire, spesso è sufficiente concedersi qualche momento di quiete e in pochi minuti sarai pronto a rimetterti al lavoro.

## Il piacere

I ricercatori sono sul punto di scoprire che la sensazione di piacere è completamente diversa dalla sensazione di aver soddisfatto un bisogno ed essere ricompensati e che per tali sensazioni si riscontra dell'attività in zone del cervello completamente diverse.

Conosci quella sensazione di piacere, ad esempio di quando ti svegli la mattina dopo una buona nottata di riposo, appena poco prima che tutto inizi, quando puoi sentire semplicemente una sensazione di pace... senza nessun pensiero o attività. È una sensazione che si può percepire quando ci si sente completamente in pace – quando non si hanno attività urgenti da fare per la testa. È facile da sperimentare (vedi ad esempio: “il piccolo Gioco della Mente che vola”).

La natura è meravigliosa, ha creato una piccola molecola che, a certi livelli, aiuta a creare vita, amore e benessere. Tale molecola è un ormone chiamato ossitocina, “l'ormone del benessere”.

- L'ossitocina stimola l'utero materno a stringersi durante il parto, favorendo la nascita del bambino;
- L'ossitocina permette la fuoriuscita del latte materno così da permettere al bimbo di mangiare;
- L'ossitocina favorisce la creazione di un forte legame di appartenenza e vicinanza tra i genitori e il proprio bambino nei primi giorni di vita e ciò perdura per tutto il resto della vita;
- L'ossitocina danza nel nostro corpo quando ci innamoriamo;
- L'ossitocina crea il senso di gentilezza e ci incoraggia a essere gentili.

L'ossitocina può essere stimolata da:

- La capacità di prestare attenzione e essere presenti (vedi: “L'attenzione : il proiettore del Cervello”);
- Essere gentili con se stessi e con gli altri. L'ossitocina si autorigenera – una volta che inizi se ne produce sempre di più – sia in se stessi che negli altri;
- L'attività fisica stimola direttamente la produzione di ossitocina – e a proposito anche delle endorfine;
- Le carezze di una persona amata o una seduta di massaggi.

### 3.4.2. La mente aiuta il corpo

Il corpo e la mente possiedono naturalmente abilità di base e meccanismi per auto-curarsi. Questi meccanismi sono costantemente influenzati nel bene e nel male da pensieri e sentimenti. Il corpo può essere danneggiato da pensieri e sentimenti negativi (per esempio, dalla solitudine) e da abitudini non salutari. Anche i pensieri possono influenzare in modo diretto il corpo, sia in senso positivo, sia in senso negativo. Su questo principio si basa quella che viene chiamata “Medicina Mente-Corpo”, che conta un gran numero di ricerche molto recenti. Sappiamo per esempio che:

- I geni e i neurotrasmettitori nel nostro cervello e nel nostro corpo vengono attivati nel giro di pochi secondi o al massimo di alcuni minuti in funzione del cambiamento di pensieri e sentimenti. Il corpo, in pratica, “traduce” i nostri pensieri e sentimenti nel suo specifico linguaggio chimico a livello cellulare (la disciplina che studia questa cosa si chiama epigenetica);
- L’allenamento all’autoconsapevolezza può essere usato per controllare il dolore, anche quello più intenso;
- Le ulcere croniche delle gambe, quando il paziente soffre di problemi che riducono la circolazione, guarisce due volte più velocemente quando la persona che ne soffre utilizza il pensiero auto-guidato per spostare del sangue caldo verso le ferite;
- Mezz’ora di discussione può rallentare la guarigione di una ferita fino a 24 ore;
- Il senso di benessere protegge il corpo dai virus dell’influenza;
- Il senso di pace emotiva migliora l’efficacia delle vaccinazioni;
- La pressione alta può essere abbassata imparando la pratica della respirazione lenta e profonda.

## Un esperimento medico sul dolore

Un esperimento medico sul dolore mostra che i pensieri possono influenzare il cervello e il corpo in modo rapido ed efficiente.

- È stato dichiarato a un volontario che lo scopo dell'esperimento a cui poteva sottoporsi era quello di verificare gli effetti di diversi antidolorifici.
- Il soggetto ha messo una mano in un secchiello pieno di ghiaccio e di acqua gelida: questa cosa non è pericolosa, ma è decisamente sgradevole e provoca dolore.
- Un piccolo tubo è stato inserito in una vena nel braccio opposto allo scopo di somministrare antidolorifici e di prelevare campioni di sangue, ed è stato installato un paravento in modo che il soggetto non potesse vedere il tubo.
- Quando il dolore diventava molto forte, il dottore diceva: "Ora le somministrerò il miglior antidolorifico che abbiamo a disposizione: l'effetto sarà rapidissimo".
- Il dottore andava quindi dietro il paravento, verso il tubo, e.. non faceva assolutamente nulla!
- Nel giro di pochi istanti, la persona che si stava prestando all'esperimento confermava che il dolore stava diminuendo.
- Il dottore prendeva, quindi, un campione di sangue attraverso il tubicino, senza che la persona potesse vederlo: l'esame del sangue prelevato mostrava che il corpo aveva prodotto e mandato in circolazione il suo antidolorifico: le endorfine.
- Dopo alcuni minuti, senza dirlo al soggetto, veniva somministrato un farmaco che bloccava le endorfine e, immediatamente, il dolore tornava intenso come prima.

Cosa avveniva durante questi esperimenti? Un messaggio specifico che proveniva da una persona che godeva di fiducia da parte del soggetto ha attivato il sistema di autoguarigione, la "farmacia" del corpo del soggetto, perché il suo corpo ha tradotto il messaggio in arrivo nel linguaggio chimico a livello cellulare: "Le diamo un antidolorifico" ha assunto il significato "produrre endorfine". La persona di cui ci si fida puoi essere tu stesso: puoi imparare ad attivare tu stesso il tuo sistema di guarigione, la "farmacia" del tuo corpo.

## **La farmacia del corpo**

Puoi usare la tua attenzione per sfruttare la “farmacia” del tuo corpo, ovvero il sistema che ha il nostro organismo per guarire da solo e gestire i dolori di tutti i giorni. La tua attenzione ti serve per scoprire il mondo che ti circonda, ma anche i sentimenti che sono dentro di te, come per esempio il dolore. L’attenzione funziona come un faretto sul palcoscenico e punta su ciò che è più importante. (Leggi: “L’attenzione: il faro del cervello”).

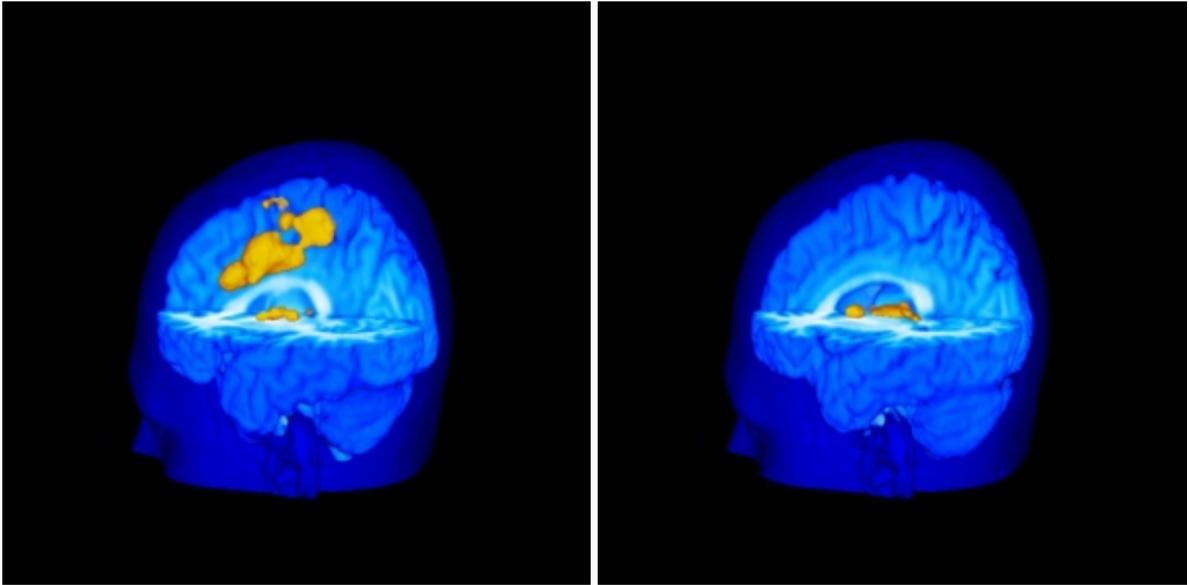
## **Il dolore attira l’attenzione**

Il dolore attira l’attenzione e ci sarà sempre un “faretto” sul dolore. Se il dolore è forte, ci sarà un faretto molto forte su di esso. Gli altri pensieri e le altre emozioni spariscono quasi davanti al dolore, perché sono al di fuori dalla luce del faretto e questo rende impossibile pensare a qualcosa che non sia il dolore. È come sul palcoscenico, quando c’è una forte luce puntata su una piccola parte della scena: tutto il resto scompare, avvolto nell’oscurità.

Il dolore, in realtà, deve assolutamente attirare l’attenzione, perché è un segnale importante che potrebbe richiedere di essere valutato da un medico per evitare di trascurare una malattia, per esempio, ma può anche essere un segno di sovraccarico che richiede cambiamenti nella vita di ogni giorno. Per di più, a volte il dolore è causato da cose che sono molto semplici da affrontare, come per esempio il mal di testa che viene quando c’è semplicemente bisogno di bere un po’ d’acqua e di prendere un po’ d’aria fresca.

## **Allena la tua attenzione: il controllo del dolore**

Allo stesso modo in cui il tecnico delle luci muove il faretto sul palcoscenico durante un concerto, tu puoi allenarti a controllare la tua attenzione. Quando diventi capace di spostare la tua attenzione, ti accorgerai che questa cosa funziona anche per gestire il dolore. La cosa straordinaria è che, quando controlli l’attenzione, la farmacia del tuo corpo si attiva letteralmente da sola e il dolore diminuisce per via della produzione di endorfine e di altre sostanze antidolorifiche da parte del tuo stesso organismo. Immagini del cervello ottenute con tecniche molto sofisticate mostrano che l’attività nelle aree cerebrali del dolore diminuisce quando impari ad attivare la “farmacia” del tuo organismo.



Quando provi dolore, si attivano aree che si trovano nella parte superiore e mediana del cervello

Quando si attiva la “farmacia” dell’organismo, l’attività nelle aree del dolore diminuisce

Puoi provare ad usare i tre metodi che seguono, sfruttando i tuoi pensieri e la tua attenzione per potenziare la “farmacia” del tuo organismo, cioè il sistema che il nostro corpo ha per guarire e riparare i danni che subisce. Scegli il metodo che ti sembra più adatto a te, ma tieni conto che potrebbe non funzionare al 100% fin dalla prima volta che lo utilizzi : è come imparare ad andare in bicicletta, bisogna fare un po’ di esercizio.

