

MINDFUL CARDS

Coltivare consapevolezza
in terapia e nella vita quotidiana

GUIDA ALL'UTILIZZO



Illustrazioni di **Gabriele Genova**

 Erickson

INDICE

1. Mindful Cards: 50 carte per la presenza mentale

1.1 Mindfulness tascabile

1.2 10 vantaggi nell'usare le carte della mindfulness

2. L'essenza della mindfulness

2.1 Il viaggio della mindfulness: dalle radici antiche alla psicoterapia

2.2 I benefici della mindfulness e le sue componenti

2.3 Coltivare abilità attraverso la mindfulness

3. Mindful Cards. Guida all'uso clinico

3.1 Le Carte Psicoeducazione

3.2 Le Carte Esperienziali

3.3 Le Carte Bottega

3.4 Coltivare un atteggiamento mindful in terapia

3.5 Risorse digitali. L'arte di abitare il momento presente nella vita quotidiana

4. Gestire le difficoltà nell'uso delle carte

4.1 Gli ostacoli più comuni e come renderli opportunità

Bibliografia



AUTORI

Simona Di Bella

Psicologa psicoterapeuta cognitivo comportamentale in formazione presso l'Istituto Tolman di Palermo. Socia aderente CBT-Italia, ACT-Italia e ACBS. Svolge attività clinica privatamente a Catania.

Paolo Donzelli

Psicologo psicoterapeuta cognitivo comportamentale, perfezionato in Compassion Focused Therapy (CFT), in teatroterapia e EMDR, istruttore di mindfulness. È docente e supervisore dell'Istituto Tolman e socio CBT-Italia. Svolge attività clinica privatamente e all'interno del C.In.A.P. dell'Università degli Studi di Catania.

Davide Cavallaro

Psicologo psicoterapeuta cognitivo comportamentale, perfezionato in Dialectical Behavior Therapy (DBT) e EMDR. È docente e supervisore dell'Istituto Tolman e socio CBT-Italia e SIDBT. Svolge attività clinica privatamente a Catania presso cui è referente del Team DBT riconosciuto dalla SIDBT.

Nicola Lo Savio

Psicologo psicoterapeuta cognitivo comportamentale, perfezionato in Acceptance and Commitment Therapy (ACT), in Clinical RFT ed ABA. È docente e supervisore dell'Istituto Tolman, presso cui coordina le attività formative e cliniche. È socio fondatore e Segretario di CBT-Italia, President-elect ACT-Italia e membro del comitato di redazione della rivista Erickson Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale. È socio ACBS e SIACSA. Svolge attività clinica privatamente presso l'Istituto Tolman di Palermo.

Martina Coco

Voce guida delle pratiche

1. 50 CARTE PER LA PRESENZA MENTALE

“

Solo nell'acqua calma le cose si specchiano in modo non distorto. Solo in una mente calma vi è un'adequata percezione del mondo.

Hans Margolius

”

1.1 MINDFULNESS TASCABILE

Il progetto Mindful Cards rappresenta un ponte tra la psicoterapia e la vita quotidiana. La letteratura scientifica è piuttosto unanime sull'utilità di integrare la mindfulness in psicoterapia. Tuttavia, il passaggio di queste abilità nella vita di tutti i giorni può rappresentare il vero “collo di bottiglia” del percorso terapeutico.

Mindful Cards nasce per aiutarti a colmare questo divario. Le carte, infatti, sono veri e propri ancoraggi fisici: in un mondo dominato dal digitale, il ritorno all'oggetto concreto - una carta da toccare, osservare ed usare - invita ad uscire dalla modalità del “fare” per riconnettersi alla modalità del “sentire”. È la mindfulness che diventa a portata di mano, più accessibile e utile per coltivare consapevolezza dentro e fuori dalla stanza di terapia, sia per i pazienti che per i terapeuti. Diversi studi (Mayer, 2005) hanno dimostrato che l'apprendimento avviene in modo più efficace quando il testo scritto e le spiegazioni verbali vengono accompagnate da stimoli che coinvolgono altri canali sensoriali, come immagini e audio.

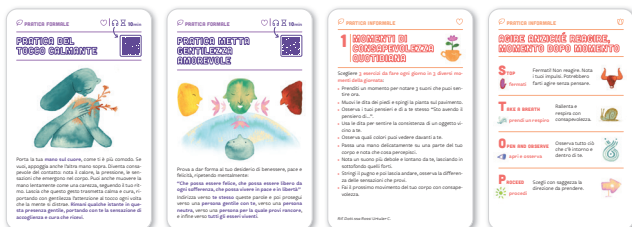


Per questo lo strumento presenta diverse tipologie di risorse:

- le **Carte Psicoeducative**, che introducono i fondamenti teorici della pratica;



- le **Carte Esperienziali**, che guidano verso pratiche formali e informali;



- le **Carte Bottega** attraverso cui personalizzare le proprie pratiche;



- le **risorse digitali**, che comprendono audio di pratiche guidate a cui accedere attraverso QR code audio stampati sulle carte, nonché materiali scaricabili online per approfondire ed esercitare i 7 pilastri della mindfulness, e schede di auto-monitoraggio per tenere traccia delle proprie pratiche quotidiane.

Per accedere alle risorse online e scaricare i materiali in pdf, collegarsi a <http://risorseonline.erickson.it/>
Utilizzando il codice di attivazione: **0590-9647-GXGC-7042**

1.2 10 VANTAGGI NELL'USARE LE CARTE DELLA MINDFULNESS

“

La facoltà di riportare indietro volontariamente un'attenzione vagante è ancora una volta la vera radice del giudizio, del carattere e della volontà

William James

”

Perché integrare Mindful Cards nel percorso terapeutico?

Ecco di seguito 10 vantaggi di questo strumento clinico.