- Usa la tua immaginazione per creare un rifugio (un “Luogo dei sogni”) dentro te stesso nel quale puoi trovare pace e quiete e dove tutto va bene. Dovrebbe trattarsi di un posto che gestisci come vuoi tu, dove puoi permettere a te stesso di sentirti bene da ogni punto di vista, e dove hai qualsiasi possibilità a portata di mano, perché usi la tua immaginazione. Quando vai nel tuo “Luogo dei sogni” la farmacia del tuo corpo si attiva automaticamente e comincia a farti sentire meglio. Se il dolore cattura nuovamente la tua attenzione, tu non ti preoccupare: ricomincia da capo e vai di nuovo nel tuo “Luogo dei sogni”.
- Sposta la tua attenzione sulla respirazione e respira lentamente. Nota come l’aria entra ed esce dal tuo naso e come il tuo corpo si muove mentre respiri: questa è la sola cosa che devi fare. Se mantieni la tua attenzione sul respiro per qualche minuto, la “farmacia” del tuo organismo si attiva e tu cominci a sentirti meglio. Intanto che fai

questo esercizio, potresti notare che il dolore tenta di riprendere possesso della tua attenzione: riporta con molta calma la tua concentrazione sul respiro, sui movimenti del tuo corpo durante la respirazione e su come l'aria entra e esce attraverso il naso.

- Immagina di dare al dolore un colore e una forma, trasformando in qualche modo il dolore in un oggetto di fantasia. Ora gioca a cambiare forma, colore e misura di questo oggetto di fantasia e fallo muovere intorno a te in maniera tale da poter modificare il dolore rendendolo sempre più debole. Per applicare questa tecnica, potrebbe essere necessario rendere l'oggetto-dolore più freddo o più caldo oppure "metterlo da parte" in un luogo completamente esterno al tuo corpo. Prova le tecniche presentate e scegli quella che funziona meglio per te.

### **Dolore e tensione**

Gran parte dei dolori che proviamo ogni giorno sono causati da tensioni del corpo (leggi anche: "Esempi di come restiamo intrappolati nel Centro di Allarme"). Naturalmente è una buona idea scoprire, per quanto possibile, le motivazioni alla base di queste tensioni. Fare attività fisica e prendere un po' d'aria fresca, tuttavia, possono comunque essere d'aiuto. Prova anche la tecnica "Sposta il sangue".

### **Fai muovere il sangue**

Tieni in una mano un termometro digitale, possibilmente uno di quelli in cui il sensore è posizionato in fondo a una cordicella.

Ora immagina intensamente che tu, o semplicemente la tua mano, vi troviate in un posto confortevole e caldo. Per fare questo, utilizza al meglio la tua fantasia.

Con un po' di esercizio imparerai a far aumentare la temperatura della tua mano: l'immagine che crei nella tua mente influenzerà direttamente i vasi sanguigni della tua mano e li farà dilatare.

Una ferita può guarire due volte più velocemente se utilizzi la tua mente per far muovere del sangue caldo verso di essa.

Prova tu stesso, se accidentalmente ti dovessi ferire.

Se provi dolore da qualche parte del tuo corpo, puoi farlo diminuire facendo muovere del calore verso di essa, oppure facendo muovere del freddo: prova tu stesso e verifica quale tecnica ti giova maggiormente a seconda dei casi: se, per esempio, hai una scottatura, la cosa migliore è immaginare di far muovere del freddo verso la parte che ti fa male.

## **4. Storie e Storie di vita reale**

In questa sezione troverai numerose brevi storie che mostrano come i nostri pensieri e sentimenti lavorano dentro di noi.... e storie tratte dalla vita reale.

## 4.1. Storie: La storia della Casa dei Pensieri

In un certo senso si può dire che i nostri pensieri risiedano nella nostra testa. Immagina che i tuoi pensieri vivano in una casa con tante stanze dove puoi girovagare e scoprirli uno dopo l'altro.

Quando scopri dei pensieri stai utilizzando uno degli strumenti migliori che ciascuno di noi può possedere – la tua attenzione che è come se fosse un faro. Quando fai luce su un pensiero lo individui e lo scopri. A questo punto puoi spostare l'attenzione sullo scoprire un altro pensiero.

La Casa dei Pensieri ha molte stanze . Alcuni pensieri fantastici possono vivere in una stanza, pensieri tristi o arrabbiati possono vivere in un'altra stanza, mentre pensieri felici e piacevoli vivono in una terza stanza ancora.

I tuoi pensieri possono chiamarti dalla Casa dei Pensieri se vogliono essere scoperti. Questa può essere una cosa bella e fantastica, ma potrebbe essere anche irritante – specialmente se i pensieri fastidiosi continuano a tentare di intromettersi e a tentare di catturare la tua attenzione per tutto il tempo.

Se pensieri specifici vogliono farti rimanere nella loro stanza sempre possono impedirti di scoprire tutti i pensieri nelle altre stanze. Se hai pensieri tristi o arrabbiati che vogliono trattenerti nella loro stanza per tutto il tempo potresti finire per credere che non ci siano pensieri eccitanti o felici che possono essere trovati altrove e questo non è per nulla divertente...

...ma non è questo il caso. Tutti i pensieri felici ed entusiasmanti ti stanno solo aspettando in un'altra stanza della Casa dei Pensieri, aspettano che tu li scopra con il tuo faro. Forse in una stanza della Casa potresti trovare alcuni strumenti per correggere dei pensieri in un'altra delle stanze della Casa. Ci potrebbero inoltre essere pensieri in una stanza che vogliono essere lasciati in pace, quindi non li disturbare troppo.

Se tu e la tua attenzione andate spesso ad esplorare la Casa dei Pensieri, diventerà più facile prendere in carico i tuoi pensieri.

## 4.2. Storie: La storia del Treno dei Pensieri

Sei probabilmente a conoscenza di come i tuoi pensieri si muovano in successione – uno dopo l'altro. I pensieri sono connessi l'uno all'altro, come un treno che muove tutti i suoi vagoni fino alla destinazione.

Quando l'IO va su un Treno dei Pensieri, l'IO è dentro le carrozze mentre il treno si sta muovendo. Può essere difficile da afferrare questo concetto, tuttavia l'IO si fonde completamente con i nostri pensieri mentre essi sono in evoluzione – l'IO e quel pensiero diventano un tutt'uno. Questa non è una cosa straordinaria – ma perfettamente naturale.

Se tu, mentre stai riflettendo su un pensiero specifico – decidi improvvisamente di pensare a qualcos'altro, fai la stessa cosa di quando cambi un treno per prenderne un altro. Puoi cambiare il tuo Treno dei Pensieri così velocemente che può sembrarti una magia.

Quando si è immersi in un Treno dei Pensieri può essere complicato pensare che ci possano essere altri Treni dei Pensieri in cui potresti essere – e se sei entrato in un Treno dei Pensieri sbagliato, che viaggia troppo veloce, puoi rischiare di arrivare dove non vorresti.

Questo è ciò che accade quando:

- C'è qualcosa a cui non puoi smettere di pensare anche quando vorresti pensare a qualcos'altro.
- C'è qualcosa di cui ti vergogni
- C'è qualcosa che vorresti cambiare nella tua vita ma non sai come fare
- Se sfortunatamente ti trovi in una situazione di auto-inganno

Di conseguenza può essere una buona idea attuare il Volo della Mente e permettere alla tua mente di cambiare Treno dei Pensieri ogni volta che vuoi.

### **4.3. Storie: La Grande Fabbrica delle Ricompense**

Il cervello ha una specie di Fabbrica della Ricompense al suo interno. La Fabbrica delle Ricompense permette di sentirsi soddisfatti. Tutto comincia quando tu provi l'esperienza di ricevere qualcosa di cui avevi bisogno. La Fabbrica delle Ricompense è situata vicino al sistema d'allarme del cervello.

Il sistema di allarme si attiva ad esempio quando sei molto affamato e ti avvisa che devi trovare presto qualcosa da mangiare.

Quando hai mangiato, il sistema di allarme si disattiva, la Fabbrica delle Ricompense si attiva e tu ti senti soddisfatto.

Il sistema d'allarme e la Fabbrica delle Ricompense non sono situati nella parte più intelligente del cervello.

Ingannare il sistema d'allarme quando pensi di aver bisogno di qualcosa è abbastanza facile e spinge a cercare qualcosa di cui non hai veramente bisogno.

Il sistema delle Ricompense si attiva automaticamente quando trovi quello che stavi cercando.

Il cervello è così persuaso a pensare che tu stessi cercando qualcosa di davvero importante – anche se non è qualcosa di cui avevi veramente bisogno.

Nella nostra società è in corso un'enorme competizione per acquisire il controllo della Fabbrica delle Ricompense del nostro cervello – lo vediamo nelle pubblicità di tutti i giorni. Attualmente è abbastanza semplice manipolare i cervelli delle persone e i loro pensieri, specialmente se riesci a raggiungere le loro sensazioni di paura o ricompensa.

## 4.4. Storie: Un Rifugio

I pensieri appaiono all'infinito e di tanto in tanto potresti sentirti piuttosto stanco, vorresti semplicemente un po' di tempo libero e di relax nel tuo cervello, senza pensare a nulla.

Immagina di creare uno spazio completamente privato e sicuro, il Posto dei Sogni, dentro di te dove trovare pace e calma e dove tutto va bene. Dentro al tuo rifugio può legittimamente fare tutto quello che vuoi. Ti puoi permettere di sentirti completamente bene – e hai tutte le opportunità disponibili, perché è il posto della tua immaginazione.

Dentro a questo rifugio puoi essere te stesso, esattamente nel modo in cui sai di essere nel tuo profondo, e quello che vorresti essere. Nel tuo rifugio puoi avere accesso alla parte migliore di te – tutto va come vorresti. È possibile spostarti nel tuo rifugio – per un periodo di tempo breve o lungo – quando vuoi o ne senti la necessità – e puoi far crescere il tuo rifugio nel modo che vuoi.

## 4.5. Storie: Festa della Mente

Immagina di fare una festa dentro di te dove tutti gli ospiti possono vedere i tuoi pensieri. Alcuni di questi ospiti possono restare per un lungo periodo di tempo, mentre altri passano semplicemente.

Quando ti accorgi dell'arrivo di un nuovo ospite dei pensieri puoi dargli il benvenuto facilmente esclamando un fragoroso "benvenuto" dentro di te.

È la tua festa, così vuoi fare la tua parte per farla uscire al meglio.

- questo anche se un pensiero non piacevole, che non avevi invitato, viene a farti visita. Puoi parlare gentilmente con questo pensiero: "... quindi lo non ti avevo invitato, tu sei il benvenuto come è ovviamente necessario per essere qui, quindi adesso va bene ... spero ti sentirai meglio stando qui, anche solo guardandoti intorno... e per favore scusami ma ora devo andare a parlare con gli altri miei ospiti... passa una buona festa..."

Le nostre menti sono progettate in un modo per cui la cosa migliore da fare, se non si vuole che alcuni pensieri o sentimenti catturino troppo la nostra attenzione, è fare in modo che se ne vadano in maniera amichevole, questi pensieri troveranno un modo per stare meglio.

Se pensieri e sentimenti spiacevoli ottengono troppa attenzione, possono crescere e diventare più forti.

Ricorda sempre che puoi spostarti nel tuo "Rifugio" e calmarti attraverso il "Respiro".

## 4.6. Storie: Perle di Benessere

La pace dentro e intorno a te fa nascere un senso interno di libertà.

Chiudi gli occhi e immagina di avere una piccola perlina del benessere in ogni dito del piede e della mano. Le perline ruotano lentamente, dandoti il calore più confortevole che immagini.

Lentamente lascia che le perline passeggino più in alto e quando arrivano ai piedi e alle mani le lasci unire tutte insieme fino a diventare delle perle più grandi. Queste si spostano ancora lentamente ruotando sulle braccia e le gambe dandoti la sensazione più piacevole di calore e comfort che tu possa immaginare.

Quando le perline arrivano sul tuo corpo e sulla tua testa, esse continuano a ruotare lentamente dandoti calore e facendoti sentire in completo relax.

Quando hai finito, lascia che le perline diventino invisibili per poterle riutilizzare tutte le volte che vuoi.

## 4.7. Storie: La storia del ragazzo che riuscì ad annientare un pensiero

C'era una volta un ragazzo, la cui mente era così piena di un pensiero tanto pesante che lui non riusciva più a convivervi.

Un giorno prese un grosso respiro e lentamente soffiò fuori il pensiero pesante attraverso la sua bocca. Appena il pensiero pesante che lo riempiva così tanto se ne andò, il ragazzo percepì un senso di pace nel suo corpo e venne a conoscenza dei pensieri normali che aveva e che gli potevano essere utili.

Tuttavia, il pensiero pesante rimase sospeso nell'aria davanti a lui e dopo pochi secondi tornò di nuovo nella sua mente e occupò tutto lo spazio che riuscì a trovare, rendendogli impossibile riuscire a vedere di nuovo i propri pensieri.

Più e più volte provò lentamente e con gentilezza a soffiare via il pensiero – e ogni volta riuscì a farlo solo per pochissimo tempo.

Allora un giorno chiuse i suoi occhi cercando di visualizzare l'aria che aveva davanti. Usando il suo sguardo lanciò la sua speciale freccia al pensiero, ma con sua grande sorpresa realizzò che il pensiero riuscì a spostarsi, evitando la freccia. Dato che il ragazzo sapeva che era una caccia importante e pericolosa, e la caccia era una cosa di cui era esperto, iniziò a fare pratica usando le sue frecce speciali e vide che otteneva risultati sempre migliori. Dopo un breve periodo di tempo, diventò così tanto bravo da riuscire finalmente a colpire il pensiero. Il pensiero si trasformò – una volta colpito - in un ricordo e così – senza usare le mani – lo mise nello scrigno della memoria insieme a tutti i ricordi belli e brutti della sua vita. Di tanto in tanto apriva lo scrigno e guardava i suoi ricordi che lì rinchiusi non potevano essere più pericolosi. Così il ragazzo raccontò ai suoi amici e alla sua famiglia di quanto era accaduto e della sua caccia, tutti poterono così vedere che era tornato quello di prima, felice e libero.

E così lui divenne un grande cacciatore ed un grande narratore di storie.

## 4.8. Storie: La storia di un vento

C'erano una volta un bambino e una bambina che si guardarono per caso negli occhi.

Entrambi riuscirono a vedere il dolore negli occhi dell'altra persona. Una notte entrambi uscirono fuori e guardarono oltre l'aperta campagna. Un altro bambino andò da loro per incoraggiarli.

Poi tutti e tre si misero l'uno accanto all'altro, presero un respiro profondo e si misero a gridare molto forte ma senza che un suono attraversasse tutto quel silenzio:

NON E' COSI' CHE DOVREBBE ANDARE!

Così il loro grido, seppur silenzioso, era stato così potente che riuscì a far nascere un vento chiaro, e quando le stelle accarezzarono il vento, questi soffiò nelle menti delle persone, dissolvendo la nebbia e rendendo i valori reali e profondi più chiari che mai. E da queste nuove idee nacquero tante altre cose. Le persone si risvegliarono e ciascuno di loro divenne cacciatore di idee in grado di scoprire nuovi sentieri nel mondo.

Grazie a quanto era successo i bambini riuscirono ad andare ciascuno nel proprio letto a dormire sereni. E ogni giorno il vento ricordava a tutti loro l'importanza di essere coraggiosi.

## 4.9. Storie di vita reale: Rabbia

A.

Pensieri e sentimenti sono eventi invisibili che avvengono dentro di noi ma non sono responsabili di quanto accade nella nostra vita. La questione è come ciascuno di noi è in grado di reagire ai pensieri e i sentimenti con noi stessi e in relazione col mondo esterno.

Se lasci semplicemente che un pensiero o un'emozione compaiano e non ti lasci coinvolgere, questa "evapora e scompare" in un attimo e può essere rimpiazzata da un'altra emozione o da un altro sentimento – qualcosa di simile o di completamente diverso.

Un ragazzo giovane arrabbiato che pratica questa tecnica del "lascia che sia" ci spiega come questa tecnica lo aiuta a sentirsi libero: "Ora non mi sento forzato ad agire sulla mia rabbia nella maniera in cui ero solito fare prima".

Se vuoi far pratica di questo "lascia andare i pensieri" puoi usare la "Festa della Mente" o alcuni "Giochi per la mente".

B.

Un insegnante lavora con una classe speciale di un gruppo di ragazzi che soffre di attacchi di rabbia e aggressività molto frequentemente. L'insegnante spiega ai ragazzi come lavorano al loro interno il Cervello Pensante e il Sistema di Allarme. L'insegnante stampa inoltre delle immagini del Cervello Pensante e del Sistema di Allarme su dei cartoncini ricoperti. Sia l'insegnante sia i ragazzi portano sempre con sé le loro cartoline.

Ogni volta che uno dei ragazzi diventa aggressivo o si arrabbia l'insegnante (o uno dei compagni o il ragazzo stesso) estrae l'immagine del sistema di allarme e dice: "Ok, adesso il tuo cervello è in allarme... tra pochi minuti tornerai di nuovo al cervello pensante... allora potremo parlare di cosa fare."

Mentre dice queste parole solleva l'immagine del cervello pensante e la pone davanti a quella del sistema d'allarme del cervello. Nel giro di un mese i conflitti in classe si sono sensibilmente ridotti.

## 4.10. Storie di vita reale: Paura

A.

Dopo aver visto una sequenza di un film dell'orrore, un giovane adolescente ha molta paura di salire le scale per andare nella sua stanza al primo piano.

È stato dunque preparato per lui un piano di esercizi: ogni giorno deve provare a salire qualche gradino in più alla volta – fino a quando non percepisce chiaramente la paura nel suo corpo. Quindi deve restare sul gradino che è riuscito a raggiungere e fare dei semplici esercizi di rilassamento, fino a ritrovare e percepire di nuovo una sensazione di completo benessere nel suo corpo. Il ragazzo non deve andare oltre e nessuno deve forzare – è lui che ha il controllo di se stesso!

Quando la sensazione di paura lascia il suo corpo può scendere – questo perché è stato in grado di raggiungere un piccolo successo che lo aiuta a calmare il suo sistema d'allarme. Questo esercizio va ripetuto almeno una volta al giorno.

Dopo circa un mese di lavoro riuscirà di nuovo a salire tutte le scale arrivando al primo piano sentendosi al sicuro.

B.

Un bambino di 10 anni ha paura di andare a scuola. La mamma allora decide di leggergli la storia del "Treno dei Pensieri". Il commento del bimbo è stato: "Oh, devo semplicemente spostarmi su un altro treno dei Pensieri dentro me stesso e non sarò più spaventato? Allora proverò a farlo!". Questo pensiero si rivelò utile nel suo processo di ritorno a scuola.

Poche settimane dopo sua sorella, maggiore di lui di 10 anni, si lasciò con il proprio fidanzato. Naturalmente la ragazza stava soffrendo molto. Il suo fratellino allora si avvicinò e le disse: "Posso leggerti la storia sul Treno dei Pensieri?".

#### **4.11. Storie di vita reale: Essere positivi**

Una bambina venne portata via dalla sua mamma subito dopo la nascita perché la madre aveva diversi problemi con la droga. La bambina fece ritorno a casa dopo cinque anni, la mamma nel frattempo aveva smesso di fare abuso di stupefacenti e l'intera famiglia era seguita da un terapeuta. La mamma dovette chiedere aiuto al terapeuta perché aveva notato che quando parlava alla sua bambina lei sembrava non prestarle attenzione (sentiva che la sua bambina non la ascoltava anche se lei urlava e gridava).

La terapeuta riprese in salotto un video di 10 minuti uno spaccato della loro vita quotidiana, successivamente analizzò quindi la registrazione nel dettaglio. Tutte le comunicazioni che non funzionavano all'interno della diade vennero tagliate dal filmato. Rimasero solo 30 secondi che vennero quindi mostrati alla madre. In questa sequenza si poteva vedere solo il volto della bambina – ripreso lentamente.

All'inizio del filmato è possibile sentire la voce della mamma e la bambina che immediatamente le rivolge il suo sguardo. Appare chiaro come la bambina sia molto interessata a quello che la mamma le sta dicendo e che vorrebbe ascoltarla.

La mamma commentò questo video dicendo: "ha uno sguardo così dolce e sereno – può farmi una foto estrapolata da questo video?". La terapeuta acconsentì.

Due giorni dopo la mamma chiamò la terapeuta e le disse che non era più necessario per lei avere la foto – "ora appare sempre come in quell'immagine".

## 4.12. Storie di vita reale: Pazienza

A.

Un'insegnante era determinata ad insegnare a una bambina con ritardo mentale gli esercizi sul respiro (vedi "Aiutare qualcun altro" e "Respirare") come supporto per farla sentire meglio e aiutarla a calmarsi nei momenti di difficoltà (vedi anche "Il sistema d'allarme" e "Come Calmare il sistema d'allarme").

Fecero quindi pratica per 3 mesi – la bambina un mese dopo ancora non capiva su cosa stessero esercitandosi – e la piccola arrivò finalmente a comprendere l'idea e a sentire il training.

Dopo circa 6 mesi di pratica quotidiana la bambina di sua iniziativa era in grado di utilizzare le tecniche di respiro per sentirsi meglio e calmarsi.

Una delle riflessioni che fece l'insegnante fu: è necessario continuare ad esercitarsi su ciò che è essenziale imparare (e che può essere imparato) – e non saltare subito verso una nuova offerta del supermarket delle tecniche educative.

B.

È tardo pomeriggio in un supermercato e vediamo una mamma stanca con un carrello pieno e una lunga coda alla cassa davanti a lei per pagare. La signora ha inoltre un bambino piccolo molto stanco e piuttosto accigliato che continua incessantemente a chiamarla: "Mamma...mammaaaa...".

La mamma carezza la testa del bimbo in modo gentile e gli dice con calma: "...capisco benissimo che anche tu sei stanco, sarebbe una cosa buona se tu fossi paziente piccolino"...il bimbo si calma completamente.

Se il bambino urlando avesse detto "No, non voglio essere paziente..." – allora una buona risposta da parte della mamma sarebbe potuta essere: "Non stai bene adesso, sarebbe una buona cosa per te esercitarsi ad essere pazienti."