Accessibilità e inclusività

Le carte aiutano a fare esperienza della mindfulness in modo intuitivo, senza necessità di alcuna conoscenza pregressa. Grazie ad un linguaggio semplice e a una grafica accattivante, riducono la resistenza iniziale verso la pratica meditativa.

Struttura guidata

Ciascuna carta presenta un tema legato alla mindfulness o una pratica specifica, fornendo una struttura chiara per il clinico e il paziente durante il lavoro psicoeducativo e di trattamento. Questa organizzazione favorisce la progressione dell'apprendimento e supporta il percorso terapeutico.

Ancoraggio al momento presente

Il formato fisico delle carte coinvolge il tatto e la vista. Estrarre una carta dal mazzo e maneggiare un oggetto concreto rappresenta un invito costante a tornare al qui ed ora (Williams

& Penman, 2011). Questo gesto fisico offre un'opportunità per spegnere l'interruttore del "pilota automatico", favorendo il passaggio ad uno stato di presenza mentale.

Supporto multimodale

Le carte integrano stimoli visivi, testuali e uditivi. I QR code presenti sulle carte esperienziali consentono di accedere alle pratiche audio registrate, adattandosi ai diversi stili di apprendimento dei pazienti.

Ricchezza e creatività

L'abbondanza e la varietà dei contenuti alimentano la curiosità, sostengono la motivazione nel tempo ed incoraggiano la mente del principiante, trasformando ogni incontro in un'esperienza nuova e significativa.

Apprendimento esperienziale e interattivo

Le carte aiutano a "rompere il ghiaccio", facilitano l'esplorazione non giudicante dei vissuti e incoraggiano una condivisione profonda e autentica tra terapeuta e paziente. Inoltre, invitano a coltivare un atteggiamento aperto, curioso e giocoso mentre esplorano la propria esperienza all'interno e all'esterno della stanza di terapia.

Generalizzazione della pratica

Le carte consentono di riportare nella vita quotidiana gli apprendimenti emersi nella seduta terapeutica. Attraverso le risorse digitali e le carte esperienziali, che supportano l'integrazione della mindfulness in contesti naturali, si facilita la generalizzazione delle competenze e la trasformazione di concetti astratti in esperienze vissute.

Autonomia e autoefficacia del paziente

Mindful Cards promuove il self-help. Fornendo istruzioni chiare e risorse sempre disponibili, favorisce l'autonomia e il senso di competenza del paziente nella gestione dei propri vissuti emotivi.

Flessibilità di utilizzo

Le carte possono essere utilizzate in modo creativo e personalizzato, rendendo ogni esperienza unica e significativa. Inoltre, lo strumento consente di adattare le pratiche in base alla propria esperienza, nel rispetto dei ritmi e dei tempi di ciascuno.

Versatilità clinica

Le carte, pur fondandosi su elementi derivanti dalle terapie cognitivo comportamentali di terza onda, sono uno strumento flessibile che si presta ad essere utilizzato all'interno di approcci clinici differenti e in setting terapeutici diversi, dalla seduta individuale ai percorsi di gruppo.

2. L'ESSENZA DELLA MINDFULNESS

“

Solo nell'acqua calma le cose si specchiano in modo non distorto. Solo in una mente calma vi è un'adequata percezione del mondo.

Hans Margolius

”

2.1 IL VIAGGIO DELLA MINDFULNESS: DALLE RADICI ANTICHE ALLA PSICOTERAPIA

La mindfulness è una forma di pratica meditativa finalizzata a orientare l'attenzione nel momento presente, in maniera intenzionale e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). Il termine deriva dalla parola *sati* in lingua *Pāli*, letteralmente piena consapevolezza, e porta con sé anche i significati di memoria, ricordo e presenza mentale. Le sue radici affondano nella tradizione buddhista *theravada*, risalente agli insegnamenti del Buddha, il quale afferma che è possibile comprendere le cause della sofferenza umana e superarla attraverso l'osservazione diretta e consapevole dello stato della mente, cogliendone la natura mutevole.

Al centro dell'insegnamento buddhista riportato nel testo *Satipatthana Sutta*, si fa riferimento al *Nobile Ottuplice Sentiero*, una guida pratica per alleviare la sofferenza, coltivando concentrazione, saggezza e compassione. Di questo *Sentiero*, la mindfulness rappresenta il settimo elemento - *Samma Sati*, "Retta Consapevolezza" - mentre l'ottavo - *Samma Samadhi*, "Retta Concentrazione" - ne costituisce il complemento naturale. Insieme, formano il cuore della pratica meditativa, che aiuta a sviluppare un'attenzione profonda e stabile, capace di condurre alla comprensione della realtà così come si presenta.

Secondo la visione buddhista, infatti, la sofferenza è strettamente connessa al desiderio che la realtà debba essere diversa da quel che è, all'attaccamento verso ciò che è transitorio, e ai tentativi di controllare quel che accade indipendentemente dalle nostre volontà. Alleviare la sofferenza diventa possibile attraverso il notare la propria resistenza all'esperienza, allenandosi ad accoglierne la natura mutevole, lasciando andare ciò che è fuori dal nostro controllo e operando scelte intenzionali orientate ai valori. In questa cornice la mindfulness fa parte di un sistema più ampio di valori etici che includono gentilezza, compassione e umanità condivisa.

La mindfulness è da considerarsi un insieme di abilità che si coltivano nel tempo attraverso una pratica costante, giorno dopo giorno, una vera e propria postura interiore, che possiamo imparare a riconoscere, esercitare ed integrare nella vita quotidiana (Kabat-Zinn, 2013). Praticarla significa notare il nostro pilota automatico e abitare pienamente l'esperienza, qualunque essa sia, attraversando le emozioni e le sensazioni di disagio in modo diverso, con presenza, disponibilità e gentilezza. In tal senso, ci permette di vedere con chiarezza le dinamiche che alimentano la sofferenza, generando una maggiore libertà e nuove possibilità di scelta di fronte alle esperienze difficili della vita.