Tutte le persone hanno la pazienza dentro loro stesse, è necessario esercitarsi a farla funzionare.

### **4.13. Storie di vita reale: Crisi Acute – Come si protegge il sistema d'allarme**

Questa storia è stata tratta da un articolo sugli interventi di crisi acute dello psicologo Atle Dyregrov, capo del Centro di Psicologia delle Crisi a Bergen, Norvegia. (Monthly Review for General Practitioners 2011; 89 (11):783-92)

Una cabina di una funivia che trasporta le persone su e giù dai 643m. di una montagna a Bergen a causa di un errore tecnico dovette essere forzosamente comandata manualmente dalla stazione base attraverso dei walkie talkie. Per un malinteso l'operatore alla base fece partire la cabina dalla stazione più in alto mentre le porte erano ancora aperte.

L'operatore nella stazione in alto alla montagna tentò quindi di buttarsi nella cabina ma restò bloccato tra la cabina e un muro, rimanendo schiacciato contro una finestra laterale. L'altissima pressione riuscì a rompere l'intero finestrone e l'uomo fu sul punto di cadere dentro la cabina.

Era gravemente ferito e sanguinava piuttosto pesantemente.

Questa fu ovviamente una visione violentissima per i bambini e gli adulti presenti nella cabina. Nello stesso momento la cabina iniziò ad oscillare fortemente avanti e indietro verso una collina di pietra a circa 15-20 m. di distanza, tutto ciò con una grande sezione aperta da un lato. Ci vollero circa 20 minuti perché le persone vennero messe al sicuro.

Quattro giorni dopo uno psicologo chiese un consulto con 4 dei bambini coinvolti (9-15 anni) insieme con le loro madri. Nessuno dei bambini aveva vissuto dei flashback (rivivendo quei momenti terribili) fino a quel momento – una cosa abbastanza inusuale dopo un'esperienza del genere. Durante il colloquio con lo psicologo uno dei bambini descrisse quanto aveva fatto una volta che era stato liberato dalla cabina. Uno di loro aveva suggerito che dopo quell'esperienza bruttissima avevano bisogno di fare qualcosa di bello. Quindi andarono dritti a casa e si misero a guardare dei cartoni animati per diverse ore.

## **5. Giochi per la mente per tutti**

In queste pagine trovate vari piccoli giochi ed esercizi che hanno a che fare con i pensieri e con la resilienza e che servono a fare esperienza, pratica e ad aiutarci a parlare di queste cose.

## 5.1. La torcia elettrica

Questi piccoli giochi ci mostrano come funzionano l'IO e l'attenzione. Per questo gioco serve una normale torcia elettrica e, se possibile, una stanza buia per giocare meglio. Accendi la torcia e tienila in mano accanto alla tua tempia, a lato della testa, come se fosse una di quelle lampade che si allacciano intorno alla fronte o sui caschi.

Gira la testa da una parte in modo che la luce della torcia sia indirizzata verso un punto specifico. Fissa lo sguardo e di conseguenza la tua attenzione, su questo punto. Tieni la luce, i tuoi occhi e la tua attenzione verso questo punto per alcuni secondi, quindi volta la testa, le mani, la luce, gli occhi e l'attenzione verso un altro punto nella stanza e fissa per alcuni secondi il tuo sguardo e la tua attenzione su questo nuovo punto.

È l'IO che decide il movimento della testa e dei muscoli delle mani, la direzione della luce, la direzione dello sguardo e l'attenzione; e l'IO sperimenta istantaneamente ciò su cui è puntata l'attenzione. Proprio ORA sei quindi TU a decidere cosa provare. L'IO è anche in grado di spostare l'attenzione verso pensieri e sentimenti, di sperimentare pensieri e sentimenti, e di spostare l'attenzione verso altri pensieri e altri sentimenti.

Ritaglia alcune "bolle di pensieri" da fogli di carta colorata di diverse dimensioni in modo da rappresentare pensieri più o meno importanti in colori "felici" o "tristi". Se vuoi, puoi scrivere qualche esempio all'interno delle "bolle di pensieri", pensieri sul mondo o pensieri su te stesso. Posa le bolle sul tavolo, o tienile davanti alla fronte come se fossero pensieri nella tua testa.

Usa la torcia elettrica come "faretto = attenzione" della tua mente: la mano in cui tieni la torcia rappresenta l'IO, che può dirigere la luce/focus verso un pensiero, e spostarla verso un altro pensiero. Quando "IO" (la mano) tiene fissa l'attenzione (la torcia elettrica), succede la stessa cosa che avviene quando lasci che la tua mente si fissi su un pensiero in particolare.

Se sei in una stanza buia, diventa molto chiaro come il focus dell'attenzione possa essere diretto verso un solo pensiero, mentre tutti gli altri pensieri restano nel buio ed è come se non esistessero: noi possiamo pensare a un solo pensiero alla volta.

Continua a giocare spostando la luce e l'attenzione da un pensiero all'altro e tieni la luce (e l'attenzione nella testa) fissa e concentrata su uno specifico pensiero per un po' di tempo.

## 5.2. Tu decidi

A volte può essere una buona idea mantenersi su un singolo pensiero per un tempo prolungato. Altri pensieri (i pensieri distruttivi) sono da lasciar da parte, spostando l'attenzione verso pensieri diversi e costruttivi. Tu puoi mantenere il controllo dei tuoi pensieri, invece di lasciare che siano i tuoi pensieri a decidere per te.

Disegna tre “bolle di pensiero”: un pensiero ottimistico, uno neutrale e uno distruttivo.

Appoggia un dito su una delle tre bolle e pensa a qualcosa che possa stare in quella bolla. Se il pensiero ti sfugge via, ricomincia daccapo.

Prendi un orologio e scrivi su un foglio:

- Quanto a lungo sei in grado di mantenere un singolo pensiero;
- Quanto velocemente puoi lasciar andare via un pensiero;
- Quanto velocemente puoi passare da un pensiero a un altro e poi di nuovo a quello di prima.

Se ripeti spesso questo “gioco del potere” potrai diventare un maestro del controllo dei tuoi pensieri!

Fare questo gioco in due o tre persone può essere molto divertente: è bello seguire il movimento del dito di ciascuno verso una bolla o verso un'altra, e conoscere quella “cosa invisibile”, il pensiero, che c'è nella testa dell'altro (leggi qualcosa di più su questo nel paragrafo “l'attenzione: il faro del cervello”). Nel passare da una fase del gioco a quella successiva, ciascuno descriverà agli altri che cosa ha pensato.

### 5.3. Rendi visibile l'invisibile

L'idea alla base di questo piccolo gioco è rendere visibili i pensieri, che sono invisibili, e insegnare un modo di dialogare che ci permetta di sapere qualcosa di più riguardo a noi stessi e agli altri, cosa che permette di prevenire gran parte delle incomprensioni e dei conflitti. Il gioco si svolge in piccoli gruppi (al massimo 4 o 5 persone per gruppo).

Prendi un foglio A4 o A3 e disegna o ritaglia 8 – 10 “bolle di pensiero”. Scegli un “Argomento dei pensieri” che sia significativo per tutti i partecipanti e scrivi o disegna l'argomento su una bolla di pensiero. Gli argomenti possono essere, per esempio, gli amici, la famiglia, i sentimenti (la gioia, la rabbia, o altri), la violenza, l'abuso, la società, il futuro e molti altri. Posiziona, quindi, la bolla di pensiero con l'argomento in mezzo al tavolo: questa è la “bolla dell'argomento”. Ciascun partecipante dedicherà ora 1 o 2 minuti a pensare all'argomento e poi scriverà le sue parole chiave su una bolla di pensiero libera (1° Round di pensiero). Quando tutti avranno finito, ciascuno metterà contemporaneamente agli altri la sua bolla di pensiero accanto alla “bolla dell'argomento”.

A turno, i partecipanti racconteranno, con un tempo massimo di 1 minuto per ciascuno, qualcosa riguardo ai propri pensieri sull'argomento (1°Round di parola).

Al termine di ciascun intervento, gli altri partecipanti, che hanno appena ascoltato, porranno delle domande che mostrino curiosità:

- Dimmi qualcosa di più su...
- Quale pensi che possa essere la causa di questo...?
- Cosa pensi che potremmo fare... in questo momento... più tardi...?
- Che cosa avrebbe senso per te fare... ?

Al termine di questo round ciascun partecipante dedica nuovamente 1 o 2 minuti a pensare all'argomento, considerando quello che gli altri hanno appena detto, e scrive parole chiave, o disegna, per esprimere i propri (nuovi) pensieri su una nuova bolla di pensiero vuota (2° Round di pensiero). Ciascuno presenta quindi, nello stesso momento, le sue bolle di pensiero appoggiandole sul tavolo all'esterno del primo cerchio di bolle (quello con le bolle fatte nel primo round).

Ora, come abbiamo fatto prima, si svolge il 2° Round di parola.

È una buona idea invitare i partecipanti a tirare brevemente le conclusioni sulle valutazioni che il gruppo ha fatto riguardo all'argomento e a raccontare come si sono sentiti nel fare questo esercizio.

Per sfruttare al meglio questa forma di conversazione, raccomandiamo di ripetere il gioco 1 o 2 volte alla settimana per 8 – 12 settimane, con temi differenti che siano attuali e rilevanti per tutti i partecipanti.

## 5.4. ME

Questo è un gioco da fare da soli per avviare una conversazione uno-a-uno.

- Ritaglia o disegna 3 bolle dei pensieri ciascuna da un foglio abbastanza grande (A5-A4).
- Scrivi nella bolla numero 1 come pensi che gli altri ti descrivano come persona in questo momento.
- Scrivi quindi nella bolla numero 2 come tu pensi di essere come persona in questo momento, e metti la bolla numero 2 sotto alla numero 1.
- Per concludere, scrivi nella bolla numero 3 come tu, nel profondo, vorresti essere come persona in futuro. Metti la 3 sotto alla 1 e alla 2.
- Parla con qualcuno in cui hai fiducia di come potresti fare in modo che i tuoi personali desideri (bolla 3) riempiano la maggior parte della tua vita (bolle 1 e 2).

## 5.5. Quando le cose positive spariscono

Questo gioco è fatto per 2 o 3 persone: prima di cominciare a giocare, bisogna leggere “l’attenzione, il faretto del cervello” e preparare da 3 a 5 bolle di pensiero vuote.

Il gioco ha a che fare con una situazione nella quale hai problemi personali importanti, che ti impediscono di pensare a qualsiasi altra cosa.

Scrivi qualche parola chiave riguardo al problema, oppure disegna qualcosa, in una bolla, quindi scrivi parole chiave, o disegna, in un’altra bolla per descrivere i tuoi pensieri su te stesso prima che il problema diventasse così grande.

Fatto ciò, scrivi o disegna, in una nuova bolla, come vorresti pensare te stesso una volta che il problema sarà risolto e scrivi o disegna nella stessa bolla cosa pensi che gli altri penseranno di te quando il problema sarà risolto.