Nel corso degli anni Sessanta la mindfulness inizia a diffondersi maggiormente in occidente, attirando l'attenzione di ricercatori nel campo della salute e del benessere. Jon Kabat-Zinn, biologo statunitense, ha il merito di aver introdotto la mindfulness in

contesti sanitari attraverso lo sviluppo del protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990), dimostrandone l'efficacia nella riduzione dello stress, nella gestione del dolore cronico e nella promozione del benessere psicofisico.

Da allora, la mindfulness è stata integrata in diversi modelli clinici della terapia cognitivo-comportamentale di terza generazione: dalla Dialectical Behavior Therapy (DBT; Linehan, 1993) alla Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2002), dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) alla Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2010).

Con l'integrazione della mindfulness il focus delle terapie cognitivo-comportamentali si è spostato dalla modificazione del contenuto dei pensieri al rendere più flessibile il modo in cui ci si relaziona alle proprie esperienze interiori. Favorire il contatto con il momento presente con disponibilità, non giudizio e compassione, fare scelte intenzionali e coerenti con i propri valori, piuttosto che reagire impulsivamente alle proprie emozioni ed alle proprie regole verbali, rappresentano alcuni degli obiettivi trasversali delle psicoterapie basate sulla mindfulness. Questi interventi operano in un equilibrio dialettico tra accettazione e cambiamento.

Nel tempo, grazie alla sua versatilità, la mindfulness si è diffusa, oltre che in ambito clinico, anche in altri contesti, come quelli educativi, organizzativi e sportivi.



2.2 I BENEFICI DELLA MINDFULNESS E LE SUE COMPONENTI

“

Così è la presenza mentale: è il miracolo che in un baleno richiama la mente dispersa e la ricompone consentendoci di vivere ogni attimo della nostra vita.

Thich Nhat Hanh

”

La pratica della mindfulness si è rivelata utile a diversi livelli. Nelle popolazioni non cliniche, i benefici si esprimono in un maggiore benessere psicologico e nel potenziamento delle funzioni cognitive, tra cui attenzione, memoria di lavoro e flessibilità cognitiva. A livello biofisiologico, diversi studi hanno raccolto dati preliminari sugli effetti della meditazione mindfulness sul sistema immunitario (Black & Slavich, 2016) e a livello neuroendocrino, mostrando una riduzione dei livelli di marcatori infiammatori e del cortisolo, l'ormone dello stress. Sono stati registrati, inoltre, effetti regolatori sull'attività del sistema parasimpatico: la pratica regolare, infatti, può produrre miglioramenti nella frequenza cardiaca e nel ritmo respiratorio, riduzione della pressione arteriosa e del consumo di ossigeno e anidride carbonica, diminuzione della risposta elettrodermica cutanea e riduzione della tensione muscolare.

Alcune meta-analisi hanno mostrato l'efficacia delle terapie basate sulla mindfulness su ansia, depressione e stress (Khoury et al., 2013; Khoury et al., 2015; Hofmann et al., 2010). Goldberg et al. (2018, 2022, 2023) hanno evidenziato che ACT, DBT e MBCT sono oggi tra i protocolli più studiati e validati in psicoterapia e hanno all'attivo centinaia di studi controllati randomizzati che ne documentano l'utilità in trattamenti differenti, tra cui, ad esempio, nel dolore cronico, nelle dipendenze, nei disturbi alimentari, nel disturbo borderline di personalità, oltre che nelle condizioni di ansia e depressione.

La ricerca in ambito clinico ha cercato di identificare le componenti che mediano gli effetti benefici a livello psicologico. Secondo alcuni autori (Hölzel et al., 2011; Tang, Hölzel & Posner, 2015) è possibile ipotizzare quattro componenti principali attraverso cui la mindfulness esercita i suoi effetti: la regolazione dell'attenzione, la consapevolezza corporea, la regolazione delle emozioni ed il cambiamento di prospettiva sul sé. Questi meccanismi non operano in modo isolato, ma agiscono in modo combinato in un processo più ampio di auto-regolazione.

La regolazione dell'attenzione

Il primo meccanismo d'azione riguarda la capacità di dirigere e mantenere intenzionalmente l'attenzione nel momento presente. Ad esempio, durante la pratica di attenzione focalizzata, il praticante allena la capacità di riorientare ripetutamente l'attenzione verso uno stimolo *target* scelto, come il respiro o le sensazioni corporee, ogni qual volta la mente si distrae. Questo esercizio sembra rafforzare il controllo esecutivo dell'attenzione, il controllo inibitorio e la gestione delle interferenze, rivelandosi particolarmente utile in condizioni cliniche quali il disturbo da deficit di attenzione e iperattività, il disturbo bipolare o le condizioni post-traumatiche. L'effetto positivo di queste pratiche sembra essere più probabile quando l'attenzione è accompagnata da non giudizio e non reattività alle esperienze interiori. In generale, studi di *neuroimaging* recenti (Calderone et al., 2024) mostrano che i praticanti esperti presentano una maggiore attivazione della corteccia cingolata anteriore durante la meditazione e un aumento dello spessore corticale in quest'area.

La consapevolezza corporea

Diverse pratiche di mindfulness invitano a portare sistematicamente l'attenzione verso l'interno, verso le sensazioni corporee, il ritmo del respiro, i segnali fisiologici correlati alle emozioni, favorendo la consapevolezza enterocettiva. A livello neurobiologico, tali pratiche sembrano essere associate ad una maggiore attivazione dell'insula e ad un aumento dello spessore corticale in questa regione e nella giunzione temporo-parietale (Calderone et al., 2024).