Metti le bolle 2 e 3 sotto alla bolla 1, per mostrare in modo semplice come i pensieri difficili da gestire spesso coprano e lascino nell’ombra i pensieri che sarebbero invece utili per risolvere i problemi: parla un po’ con i tuoi compagni di gioco su come ci si sente in momenti come questo.

Adesso metti le bolle 2 e 3 accanto alla bolla 1 in modo che siano visibili e rifletti e discuti con gli altri su come allenare la tua attenzione per renderla progressivamente più forte, in modo da migliorare la tua capacità di mantenerla su pensieri che, più avanti, ti saranno d’aiuto (bolle 2 e 3) e per evitare che questi spariscono dietro ai pensieri difficili e preoccupanti (bolla 1).

In queste pagine ci sono molti esempi di come si possa allenare l’attenzione: dai un’occhiata in giro e scegli qualcuno che ti sembra adatto a te.

Se vuoi, puoi mettere le 3 bolle di pensieri in un posto dove puoi guardarle ogni giorno per il periodo di tempo necessario a superare il problema a cui si riferiscono.

## 5.6. Dilemma

Per giocare a questo gioco bisogna essere in 2 o 3 persone, servono alcune “bolle di pensiero”.

### - PRIMO PERSONAGGIO

Inventa un personaggio: ragazzo o uomo, e immagina di essere in grado di leggere i suoi pensieri.

- Un giorno, seduto da solo, comincia a pensare a cosa gli piacerebbe veramente fare durante la giornata. Potrebbe trattarsi di piccoli pensieri quotidiani o di grandi idee riguardo a qualcosa di molto importante nella sua vita. Scrivi parole chiave o disegna in una bolla questi suoi pensieri solitari.
- Un altro giorno, egli si trova con la sua famiglia o con degli amici. Le persone si influenzano sempre a vicenda, nel bene e nel male, e ora il tuo ragazzo (o uomo) pensa cose completamente diverse rispetto a quelle a cui pensava quando era da solo, pensieri che potrebbero fargli fare qualcosa per cui potrebbe poi provare rimorso o dispiacersi. Scrivi o disegna in una nuova bolla i suoi pensieri riferiti allo stare insieme. Parla con i tuoi compagni di gioco di questo “dilemma” che c’è tra le due bolle e trovate qualche idea su come si potrebbe risolvere.

### - SECONDO PERSONAGGIO.

Inventa un personaggio: una ragazza o una donna.

- Un giorno in cui è tutta sola, pensa a qualcosa che dovrebbe fare e che la preoccupa, anche se sa che questa cosa sarebbe un bene per lei. Scrivi alcune parole chiave e disegna in una bolla i suoi pensieri solitari.
- Il giorno dopo, si ritrova con un buon amico che conosce questa sua difficoltà, ne hanno anche parlato molte volte, ma a quanto pare parlarne e basta non è stato sufficiente. Per il suo amico non è facile, e vorrebbe aiutarla. Scrivi o disegna in una bolla i pensieri dell’amico riguardo al suo ruolo così importante e alla difficile situazione della sua amica. Parla con i tuoi compagni di gioco di cosa può fare un buon amico per essere d’aiuto e passare a qualcosa di più del semplice parlare, che decisamente non è sufficientemente d’aiuto.

Se ne avete il tempo, create un nuovo personaggio e una nuova situazione.

## 5.7. Volare con la mente

Puoi imparare a saltar giù da un “Treno di Pensieri”, anche se corre velocissimo e ti porta via, e guardare questo treno da fuori. Se diventi capace di farlo, sei libero di decidere e, se lo desideri, di saltare su un treno diverso.

Questa cosa potrebbe sembrare difficile e strana, ma è più facile di quanto si creda. Prova così:

Domanda ad alta voce dentro di te “A cosa sto pensando in questo momento?”. Per qualche secondo ti sentirai come se stessi guardando da fuori i tuoi stessi pensieri: questo ti permette di decidere se vuoi saltare di nuovo dentro agli stessi pensieri o scegliere invece di saltare su un altro treno di pensieri.

Domanda ad alta voce dentro di te “come mi sento dentro di me in questo momento?”: per qualche secondo ti renderai conto che la sensazione dentro di te è un evento che di fatto puoi osservare e di cui puoi parlare.

Puoi anche fare una breve pausa interiore, lasciando per un po’ stare tutti questi inarrestabili treni di pensieri: è una cosa molto bella e davvero facile. Fai semplicemente così: prova a dire dentro te stesso ad alta voce “Di che tipo sarà il prossimo pensiero che mi verrà in mente?”, quindi aspetta e osserva quel che succede dentro di te: per alcuni secondi potresti trovarti nella quiete più completa, ed è come prendere una pausa durante la quale non passa nessun treno di pensieri a portarti via con lui.

Se ti eserciti nel volare con la mente, potrai diventare un bravissimo capotreno di tutti i tuoi treni di pensieri.

Come adulti, spesso è un’ottima idea porre domande interessate e curiose che mettono alla prova l’abilità dei bambini a cambiare treno di pensieri:

- A cosa stai pensando?
- Puoi pensare a questo in un altro modo?
- Cosa pensi riguardo al fatto che stai pensando in questo modo?
- Cosa significa per te il tuo modo attuale di pensare?

Domande come queste allenano le capacità riflessive, cioè il pensare al proprio pensare, del bambino.

## **5.8. Tre cose buone**

Dottori e psicologi hanno studiato per molti anni le difficoltà umane. Di recente, è aumentato considerevolmente anche l'interesse a capire cosa, invece, ci rende felici e ci tiene in buona salute.

Un esempio di ciò è la "Psicologia Positiva", delineata verso la fine degli anni '90 dal professor Martin Seligmann. Insieme ad altri colleghi, Seligmann ha studiato i semplici metodi che ciascuno di noi usa per essere più felice e godersi la vita. Per esempio, la felicità dentro di noi aumenta se scriviamo una volta al giorno tre cose buone, grandi o piccole che siano, su di noi e sulla nostra vita. Può trattarsi di pensieri, esperienze o azioni, ma per avere effetto questa cosa va fatta ogni giorno, alla sera, per almeno un mese. Più tempo andremo avanti, anche dopo il primo mese, a seguire questa semplice tecnica, più aumenteranno i suoi effetti benefici.

## 5.9. Controlla i tuoi desideri

È bello fare tutto quello che vogliamo! Ma se lo fai sempre, o superi certi limiti, questo può trasformarsi in un problema. Facciamo qualche esempio:

- Se spendi tutti i tuoi soldi in acquisti d'impulso;
- Se diventi violento quando ti arrabbi;
- Se sei dipendente dal tabacco, dall'alcol, dalle droghe, dal gioco d'azzardo, dagli zuccheri o da altro.

Per questo può essere una buona idea "allenarsi" a controllare i propri desideri; ecco un metodo.

Facciamo un esempio usando una caramella, ma tu fai pratica con le cose che desideri e il cui desiderio ti domina eccessivamente. Le sole cose che ti servono per questo esercizio sono carta, penna e un orologio. Un punto di forza di questo esercizio, inoltre, è che sei tu che decidi quanto velocemente vuoi fare progressi.

Immagina di non essere in grado di lasciar lì un sacchetto di caramelle e che il tuo desiderio ti costringa a mangiarle immediatamente.

Metti il sacchetto su un foglio di carta, guarda l'orologio e scrivi l'ora sul foglio, quindi non toccare il sacchetto più a lungo che puoi! Il foglio con il sacchetto deve trovarsi in un luogo nel quale lo puoi vedere spesso.

Quando cominci a mangiare le caramelle del sacchetto, scrivi l'orario sul foglio, poi calcola quanto a lungo sei stato in grado di lasciare lì il sacchetto senza mangiare le caramelle (secondi, minuti, ore, giorni?). Prova più e più volte questo esercizio, e controlla se riesci progressivamente a migliorare.

## 5.10. Resilienza ed emozioni

La resilienza si può allenare e la pratica migliora le tue capacità di tollerare sia le tue emozioni, sia quelle degli altri. Diventa più facile, così, prevenire il “panico” e le reazioni eccessive che influenzano te e gli altri in modo negativo. Questo significa che diventa meno facile per le emozioni negative delle altre persone penetrare nel Centro di Allarme del tuo cervello (leggi anche “il Cervello Pensante” e “Il sistema di allarme”).

Più diventi resiliente, più sei TU che controlli i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti e di conseguenza le emozioni delle altre persone non prenderanno il sopravvento sulla tua vita interiore. Per esempio:

- Rabbia
- Paura
- Tristezza e senso di impotenza
- Imbarazzo e vergogna
- Malumore e insoddisfazione che non hanno un motivo concreto
- Autocompatimento “sono davvero dispiaciuta/o per me stessa/o”

non controlleranno eccessivamente la tua vita interiore.

Ecco una proposta per un programma di allenamento:

1. Assicurati di sapere come funzionano la tua attenzione e il tuo Centro di Allarme (leggi: “L’attenzione: il faretto del cervello” e “il Cervello Pensante e il sistema di allarme”), e cosa succede quando il sistema di allarme scatena emozioni difficili da gestire.
2. Usa tecniche di rilassamento corporeo, quelle che vuoi tu, finché non diventano automatiche (leggi “Il corpo aiuta la mente”).
3. Fai un programma di allenamento che preveda situazioni della tua vita di tutti i giorni che sai che scatenano certamente in te sentimenti di allarme a un livello che puoi ancora tenere sotto controllo e controbilanciarli dentro di te usando le tecniche con le quali ti sei allenato. In questo modo il tuo Centro di Allarme impara che sei tu quello che comanda e pian piano si calma. In questo modo diventi sempre più resiliente e capace di sperimentare gradualmente situazioni sempre più difficili per continuare l’allenamento (leggi “Creare un programma di pratica” e “Resilienza e lodi”)

## 5.11. Giochi comportamentali di classe

Questo semplice gioco è ispirato a un gioco americano (il Class Behavior Game). Il gioco fa parte del Programma di Gestione della Classe sviluppato per le scuole primarie e secondarie di Baltimora (Baltimore Public Schools) nei primi anni '90 (il Programma di Prevenzione per la Classe, Classroom Prevention Program). Anche il gioco "Rendi visibile l'invisibile" è ispirato a questo programma.

Il Baltimore Program è stato accuratamente sperimentato scientificamente: gli studenti sono stati seguiti fino ai 19 anni di età e i risultati mostrano che hanno gestito molto meglio i progressi della loro crescita e hanno corso un minor rischio di abuso. I risultati possono essere letti al sito [www.evidencebasedprograms.org/wordpress/1366/good-behavior-game/](http://www.evidencebasedprograms.org/wordpress/1366/good-behavior-game/)

mentre il manuale del Baltimore Program è disponibile al sito

[toptierevidence.org//wordpress/wp-content/uploads/Classroom-Prevention-Program-Manual-Werthamer-1993.pdf](http://toptierevidence.org//wordpress/wp-content/uploads/Classroom-Prevention-Program-Manual-Werthamer-1993.pdf)

Lo scopo del gioco è contribuire a creare un ambiente gradevole e che favorisca gli apprendimenti sia per gli studenti, sia per gli adulti. Ecco le regole:

Definite (preferibilmente insieme ai bambini) uno specifico obiettivo di comportamento che deve essere raggiunto giocando a questo gioco. Per esempio, un obiettivo potrebbe essere "meno rumore in classe", oppure "usare un linguaggio appropriato", "meno violenza", "più collaborazione", "inclusione di tutti quelli che partecipano al gioco" o altro.