Clinicamente, la consapevolezza corporea riveste particolare importanza in diverse condizioni psicopatologiche, come nel disturbo borderline di personalità, nei disturbi alimentari, nelle dipendenze: la disconnessione dall'esperienza corporea, infatti, è spesso un fattore di mantenimento dei problemi e riconnettersi al corpo in modo sicuro può essere particolarmente utile. È importante tenere presente che la riconnessione al corpo può comportare un iniziale aumento dell'arousal, il riemergere di memorie traumatiche e/o dolorose. Pertanto, risulta opportuno graduare la progressione ed il livello dell'esposizione all'esperienza corporea, specialmente con pazienti con alta reattività emotiva e/o con storie di esperienze traumatiche.

La regolazione emotiva

La regolazione delle emozioni è probabilmente tra i meccanismi con maggiore rilevanza clinica diretta. La mindfulness agisce sulla regolazione emotiva attraverso più processi interconnessi.

Approcciarsi alle proprie reazioni emotive in modo non giudicante e con accettazione favorirebbe una forma di rivalutazione cognitiva positiva: l'esperienza, infatti, non viene negata né soppressa, ma riconsiderata nel suo significato, favorendo, talvolta, anche processi di inibizione reciproca. Studi di neuroimaging identificano l'attivazione della corteccia prefrontale dorso-mediale come struttura implicata in processi di rivalutazione e nel controllo cognitivo delle emozioni.

Un altro elemento che favorisce la regolazione emotiva riguarda il portare l'attenzione in modo consapevole a pensieri, emozioni e sensazioni corporee disagiati senza reagire, distrarsi o sopprimerli, favorendo, così, un processo di accettazione ed esposizione all'esperienza interiore, che si pone come alternativa al processo maladattivo dell'evitamento esperienziale. Questo meccanismo potrebbe spiegare i benefici per i disturbi d'ansia, le condizioni di stress post-traumatico, le dipendenze e i disturbi dell'umore. In ogni caso, è opportuno selezionare con cura le pratiche, specialmente per coloro che tendono invece a iperfocalizzarsi su stimoli avversivi - come in alcune forme di rimuginio

o ipervigilanza. L'implicazione clinica è che la strategia terapeutica va calibrata alla persona ed al contesto specifici, e non applicata in modo identico in ogni circostanza.

Il decentramento, infine, rappresenta un meccanismo strettamente connesso ai precedenti. Molte pratiche invitano a fare un “passo indietro” rispetto all'esperienza interna, osservando pensieri ed emozioni come eventi mentali transitori anziché come fatti assoluti. Questo processo aiuta a modificare la relazione con i contenuti mentali senza necessariamente modificarne il contenuto, riducendo la fusione cognitiva, l'identificazione con i pensieri e la tendenza alla ruminazione.

Cambiamento di prospettiva sul sé

Un'ulteriore componente che può spiegare i benefici della mindfulness riguarda la modificazione del modo in cui il praticante si rapporta al senso di sé. Attraverso la pratica continuativa, la percezione di un sé rigido, fisso e permanente lascia gradualmente spazio a un senso di sé più fluido, osservante, meno identificato con i significati personali inerenti il sé. Questa prospettiva osservante sembra essere correlata a livello neurobiologico con modificazioni nel Default Mode Network (DMN), nella corteccia prefrontale mediale, nella corteccia cingolata posteriore e nell'insula.

Questo cambiamento di prospettiva ha ricadute rilevanti da un punto di vista clinico. Può ridurre, infatti, la tendenza all'auto-critica, favorisce una relazione meno reattiva con i propri stati interni, e promuove un senso di continuità del sé stabile pur nella variabilità dell'esperienza, tutti elementi particolarmente significativi nel trattamento dei disturbi dell'umore, dei disturbi di personalità ed in altre condizioni di sofferenza psicologica. Inoltre, la pratica di mindfulness può favorire l'emergere della compassione verso sé stessi (Neff, 2003), nelle sue tre componenti di consapevolezza, gentilezza e umanità condivisa.

I meccanismi presentati si potenziano reciprocamente in un processo di auto-regolazione progressiva. La regolazione dell'attenzione permette di notare l'esperienza ed il divagare della mente; la

consapevolezza corporea consente di riconoscere le emozioni nel momento in cui emergono e gli stimoli che le attivano; il riconoscimento delle emozioni apre la via alla regolazione emotiva, favorendo risposte alternative di esposizione e accettazione dell'esperienza; notare in modo aperto, curioso e non giudicante le proprie esperienze trasforma, nel tempo, la relazione con il sé, favorendo l'emergere di una prospettiva osservante, stabile e flessibile in presenza della consapevolezza di una realtà in continuo mutamento.

Come ogni intervento psicologico, la pratica della mindfulness può portare anche effetti collaterali e avversi ma con tassi comparabili ad altri trattamenti psicologici. Questi dati non diminuiscono il valore clinico della mindfulness: al contrario, indicano la necessità di un'applicazione informata, attenta e curata, sensibile al contesto e alla persona (Britton, 2019). Per il clinico, la conoscenza dei meccanismi d'azione diventa uno strumento essenziale per selezionare le pratiche più adatte, calibrarne l'intensità e monitorare l'esperienza del paziente con atteggiamento non giudicante e aperto.

La pratica della mindfulness favorisce non solo il benessere individuale, ma anche la qualità delle relazioni interpersonali: alcuni studi evidenziano correlazioni con un aumento significativo dei comportamenti prosociali - come aiutare, cooperare e rispondere ai bisogni altrui (Donald et al., 2019), e lo sviluppo di qualità come altruismo, empatia, disponibilità al perdono e connessione sociale (Neff, 2023), specialmente nei percorsi focalizzati su pratiche di gentilezza amorevole.

La mindfulness, quindi, ha un impatto profondo sulle relazioni interpersonali. Essendo più presenti a noi stessi, diventiamo capaci di sintonizzarci in modo più autentico sia con noi stessi che con gli altri.

In sintesi, la pratica regolare della mindfulness risulta utile per migliorare il benessere psicologico, con ricadute sulla felicità, la soddisfazione e la salute mentale (Ivanovski & Malhi, 2007).

2.3 COLTIVARE ABILITÀ ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

“

Una via per accogliere il presente, sviluppare una comprensione più ampia e delicata delle difficoltà, una via di tolleranza delle emozioni e delle percezioni negative quali esperienze da includere ed attraversare con equanimità nel proprio percorso esistenziale. La mindfulness implica una consapevolezza che rende possibile fare delle scelte anziché vivere in modo automatico.

Daniel Siegel

”

La mindfulness svolge funzioni molteplici che si intersecano e si potenziano reciprocamente. Allenare la mindfulness significa non solo imparare ad osservare ciò che accade dentro e fuori di sé, ma coltivare un atteggiamento di apertura, accettazione e non giudizio, senza identificarsi con i propri contenuti mentali, e agire con consapevolezza, impegnandosi pienamente su una cosa alla volta e notando gli effetti del proprio comportamento.

Secondo Baer e colleghi (2003), infatti, la mindfulness andrebbe intesa come un costrutto multidimensionale composto da cinque repertori di comportamento distinti ma correlati:

1. *Osservare*, prestando attenzione a stimoli interni ed esterni;
2. *Descrivere*, discriminando verbalmente la propria esperienza;
3. *Non giudicare*, assumendo una postura non valutativa verso l'esperienza, ma prendendo nota e accogliendo le proprie valutazioni ed emozioni per quello che sono;
4. *Non reagire*, notando il fluire dell'esperienza senza necessariamente occuparsene e opporsi ad esso;
5. *Agire con consapevolezza*, rivolgendo deliberatamente attenzione alle proprie azioni e imparando dai loro effetti.



Non sempre è immediato riconoscere quali processi possano essere coinvolti in una pratica di mindfulness. Per questo motivo, in Mindful Cards abbiamo organizzato le abilità di mindfulness e i processi implicati in cinque aree che riteniamo essere intuitive ed accessibili per il clinico e per i pazienti.

Su ogni carta esperienziale sono riportati dei simboli esplicativi che indicano le principali aree allenate, in modo da supportare il clinico nella scelta delle pratiche e nel monitoraggio degli effetti. È, in ogni caso, utile tenere presente che una pratica può attivare più processi e allenare più abilità in parallelo, e che le stesse sono influenzate dall'atteggiamento del terapeuta, che con i suoi comportamenti, funge da modello, crea opportunità e rinforza gli apprendimenti del praticante.

Di seguito sono descritte brevemente le cinque aree di abilità con i simboli corrispettivi.

🎯 Attenzione Focalizzata

Una delle abilità fondamentali che possiamo allenare attraverso le pratiche di Mindful Cards è la capacità di dirigere intenzionalmente l'attenzione verso un aspetto dell'esperienza presente. Come nella pratica del respiro, notare quando la mente viene “agganciata” da qualche stimolo e riportarla gentilmente al respiro, che funge da ancora, aiuta il praticante a divenire consapevole del naturale vagare della mente e del processo intenzionale di rifocalizzazione attentiva. Identificare un punto di riferimento stabile, verso cui tornare ogni volta che ci si accorge di



essere stati trascinati altrove, è essenziale per questo allenamento. Lo scopo, quindi, non è divenire insensibili alle distrazioni, quanto piuttosto prendere consapevolezza del naturale vagare della mente e scegliere di riorientare gentilmente l'attenzione con atteggiamento aperto e non giudicante.

🌀 Notare il fluire dell'esperienza

La seconda abilità è quella del notare il flusso continuo dell'esperienza, osservando il cambiamento costante nel suo continuo naturale alternarsi. Attraverso le pratiche proposte possiamo rendere la nostra mente più aperta e flessibile, coltivando una maggiore disponibilità verso ciò che emerge. Con questi esercizi possiamo coltivare il non attaccamento alle storie, e il non reagire impulsivamente alle nostre emozioni. Con la pratica continuativa, questo modo di rapportarsi all'esperienza consente di contattare una prospettiva osservante, una posizione da cui è possibile sentirsi più stabili, meno fusi con i propri contenuti mentali e meno travolti dalle proprie emozioni.

⚓ Radicamento

Alcune pratiche, come la meditazione della montagna, possono essere particolarmente utili per favorire il ritorno al momento presente. Abitare una posizione stabile quando la mente accelera ed il corpo si attiva in modo intenso può essere molto utile per non essere trascinati dal flusso dei pensieri o delle emozioni e tornare a fare scelte consapevoli. Radicarsi significa affondare le radici nel momento presente, utilizzando i 5 sensi per riportare l'attenzione al qui e ora.

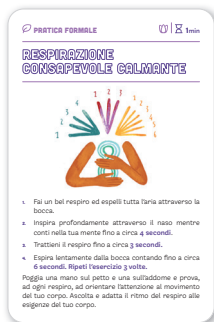


Regolare le emozioni

Le pratiche di Mindful Cards possono promuovere la regolazione emotiva. Nei momenti di difficoltà il sistema nervoso reagisce allo stress con iperattivazione o ipoattivazione del nostro corpo. Le pratiche proposte supportano la persona nella costruzione di una relazione più flessibile e consapevole con le proprie emozioni, vissute come segnali di possibili bisogni e valori di cui prendersi cura con azioni coerenti e intenzionali. La persona può imparare, così, a rispondere in modo più consapevole e deliberato piuttosto che reagire impulsivamente alle proprie emozioni.