Definite, quindi, quanto tempo sarà dedicato al gioco: da 10 minuti a vari giorni o settimane, quindi dividete la classe in 3-5 gruppi (a seconda di quante persone ci sono in classe). L'insegnante decide chi deve far parte di ciascun gruppo, assicurandosi che tutti i gruppi abbiano più o meno uguali possibilità di vincere il gioco.

Ciascun gruppo riceve un certo numero di punti (da 5 a 10 punti) con cui cominciare.

Quando gli studenti mostrano il comportamento desiderato in quantità sufficiente per un tempo determinato, ricevono ulteriori punti come ricompensa. Se gli studenti mostrano, invece, il comportamento opposto a quello desiderato, la squadra perde punti. L'insegnante decide se gli studenti stessi debbano prendere parte alla valutazione dei loro stessi comportamenti (e quindi assegnare o togliere punti) oppure se questa decisione debba spettare a un adulto (a seconda del comportamento scelto per il gioco e del livello di maturità degli studenti).

Quando il gioco è terminato, la squadra con il maggior numero di punti otterrà un premio adeguato (tangibile o intangibile), che sarà stato definito precedentemente (eventualmente insieme agli studenti della classe).

Il gioco dovrebbe essere ripetuto a intervalli regolari, magari con nuovi comportamenti, nuovi gruppi e difficoltà sempre crescente.

## 5.12. La maggioranza... sbaglia!

Quello del grande malinteso è un concetto che ha a che fare con la pressione che inconsapevolmente ciascuno riceve dal gruppo dei pari. Siamo esseri sociali e di conseguenza siamo influenzati da quello che crediamo che gli altri pensino e facciano.

A volte potremmo pensare che “tutti gli altri” pensino e facciano qualcosa, quando in realtà solo poche persone fanno o pensano quelle cose. Questo è quel che si chiama “il Grande Malinteso”.

Per esempio, un adolescente può pensare che molti dei suoi coetanei si ubriacano nel fine settimana, ma in realtà a ubriacarsi sono davvero in pochi.

In Danimarca, il Paese in cui si sono svolti gli studi che hanno generato questo lavoro, sono stati fatti due grossi progetti sul sostegno sociale e sul “Grande Malinteso”: il Ringster Study e l’Aarhus Experiment.

È molto facile. Fate due semplici domande a una classe:

1. Quanti dei tuoi compagni o dei tuoi amici pensi che facciano *questa cosa* (il comportamento preso in esame, per esempio “si ubriachino nel fine settimana”)?
2. Tu fai *questa cosa*?

Quando analizziamo le risposte, spesso ci rendiamo conto che c’è una grossa differenza tra le credenze e la realtà. Il risultato viene quindi usato come punto di partenza per una discussione riguardo al motivo per cui noi possiamo credere seriamente in qualcosa di diverso dalla realtà.

Entrambi i progetti hanno dimostrato che questo intervento riduce significativamente il fumo, l’uso di alcool e i comportamenti criminali.

## **6. Problem solving: risolvere i problemi**

In queste pagine trovi alcune risorse per affrontare una gamma di problematiche serie e frequenti; lo scopo, in ogni caso, è quello di rafforzare lo sviluppo della resilienza davanti alle sfide che la vita ci pone.

## 6.1. ADHD (Deficit di Attenzione e Iperattività)

È un dato di fatto comune a ogni essere umano che l'attenzione funziona un po' come una corda, della quale l'IO tiene un capo e la realtà esterna l'altro.

(vedi "Attenzione – il faretto del cervello")

Se soffri di ADHD, l'IO ha una presa molto debole sulla tua attenzione e, dato che la memoria attiva del cervello è troppo piccola, puoi trovarti spesso a provare una sensazione di "sovraccarico". Nell'ADHD, l'IO ha difficoltà a mantenere alta l'attenzione e a scegliere dove indirizzarla.

Come conseguenza, l'IO stesso viene attratto a caso da eventi piccoli o grandi – e si vive un po' come se, in un cinema, vari film venissero proiettati tutti nello stesso momento, con sequenze continuamente tagliate. La sensazione può anche essere quella di sentirti forzato a saltare su "Treni del Pensiero" diversi ogni momento, non raggiungendo mai la destinazione. (Vedi: "La storia del Treno dei Pensieri")

Una persona affetta da ADHD prova continuamente una sensazione di caos e il suo "Centro di Allarme" è quasi sempre attivo, facendola, quindi, reagire sempre con una modalità "Combatti o Fuggi", detta in inglese "Fight or Flight" (Vedi: "Il Cervello Pensante e il Centro di Allarme"). Questo significa che l'abilità di riflettere ed apprendere viene seriamente limitata.

Quando si crea un po' di pace intorno a una persona con questo tipo di problema – aiutandola a calmare il corpo e limitando la quantità di eventi che possono attirare la sua attenzione – il suo livello di allerta diminuisce e questa ritrova la capacità di riflettere e apprendere.

Vedi anche: "Resilienza e lodi"; "Una strada verso il successo" e "Aiutare qualcun altro".

## 6.2. Dipendenza

Tutto quello che trovi in queste pagine nella sezione che riguarda il cervello adolescente e le relative sottosezioni riguarda le dipendenze di tutti i tipi.

Leggi anche la storia: “La Grande Fabbrica delle Ricompense”.

È molto utile leggere le pagine che seguono, soprattutto se hai a che fare con una dipendenza. Vedi anche: “Una strada verso il successo” e “Aiutare qualcun altro”.

Si raccomanda vivamente di usare le conoscenze di base fornite nelle sezioni su: “L’attenzione – il faretto del cervello” e “Il Cervello Pensante e il centro di allarme”.

### 6.3. Crisi acute – Proteggere il Centro di Allarme del cervello

Situazioni molto spiacevoli e pericolose possono ipersensibilizzare il Centro di Allarme del cervello. Nel peggiore dei casi, potresti sviluppare quel che viene definito un Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS), con un serio rischio di ridurre le tue prospettive di vita.

Recenti ricerche dimostrano che se subito dopo un incidente traumatizzante si trascorre un bel po' di tempo pensando e raccontando quanto sia stato terribile, c'è il rischio che l'incidente rimanga "fissato" nel sistema di allarme. Se si va a dormire nelle 6 ore successive all'incidente, ci sono più probabilità che il sistema di allarme mantenga la memoria dell'evento terribile e questo avviene perché durante il sonno le esperienze si fissano nella nostra memoria a lungo termine.

Le ricerche suggeriscono sei precauzioni molto semplici da prendere nelle sei ore subito successive a una situazione di crisi acuta, precauzioni che possono ridurre il rischio di ipersensibilizzare il Centro di Allarme del cervello, riducendo di conseguenza il rischio di sviluppare un DPTS:

- Rimanere il più lontano possibile dal luogo nel quale è avvenuto il trauma, in un posto sicuro e insieme a persone che fanno sentire al sicuro;
- Calmarsi e prendersi cura di sé toccando il corpo;
- Alleviare il dolore (se siamo feriti);
- Va bene, ed è una buona idea, parlare dei fatti che riguardano ciò che è successo (informazioni rilevanti e coerenti), ma bisogna fare attenzione riguardo al parlare di quanto terribile sia stato quel che è successo;
- Fare qualcosa: impegnarsi in attività semplici e pratiche che indirizzino l'attenzione verso qualcosa d'altro;
- Non andare a dormire nelle prime sei ore, e non prendere farmaci che inducano il sonno.

Leggi la storia vera "Crisi acute: proteggere il sistema di allarme".

## 6.4. Paura e timidezza

Se ci mancasse la capacità di avere paura, semplicemente non saremmo rimasti vivi fino a oggi. La paura è vitale, al momento giusto e nel posto giusto.

Immagina così la realtà: sei all'aperto in un'ampia radura, in una giornata molto calda. Improvvisamente vedi un grosso leone fare un balzo nell'erba a una certa distanza da te – corre a tutta velocità verso di te con le mascelle spalancate. Tu spontaneamente pensi: *che cosa divertente!! Sembra proprio contento di vedermi, che meraviglia... !*

È anche importante che tu sia capace di ricordarti di aver avuto paura. La prossima volta che senti un leone ruggire a distanza, puoi facilmente prendere precauzioni in tempo perché hai imparato cosa significa il ruggito del leone. Si è, quindi, creato un pensiero utile alla tua sopravvivenza: i leoni sono pericolosi e vanno gestiti con precauzione.

Tuttavia... sia i bambini sia gli adulti possono aver paura senza una ragione. Questo succede quando il sistema di allarme del cervello è stato ipersensibilizzato. Ci sono tante cose al mondo che possono indurti ad avere paura senza motivo e limitarti nella vita, come ad esempio ragni, lombrichi, il buio, la gente in generale, e via dicendo.

Leggi anche: “Il Cervello Pensante e il Centro di Allarme”.

La timidezza è una specie di “fobia sociale”, dove il nervosismo e l’inibizione prendono il sopravvento quando sei in compagnia di altra gente con cui non ti senti completamente a tuo agio.

La paura e la timidezza sono come un sentiero scritto nella memoria del Centro di Allarme. Questo sentiero può essere modificato e rimosso: se viene attivato un po’ alla volta, il Cervello Pensante è in grado di trasformare la paura.

Il Centro di Allarme del cervello e il corpo dovrebbero gradualmente imparare che TU e il tuo Cervello Pensante avete il comando e il controllo della situazione! Se la paura va fuori controllo, il Cervello Pensante è di conseguenza tagliato fuori dal gioco. Il processo per ottenere questo risultato dovrebbe essere ben pianificato fin nei minimi dettagli per assicurare che la paura venga evocata solo nella misura necessaria; bisogna, quindi, assicurarsi che il Cervello Pensante mantenga sempre il controllo davanti agli stimoli ai quali viene esposto. Se questo avviene, il Centro di Allarme impara gradualmente che la situazione, così com'è, non rappresenta un pericolo.

Qui puoi leggere su come si può fare: ideare un piano di allenamento.

Leggi anche: “Resilienza e lodi”; “Una strada per il successo”; “Aiuta qualcun altro”.

## 6.5. Ideare un piano di allenamento

Un piano di allenamento consiste in una serie di situazioni della vita reale che suscitano paura in piccole dosi. Durante l'allenamento si affrontano situazioni gradatamente più intense, in una progressione passo passo, e si rafforza quindi il legame tra Cervello Pensante e Centro di Allarme. Questa tecnica è nota scientificamente, nella psicologia cognitiva, con il nome di "esposizione".

Parlane con persone di cui ti fidi e usa la tua immaginazione per costruire un piano di allenamento che sia adatto al compito che ti sei proposto, al problema o alla prova che devi superare.

Evoca la paura in piccole dosi e calma il corpo.

Quando hai rievocato in dosi minime le tue paure durante il piano di allenamento (o magari le hai solo visualizzate al suo interno) *devi calmare il corpo*. La paura viene rimossa attraverso la quiete e la pace del corpo. Il corpo apprende un nuovo modello di gestione della paura e il Centro di Allarme impara a calmarsi. Leggi: "Corpo e Mente".

Il modo più semplice per calmare il corpo è praticare la respirazione profonda e continuare a farlo fino a che non senti che la paura diventa sempre meno intensa, fino a scomparire (leggi anche: "Respirazione"). Puoi anche mettere in pratica qualche tecnica per spostare la tua attenzione verso qualcosa che non siano i pensieri legati alla paura (Leggi: "L'attenzione – faretto del cervello").

È essenziale che tu mantenga l'esercizio di rilassamento fino a che non ti senti a tuo agio e percepisci di aver conseguito una piccola vittoria sulla paura. Se evochi troppo la paura, il Cervello Pensante non riesce a controllare il Centro di Allarme e la tua paura aumenta. Viceversa, se scappi o ti sottrai alla situazione troppo presto, il Centro di Allarme avrà conferma che deve mantenersi cauto. Anche paure gravi possono ridursi gradualmente con questa semplice tecnica.

Leggi: "Storie vere sulla paura".

## 6.6. Bullismo e conflitto

Come esseri umani è di importanza vitale sentirsi apprezzati dagli altri. Essere esclusi e venir trattati come se fossimo diversi dagli altri è un problema serio e la solitudine va a braccetto col bullismo. È per questo che il bullismo è molto pericoloso.

Il bullismo trova il suo terreno ideale quando le persone sono insicure: quando ci sentiamo insicuri, quindi, è importante rimanere uniti. Un modo per non essere tagliati fuori è adeguarsi ai modi delle altre persone del gruppo a cui si vuole appartenere e, quando si fa parte del gruppo, bisogna fare in modo di non comportarsi come se fossimo al di fuori del gruppo, o di non dare l'impressione di esserlo, altrimenti si rischia l'esclusione.

Il senso di compassione per il prossimo (che si basa sull'empatia) è un atteggiamento affettuoso che viene meno quando il Centro di Allarme viene attivato e il Cervello Pensante rimane in sordina. (Per saperne di più: "Il Cervello Pensante e il Centro di Allarme") . Sarà la preoccupazione per la tua sopravvivenza mentale e sociale ad avere il sopravvento. Un ambiente insicuro ti costringe a preoccuparti per prima cosa di te stesso e la conseguenza sarà necessariamente la perdita di empatia verso le persone al di fuori del gruppo, che diventano così degli oggetti. Questo può capitare a tutti, sia bambini che adulti. Nel peggiore dei casi, l'altro verrà considerato come un nemico. Questo meccanismo psicologico, la perdita della compassione, è lo stesso dappertutto: nel bullismo a scuola, sul luogo di lavoro o anche a casa; in casi estremi, la perdita di empatia generata dall'insicurezza può portare a commettere crimini e violenza, o addirittura al genocidio.

Una comunità insicura produce disprezzo piuttosto che senso di dignità. Questo fenomeno può tradursi in atti violenti, ma normalmente il disprezzo si mostra in modo più subdolo in molti piccoli episodi della vita quotidiana.

In una comunità insicura, la paura dell'esclusione causa stress a tutti – tanto alle persone al di fuori quanto a quelle al suo interno. In condizioni simili, la comunità può controllare ogni azione di ciascuno, l'insicurezza crea bulli e vittime, mentre i rimproveri e le sgridate peggiorano il tutto. Gli adulti che sgridano e denigrano il prossimo diventano esempi per i bambini, le bambine, i ragazzi e le ragazze che si comporteranno come dei bulli.

### La sicurezza nasce dalle decisioni

- Fai in modo che tutti i bambini e gli adulti sappiano quali effetti provocano la sicurezza, l'insicurezza e il bullismo;
- Sii amichevole e pieno di attenzioni verso il prossimo, soprattutto verso chi sta passando un brutto periodo;

- Coltiva attivamente i valori della diversità invece dell'omologazione all'interno della tua comunità;
- La comunità cresce quando ci mettiamo tutti insieme a scoprire e imparare qualcosa di stimolante;
- Non usare mai un linguaggio offensivo o denigratorio;
- Non sgridare e non dare la colpa agli altri. In un ambiente insicuro tutti sono delle vittime, e le punizioni o le accuse peggiorano soltanto la situazione;
- Accetta che ci voglia un po' di tempo per costruire un clima di fiducia - è normale che si possano fare degli sbagli e che ci voglia un po' di allenamento;
- Un piccolo consiglio, che però è molto utile, è quello di usare la tecnica delle "Tre cose buone".

Naturalmente, anche il corpo può aiutarci molto: fai attività fisica! Questo provoca il rilascio di sostanze nel cervello che migliorano il tono dell'umore.

Se hai bisogno di calmare urgentemente il tuo sistema di allarme, respira semplicemente in modo lento e profondo fino a quando cominci ad avvertire un senso di pace che pervade sia il tuo corpo, sia la tua mente. Per saperne di più, vai alla sezione "Respirazione"

### **Risolvere il conflitto nel bullismo**

Le ricerche sul bullismo mostrano che le sgridate e le punizioni nel migliore dei casi non sortiscono alcun effetto, mentre nel peggiore aggravano la situazione. In generale, è molto importante mettere in atto le misure descritte sopra.

Oltre a ciò, quando il bullismo sfocia in situazioni concretamente gravi e difficili, queste devono assolutamente essere affrontate e risolte. Le persone agitate hanno bisogno di calma e comprensione, e questo vale sia per le vittime di bullismo, sia per i "bulli" stessi.

Il sistema di allarme del cervello ha assolutamente bisogno di calmarsi perché una persona possa essere in grado di rilassarsi e tornare a riflettere razionalmente. Ecco alcune frasi che possono rivelarsi utili a questo scopo:

Capisco che tu sia... (triste, arrabbiato, furibondo...)

Cosa pensi riguardo a quello che è successo...

È bello quando sei... (quello che vorresti da lei o da lui). (Leggi anche "La storia sulla Pazienza")

.

Adesso è proprio dura... per fortuna siamo in grado di allenarci e imparare a...

## **Pace**

Se un bambino agitato viene sgridato, questo può condurlo a un apparente stato di quiete: il bambino in genere sembra calmarsi e si comporta “bene”. È, tuttavia, possibile che questo provochi, in realtà, un aumento di tensione e di paura, attivando ulteriormente il suo Centro di Allarme e rendendo ancora più difficile che possa in futuro trovare un modo di mantenere un buon equilibrio davanti alle situazioni difficili.

Un breve “Time Out” passato in solitudine e lontano da situazioni conflittuali può spesso calmare il Centro di Allarme (è molto importante spiegare che il “Time Out” non è una punizione, ma un mezzo per recuperare la calma). Questo vale sia per i bulli, sia per le vittime di bullismo.

Imparare qualche semplice tecnica per calmare il Centro di Allarme, restare capaci di ragionare e, al contempo, di provare emozioni può essere di grande aiuto.

Per saperne di più leggi: “Il Cervello Pensante e il Centro di Allarme”, “Come calmare il Centro di Allarme” e “Respirare”.

## **Riconoscimenti, ricompense e protezione**

Quando proviamo ad aiutare un bambino o un gruppo di bambini a modificare il loro comportamento, possiamo usare il sistema dei “punti”. Per farlo, bisogna spiegare bene in anticipo come funziona questo sistema e avvisare prima di dare eventuali punizioni:

- Dare “riconoscimenti” o, almeno all’inizio, punti a favore o altri incentivi, che siano specifici, di breve durata e senza riserve, a fronte di comportamenti “positivi”, anche se si tratta di cose di poco conto;
- Ignorare, sottrarre punti o eliminare dei privilegi (per un tempo limitato) quando il comportamento è negativo;
- Il Class Behavior Game è particolarmente adatto per la gestione del bullismo all’interno dei gruppi;
- Proteggere sia mentalmente, sia fisicamente i bambini e i ragazzi dalle situazioni che non potrebbero gestire da soli;
- Riformulare, raccontandoli, gli eventi negativi in modo che mostrino il loro lato positivo: è infatti importante avere la possibilità di imparare ed è normale doversi esercitare un po’.

Questo vale sia per le vittime di bullismo, sia per i “bulli”.

Può essere utile, per esempio, tenere per un po’ i bambini lontani dagli altri durante la ricreazione a scuola e mettere in pratica un “percorso di allenamento” che permetta loro di

affrontare situazioni inizialmente più semplici di quelle che hanno creato i problemi in modo che comincino a sentirsi capaci di gestirle e di controllare il proprio Centro di Allarme, per poi renderle progressivamente un po' più complesse e "difficili".

Per saperne di più, puoi leggere "Resilienza e lodi", "Una via per il successo" e "Aiuta qualcun altro".

### **Demolire gli schemi**

Un bambino che diventa migliore dopo aver passato un periodo difficile ha imparato qualcosa di molto importante: i problemi possono essere risolti!

Quando una persona riceve espressioni di approvazione incondizionata come: "Credo sinceramente in te!" e questa approvazione è seguita da azioni coerenti con essa, nella maggior parte dei casi può fare grandi cambiamenti.

I demolitori di schemi sono persone che, nonostante abbiano dovuto affrontare gravi difficoltà durante la loro infanzia, hanno una vita ricca di stimoli e di emozioni, e sono persone positive per sé e per gli altri. Tutte queste persone hanno una cosa in comune: una o più persone hanno creduto nella possibilità che riuscissero a cambiare, e non hanno mai fatto mancare il loro supporto.

## 6.7. Obesità e fame

Tutto quello che mangi viene convertito in zuccheri, grassi e proteine, che sono trasportati fino alle cellule attraverso il sangue. La glicemia rappresenta la quantità di zucchero nel tuo sangue. Se mangi o bevi zuccheri semplici (zucchero, caramelle, biscotti, succo di frutta, bibite gassate, pane bianco, pasta o alcolici) provochi una fluttuazione della glicemia. Questa fluttuazione fornisce energia a breve termine, ma in breve tempo può provocare fame, affaticamento, sbalzi di umore, e condurre chi ne è predisposto al sovrappeso e all'obesità.

La spiegazione di questo fenomeno sta nel fatto che quando lo zucchero nel sangue cala rapidamente, il Centro di Allarme del cervello viene ingannato e si attiva credendo che l'organismo sia a corto di cibo: il segnale di allarme che "parte" verso la nostra mente è... la fame!

Come abbiamo imparato, quando il Centro di Allarme è attivo, il Cervello Pensante è disattivato, così la sensazione di fame prende il sopravvento e tutti gli altri pensieri passano in secondo piano. Se ti "rifornisci" nuovamente mangiando zuccheri semplici, il ciclo ricomincia daccapo (vedi anche "La Grande Fabbrica delle Ricompense"). Mangiare lentamente e di frequente piccole quantità di cibo sano ti permette di mantenere stabile la tua glicemia e favorisce il benessere generale. Se hai bisogno di perdere peso, mangia pochi carboidrati e più proteine. Se ti piace mangiare, cosa che purtroppo avviene per la maggior parte di noi, preparati degli spuntini appetitosi. Se cambi la tua dieta, considera che ci vorranno alcune settimane per abituarti ai nuovi sapori.