Gentilezza amorevole

Un'altra abilità importante è la capacità di rivolgere verso sé stessi e verso gli altri uno sguardo caldo, accogliente e non giudicante. Nelle pratiche focalizzate sulla gentilezza amorevole si coltiva l'intenzione benevola di alleviare la sofferenza, partendo dal presupposto che essa è una condizione che accomuna gli esseri umani. Alcune pratiche aiutano a sviluppare un dialogo più gentile con sé stessi, riducendo l'autocritica, consentendo di fare spazio e prendersi cura delle vulnerabilità della nostra condizione umana.



3. MINDFUL CARDS. GUIDA ALL'USO CLINICO

“

Mi piace camminare da solo per i viottoli di campagna, fra piante di riso ed erbe selvatiche, poggiando un piede dopo l'altro con attenzione, consapevole di camminare su questa meravigliosa terra. In quei momenti, l'esistenza è qualcosa di prodigioso e misterioso. Di solito si pensa che sia un miracolo camminare sull'acqua o nell'aria. Io credo invece che il vero miracolo sia poter camminare sulla terra.

Thich Nhat Hanh

”

Il progetto Mindful Cards offre diverse tipologie di risorse per supportare il clinico nell'introduzione della mindfulness in psicoterapia. Il mazzo di carte rappresenta l'elemento centrale attorno a cui ruotano le altre risorse digitali, come le pratiche audio-registrate, a cui accedere attraverso QR code, i materiali in pdf scaricabili dalle risorse online per approfondire ed esercitare i 7 pilastri della mindfulness e le schede di auto-monitoraggio per tenere traccia della pratica quotidiana.

Il mazzo di carte è costituito da 50 carte di diversa tipologia suddivise in:

Carte Psicoeducazione di teoria

TEORIA PILOTA AUTOMATICO Fondamentale meccanismo della mente che ci porta a reagire agli stimuli senza rendercene conto. • Questa modalità a volte ci permette di svolgere attività in modalità multitasking, tuttavia, altre volte, ci fa perdere il contatto con noi stessi e il mondo. • Restringendo il campo della nostra attenzione negli eventi quotidiani, regliamo così ai pensieri e sensazioni di cui non siamo consapevoli. ESEMPIO: Possiamo svolgere il tragitto verso casa in modo automatico, senza essere realmente consapevoli della strada da fare. SOLUZIONE: MINDFULNESS Divenendo più consapevoli dei nostri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, diventiamo più capaci di scegliere cosa ci fa stare bene. Ci consigliamo le nostre schede "Mappa dei mentali" che possono aiutarci a causare sofferenze potremmo essere una delle nostre distrazioni frequentate.	TEORIA COSA SI INTENDE CON ESSERE CONSAPEVOLE Conoscere cosa sta avvenendo nel nostro corpo, nella nostra mente e intorno a noi nel momento presente, attimo dopo attimo. Ottenendo il potere di scegliere, anche in modo più creativo, quale strada prendere per avere cura di noi e degli altri. 	TEORIA LE FUNZIONI DELLE PRATICHE MINDFULNESS • ATTENZIONE FOCALIZZATA: Distingue l'attenzione su qualcosa, come il respiro, riducendo le distrazioni mentali e aumentando la concentrazione. • NOTTELA E FLUIRE DELL'ESPERIENZA: Osservare senza giudicare l'esperienza interna, riconoscendo che ogni cosa è transitoria e non definita nel tempo. • RAZIONAMENTO: Accettare il momento presente, contattare il corpo e all'ambiente per ritrovare stabilità e calma. • REGOLARE LE EMOTIONI: Riconoscere i propri stati d'animo senza esserne sopraffatti. Vivere l'emozione anziché re-agire agli eventi. • SENTIMENTI AMOROSI: Accogliamoli le imperfezioni e le difficoltà con benevolenza, rinunciando all'autocritica.	TEORIA NOTA COME VINCI LA TUA ESPERIENZA? MINDFUL • Produce un aumento della nostra consapevolezza. • Aiuta a lasciare andare i nostri giudizi e cambiare punto di vista. • Riduce lo stress e l'ansia. • Condurre verso un'esperienza di vita più ricca e piena. • Aiuta a sostituire i comportamenti malsani, con quelli costruttivi e funzionali. • Migliora la capacità di prendere decisioni. MIND-FULL • Sviluppa un modo di agire non reattivo. • Causa la perdita di esperienza e occasioni importanti. • Non permette di sfruttare il proprio potenziale. • Sviluppa una comunicazione meno soddisfacente. • Incrementa incomprensioni e malintesi con gli altri. • Aumenta l'espessione allo stress e ai problemi psicologici. 
---	---	---	--

Carte Esperienziali (pratica formale)

PRATICA FORMALE 10 min

PRATICA DEL RESPIRO

Porta l'attenzione verso l'interno, al flusso naturale del respiro. Prova a percepire l'aria che entra e che esce dai narici, scende lungo la gola, il torace e si apre e si chiude, laddove si alza e si abbassa. Nota se c'è un punto in cui è più semplice portare l'attenzione: le narici, il torace, l'addome o la bocca. Una volta scelto, segui il respiro solo attraverso quel punto, con gentilezza.

Mentre respiri, la mente può vagare e è normale. Senza critici, prendendoti amorevolmente nota, reindirizza la tua mente e riporta l'attenzione al respiro. Continua così, rimandando consapevolmente del respiro.

PRATICA FORMALE 10 min

BOOY SCAN

1. Porta l'attenzione sulla sensazione del corpo.
2. Orienta il focus della tua attenzione sul tuo piede sinistro: concentrati su ogni sua parte, esplora le sensazioni. Ricala lungo la gamba sinistra stando in rasoio: ogni parte, fino al bacino.
3. Fai lo stesso sul lato destro.
4. Lasciando del tuo piede nudo scansionando tutte le parti del corpo, fino al capo.
5. Registra la presenza o l'assenza delle sensazioni. Sedo-asciati per qualche minuto con tutto il corpo e il tuo respiro.

PRATICA FORMALE 10 min

MEDITAZIONE DEI SUONI E PENSIERI

1. Porta l'attenzione ai suoni provenienti dall'esterno, senza giudicarli. Registrare semplicemente la presenza o assenza.
2. Rendi l'attenzione sui pensieri, proprio come i suoni vanno e vengono. I pensieri sono come le nuvole e li cedi il come la mente.
3. Porta adesso la consapevolezza ad ogni sensazione che può emergere e rimani in contatto con esse. Nota la mente che rimane intrappolata nei pensieri. Nota così il tuo silenzio e riporta la tua attenzione al respiro.

PRATICA FORMALE 10 min

RIPORARSI NELLA CONSAPEVOLEZZA

Nota ciò che c'è nel qui e ora, così com'è, senza giudizio. Osserva il respiro e accoglici.

Segui un aspetto della tua esperienza interna e riavvi il tuo respiro. Respira accogliendo qualsiasi sensazione venga, infine, riposa nella consapevolezza, permettendo a pensieri, sensazioni ed emozioni di fluire liberamente. Concentrati di provare ciò che emerge. Sperimenta la spaziosità della consapevolezza nel corpo e nel cuore, portando questa apertura anche nella tua vita quotidiana.

Carte Esperienziali (pratica informale)

PRATICA INFORMALE

1 MOMENTO DI CONSAPEVOLEZZA QUOTIDIANA

Seleziona 3 esercizi da fare ogni giorno in 3 diversi momenti della giornata:

- Prendi un momento per notare i suoni che puoi sentire ora.
- Muovi le dita dei piedi e stringi la pianta sul pavimento.
- Osserva i tuoi pensieri e di a te stesso "Sto avendo il pensiero di...".
- Lascia le dita per sentire la consistenza di un oggetto vicino a te.
- Osserva quei colori puoi vedere davanti a te.
- Passa una mano delicatamente su una parte del tuo corpo e nota che cosa percepisci.
- Nota un suono più debole o lontano da te, lasciando in sottofondo quelli forti.
- Stringi il pugno e poi lascia andare, osserva la differenza delle sensazioni che provi.
- Fai il prossimo movimento del tuo corpo con consapevolezza.

Adapted from Roni Lerner ©

PRATICA INFORMALE

AGIRE ANZICHÉ REAGIRE, MOMENTO DOPO MOMENTO

STOP fermati! Non reagire. Nota i tuoi impulsi. Permetterli fermi, agire senza pensare.

TAKE A BREATH rallenta e respira con consapevolezza.

OPEN AND OBSERVE Osserva tutto ciò che c'è intorno e dentro di te.

PAUSE Scegli con gentilezza la direzione da prendere.

PRATICA INFORMALE

APPROFONDIRE I MOMENTI DIFFICILI

Chiudi gli occhi e immagina la settimana che sta per iniziare. Lascia emergere nella mente le possibili situazioni difficili che potresti incontrare. Nota i comportamenti spontanei che potresti mettere in atto.

Una prova a osservarti dall'esterno, come una persona saggia con un'osservazione benevola nei tuoi confronti che osserva e ha il desiderio di aiutarti in quel momento.

Chiedi: "Come voglio di essere accolto? Cosa voglio dire di fare per sentirmi aiutato?".

Lancia che questa immagine ti guidi verso nuovi modi di affrontare ciò che verrà.

PRATICA INFORMALE

MINDFULNESS A TAVOLA

- OSSERVA IL CIBO SCELTO
- UTILIZZA IL TUTTO PER SCOPRIRE LA CONSISTENZA
- ASCOLTA LA PRESENZA E SENSIBILITÀ DI SUE
- DIVIDICI IL CIBO AL MODO E SCOPRIRE I SUE
- ASCOLTA LA CONSAPEVOLEZZA E IL CONTATTO CON LA LINGUA E IL CIBO IN BOCCA.

Da un momento a nota le sensazioni. Conoscimento matematico e trigonometrico, ponendo attenzione a ciò che succede.

Percepisci le sensazioni del corpo. Cosa hai notato di nuovo?

Carte Bottega, da personalizzare

BOTTEGA PERSONALE

IN QUESTO SPAZIO PUOI FERMARTI, ASSOLTAIRE E CREARE

BOTTEGA PERSONALE

IN QUESTO SPAZIO PUOI FERMARTI, ASSOLTAIRE E CREARE

BOTTEGA PERSONALE

IN QUESTO SPAZIO PUOI FERMARTI, ASSOLTAIRE E CREARE

BOTTEGA PERSONALE

IN QUESTO SPAZIO PUOI FERMARTI, ASSOLTAIRE E CREARE

Ogni carta è contrassegnata da simboli che ne indicano le principali caratteristiche. La striscia in alto aiuta a riconoscere la tipologia di carta.

Nelle Carte Esperienziali, un simbolo indica le abilità di mindfulness che possono essere allenate attraverso la specifica pratica. Nelle Carte di pratica formale sono riportati altri simboli relativi alla durata della pratica (clessidra) e alla disponibilità delle tracce audio (cuffie), cui è possibile accedere inquadrando il QR code stampato sulla carta.

Questa organizzazione grafica, insieme alle illustrazioni e ai testi, consente al terapeuta e al paziente di orientarsi facilmente tra le diverse tipologie di carte e di individuare rapidamente la pratica e i riferimenti teorici più adatti alle necessità dello specifico momento del lavoro clinico.