### Controllare la fame

Così come avviene per tante altre cose, puoi imparare gradualmente a controllare il tuo senso di fame, e questo non è per nulla pericoloso... (almeno nel caso tu sia in sovrappeso). La fame sparisce quando non le dedichi troppa attenzione... (per approfondire leggi: "Creare un piano di allenamento", "Resilienza e lodi", "Una via per il successo", "Controlla i tuoi desideri"). Il Training per l'autoconsapevolezza aiuta moltissimo (leggi anche "L'attenzione – il faro del cervello").

Ecco alcune frasi che ci possono aiutare:

Quella della fame è una stanza nella Casa dei Pensieri... (Leggi la storia: "La Casa dei Pensieri").

La fame è un treno dei pensieri che corre troppo veloce ... (Leggi la storia: "Il Treno dei Pensieri").

La fame è un'ospite al Mind Festa ... (Leggi: "Mind Festa").

Ci sono dati che suggeriscono che lo stress e la carenza di sonno aumentino il rischio di obesità, quindi cerca di dormire e di riposare, perché questo è molto importante.

Ultimo, ma non meno importante: è essenziale allenare, contemporaneamente, anche il desiderio di fare attività fisica! (Leggi anche “Il corpo aiuta la mente”).

## **6.8. Disturbi Mentali: introduzione**

Queste pagine forniscono informazioni su quel che possiamo fare per prenderci cura di noi stessi, per aiutarci a vicenda e per sviluppare al meglio la nostra resilienza. Questi consigli funzionano per tutti, comprese le persone più vulnerabili che soffrono di disturbi mentali. Alcuni disturbi mentali sono citati in modo specifico in queste pagine, ma puoi trovare molte informazioni altrettanto utili su altri testi o siti web.

## 6.9. Disturbi alimentari

I disturbi alimentari sono causati dalla paura di perdere il controllo del proprio peso. Questa paura cattura l'attenzione al punto da toglierla da qualsiasi altro pensiero o sentimento. Quando una persona è completamente immersa in questa sensazione di allarme che viene percepita come indiscutibilmente grave, gli altri pensieri e i sentimenti finiscono nell'oscurità e di fatto non esistono nemmeno (leggi anche: "L'attenzione, il faretto del cervello" e "Il Cervello Pensante e il Centro di Allarme" ). Di conseguenza, è come se l'IO si sciogliesse in mezzo a questo insieme di pensieri e sentimenti che riguardano tutti il controllo del peso, perdendo ogni possibilità di pensare, sentire o provare esperienza di se stesso in un altro modo. Perfino l'immagine del tuo corpo riflessa nello specchio può essere interpretata dal cervello in relazione a questo rigido schema di paure (leggi: "La storia del Treno dei Pensieri").

In questa situazione, l'unica soluzione logica sembra, quindi, controllare questa paura cercando semplicemente di perdere peso.

In queste condizioni, è possibile mettere in atto le strategie che seguono:

- Sii paziente e fatti aiutare da professionisti esperti di cui puoi fidarti;
- Non mettere in discussione o criticare l'immagine di sé che ha la persona, ma fornisci informazioni di tipo neutro riguardo all'IO, all'attenzione e al Centro di Allarme (per esempio "il Cervello Pensante e il sistema di allarme", "Paura e timidezza", "La storia della casa dei pensieri", "il Treno dei Pensieri").
- Fai esercizio fisico per il benessere del corpo e allena la tua attenzione seguendo i consigli che trovi in queste pagine o su libri e siti web in modo da prendere gradatamente maggior controllo sul tuo sistema di allarme (leggi: "L'attenzione: il faretto del cervello" e "corpo aiuta la mente").
- Crea piani di attività molto cauti, che permettano di riprendere gradualmente confidenza con il cibo e con la tua immagine corporea (leggi: "Paura" e "Crea un piano di attività").

## 6.10. Difficoltà di apprendimento

È difficile imparare se le sfide e gli ostacoli che devi affrontare sono troppo difficili, le sfide dovrebbero infatti essere adeguate alla tua età e alla tua intelligenza. Tutti noi abbiamo diversi tipi di intelligenza (le cosiddette “Intelligenze multiple”) e ci sono grosse differenze riguardo a quale sia il tipo di intelligenza in cui ciascuno di noi eccelle. Per esempio, una persona può essere fortissima in matematica, ma trovare molto difficile relazionarsi con gli altri, cosa che invece riesce bene a chi ha una buona intelligenza “sociale”, oppure una persona può essere molto brava a usare le parole e il linguaggio, ma per nulla agile e poco portata per gli sport, cosa che richiede una certa dose di intelligenza “corporea”. Alcuni di noi sono così fortunati da essere nati con una grossa quantità di intelligenza di vari tipi, mentre altri sono meno fortunati e fanno fatica a fare un sacco di cose.

La cosa bella da sapere è che affrontare una sfida adatta alla tua intelligenza ti permette di migliorare e ti può dare il coraggio e far nascere la voglia di imparare ancora di più.

È divertente imparare cose nuove quando ti trovi davanti a compiti adatti alla tua intelligenza: questo ti permette di renderti conto di come stai migliorando e ti aiuta a trovare il coraggio e la voglia di imparare ancora di più.

Se ti trovi davanti a sfide troppo grosse e impegnative, e magari vieni anche sgridato o preso in giro da qualche bullo, perderai ogni voglia di farcela. Il Centro di Allarme del cervello prenderà il sopravvento, il Cervello Pensante verrà disattivato e il risultato sarà che diventerà difficile perfino usare l’intelligenza che hai veramente e che ogni cosa che dovrai imparare richiederà il doppio della fatica, innescando un circolo vizioso che peggiorerà sempre di più le cose.

Se fai cose che sai già fare, diventa più semplice imparare cose più difficili, perché quando sei di buon umore e ti rendi conto di come puoi migliorare grazie all’esercizio, il Cervello Pensante è aperto a nuovi apprendimenti.

## 6.11. Dormire e riposare

Ampie ricerche hanno confermato una cosa che sperimentiamo normalmente nella vita di tutti i giorni: è più facile fare le cose quando siamo riposati che quando siamo stanchi. Per esempio, è stato dimostrato quanto ciò sia importante per le prestazioni a scuola e sul lavoro. La carenza di sonno aumenta il rischio di obesità e gravi problemi con il sonno che perdurano a lungo aumentano il rischio di contrarre malattie.

La necessità di sonno cala con l'età: i bambini hanno bisogno di molte ore, mentre per la maggior parte degli adulti la quantità ottimale di sonno è di circa 6-8 ore. La regola aurea a riguardo è semplicissima: devi sentirti riposato quando ti alzi al mattino. I problemi con il sonno possono spesso essere risolti usando uno o più di questi accorgimenti:

- Vai a letto solo quando sei stanco;
- Mantieni un orario fisso per andare a dormire e per svegliarti;
- La tua camera da letto dovrebbe essere buia, fresca e non rumorosa;
- Evita di fare attività stressanti o che ti rendano attivo poco prima di andare a dormire e aiuta la tua mente e il tuo corpo a rilassarsi (leggi: "Un Luogo di sogno", "Respirare", "Meditazione per tutti i giorni");
- Evita di assumere stimolanti prima di andare a dormire;
- Prendi aria fresca durante la giornata e pratica qualche attività fisica;
- Per quanto possibile, assicurati di risolvere i problemi della giornata in modo da evitare di avere troppi pensieri durante la notte;
- Se non riesci ad addormentarti, alzati dal letto e resta sveglio fino a quando ti senti stanco;
- In caso di grosse difficoltà nel sonno, può esserti utile restare sveglio per una notte intera in modo da sentirti davvero stanco la notte successiva.

Nel cervello c'è un orologio biologico che regola la tua attenzione durante il giorno. A intervalli regolari, circa ogni 2 ore, la tua attenzione si rivolge verso l'interno, e può capitare che tu faccia qualche sogno ad occhi aperti, ti metta a fantasticare e ti senta un po' stanco.

Questi momenti di tranquillità sono molto importanti per la tua memoria e per riprendersi dalla fatica di tutti i giorni e dai danni che il corpo e la mente possono aver subito. Ricapitolando: quando senti la necessità di riposare, dovresti prendere sul serio questo segnale e concederti del tempo per farlo: in questo modo ti succederà meno facilmente di sbagliare e ti sarà più facile occuparti della tua salute, evitare lo stress, mantenere il buonumore e ricordare le cose.

Non devi per forza andare a letto o sdraiarti da qualche parte, spesso è sufficiente concederti di rimanere in silenzio e di stare un po' isolato per qualche minuto, magari sembrando poco

socievole agli occhi degli altri; dopo un po' sarai nuovamente pronto ad affrontare le cose e a riprendere tutto quello che stavi facendo.

## 6.12. Tristezza

Tutti conosciamo la tristezza. Tuttavia, se diventa troppa magari trasformandosi in depressione le cose non vanno per niente bene: in questo caso, infatti, resti intrappolato in pensieri ed emozioni dalle quali non riesci a scappare. Per approfondire leggi “Attenzione”, “il Centro di Allarme”, “Esempi di allarme”, “il Treno dei Pensieri”.

Quando questa situazione diventa così difficile da impedirti di fare qualsiasi cosa per uscire dalla tristezza, hai bisogno di qualcuno che ti aiuti a rompere il circolo vizioso di pensieri negativi, che ti cattura come in una spirale (leggi: “Aiuta qualcun altro”). Se la realtà che vivi diventa così triste da portarti alla depressione, ti serve l’aiuto di un professionista.

Una cosa molto semplice ed efficace da fare per contrastare la tristezza è dedicarsi quotidianamente a un’attività sportiva e prendere aria fresca, magari facendo una passeggiata: questo attiva la “farmacia” del tuo organismo e provoca il rilascio di sostanze che creano una sensazione di benessere e di buon umore.

La frequenza della depressione negli adulti e nei bambini ha subito un grosso incremento negli ultimi 50 anni. La spiegazione potrebbe risiedere nel modo in cui impariamo ad affrontare le difficoltà e le sfide.

Noi sviluppiamo la nostra autostima quando sperimentiamo la nostra capacità di gestire le difficoltà e l’ottimismo ha molto a che vedere con lo scoprire in che modo risolviamo i nostri problemi.

I problemi e i limiti umani devono in primo luogo essere riconosciuti e accettati, e abbiamo bisogno di aiuto e supporto per esercitarci e diventare sempre più bravi a gestire le difficoltà.

Le sfide devono, quindi, fin dalla prima infanzia, presentarsi in “dosi” adeguate e permetterci di imparare a risolvere i problemi; se questo non avviene o le sfide sono troppo impegnative, ciò contribuisce allo sviluppo di una bassa autostima.

Se incontriamo molto spesso sfide troppo grosse, diventiamo sempre più vulnerabili e spaventati (“non ce la posso fare...”); questo può sopraffarci e darci la sensazione di essere impotenti, facendoci perdere la speranza e la fiducia e portandoci, quindi, alla depressione.

Se non ci troviamo mai ad affrontare qualche sfida, per contro, non potremo sviluppare la nostra resilienza. (Leggi anche: “Resilienza e Lodi”).