3.1 LE CARTE PSICOEDUCAZIONE

Le Carte Psicoeducazione costituiscono il fondamento teorico dello strumento. In esse vengono presentati, in modo accessibile e visivamente stimolante, i concetti chiave della mindfulness. Ogni carta tratta un tema specifico, come: la natura della mente, il pilota automatico, i 7 pilastri della mindfulness, la relazione tra emozioni e corpo, i meccanismi del rimuginio e della ruminazione, la posizione del praticante.

La funzione principale di queste carte è quella di creare un linguaggio condiviso tra terapeuta e paziente sui principi teorici della mindfulness e favorire un avvicinamento alle pratiche più consapevoli.

Per praticare in modo efficace è importante comprendere alcuni elementi base della mindfulness, come, ad esempio, cosa si intende per momento presente, cosa implica un atteggiamento non giudicante, cos'è e come funziona il pilota automatico. Le Carte Psicoeducative chiariscono questi concetti.

Oltre alla funzione psicoeducativa, queste carte possono essere utilizzate nel corso della terapia come strumenti di richiamo e integrazione dei concetti già appresi. Riprendere una carta durante il lavoro clinico, infatti, consente di collegare l'esperienza vissuta dal paziente ai principi della mindfulness. Usate in questo modo, le carte aiutano il paziente a discriminare quando risponde all'esperienza in modalità "pilota automatico" o con la "mente del principiante", o può aiutarlo a individuare quale dei pilastri della mindfulness ha coltivato durante la settimana o le difficoltà più comuni che ha riscontrato in un determinato momento.

Le carte possono essere utilizzate in modi diversi. Il clinico può

TEORIA



PILOTA AUTOMATICO

Funzionamento meccanico della mente che ci porta a reagire agli stimoli senza rendercene conto.

- Questa modalità a volte ci permette di svolgere attività in modalità multitasking, tuttavia, altre volte, ci fa perdere il contatto con noi stessi e il mondo.
- Restringendo il campo della nostra attenzione negli eventi quotidiani, reagiamo così a pensieri e sensazioni di cui non siamo consapevoli.

ESEMPIO: Possiamo svolgere il tragitto verso casa in modo automatico, senza essere realmente consapevoli della strada da fare.



SOLUZIONE: MINDFULNESS

Diventando più consapevoli dei nostri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, diventiamo più capaci di scegliere cosa ci fa stare bene. Di conseguenza le solite vecchie "abitudini mentali" che possono averci causato sofferenze potranno essere una delle molte stazioni frequentate.

scegliere di seguire il loro ordine numerico oppure può procedere in modo più flessibile: ad esempio, può introdurre una carta a inizio seduta come punto di partenza per la discussione, può lasciarla al paziente come promemoria tra una sessione e l'altra, oppure può invitare il paziente a scegliere autonomamente la carta che rappresenta al meglio la propria esperienza del momento. Questa flessibilità rispetta l'autonomia del clinico e favorisce un'esplorazione genuina e personalizzata da parte del paziente.

3.2 LE CARTE ESPERIENZIALI

Le Carte Esperienziali introducono il paziente alla pratica delle sue abilità di mindfulness, favorendo l'esplorazione della propria esperienza ed offrendo la possibilità di mettere in pratica i principi di base presentati nelle Carte Psicoeducazione. Suddivise in pratiche formali e informali, ogni carta contiene una breve descrizione pensata per guidare paziente e terapeuta nello svolgimento dell'esercizio, invitando ad una partecipazione attiva.

Le carte di pratica formale guidano meditazioni strutturate, come la meditazione sul respiro, il body scan, la meditazione della montagna. Per ciascun esercizio è indicata la durata stimata della pratica e, attraverso un QR code, è possibile accedere alla traccia audio di riferimento. Ognuna di esse è stata registrata con cura, calibrando tono, ritmo e linguaggio per adattarsi al contesto clinico e rispettare la delicatezza dell'esperienza interiore del praticante. Scansionando il codice con il proprio dispositivo, si può ascoltare la voce guida che accompagna l'intera pratica, offrendo in seduta un momento di esperienza condivisa e, al di fuori dalla stanza di terapia, un supporto affidabile per svolgere la pratica in autonomia.



Le carte di pratica informale propongono esercizi che permettono di coltivare consapevolezza nelle azioni della propria vita quotidiana, come bere il caffè in modo consapevole o fare una pausa di tre respiri prima di compiere un'azione. Queste brevi pratiche sono fondamentali per favorire il trasferimento degli apprendimenti nella vita del paziente e non richiedono tempi specifici né particolari condizioni dell'ambiente.

La flessibilità d'uso caratterizza queste carte: in seduta il clinico può scegliere le carte in base agli obiettivi terapeutici concordati con il paziente o in funzione dei processi da potenziare emersi dalla formulazione del caso. In alcune circostanze, invece, può rivelarsi utile seguire un percorso meno lineare, invitando il paziente a pescare casualmente una pratica e lavorare insieme su ciò che emerge, promuovendo l'apertura all'esperienza e l'esplorazione condivisa.

Le Carte Esperienziali possono essere utilizzate in diversi momenti della seduta. Possono, ad esempio, essere proposte all'inizio dell'incontro, per prendere contatto con il qui e ora, orientare all'esperienza o favorire una maggiore sintonizzazione tra terapeuta e paziente in un momento di presenza condivisa. In alternativa, possono rivelarsi utili nel corso della seduta per ampliare la sensibilità al contesto, favorire il radicamento o come pratiche di regolazione emotiva o attentiva. Infine, le carte possono rappresentare strumenti che accompagnano il paziente a proseguire l'allenamento nella vita quotidiana svolgendo gli esercizi in autonomia.

La condivisione dell'esperienza contribuisce a creare un clima terapeutico più aperto e collaborativo, facilitando il coinvolgimento del paziente nel lavoro clinico e coltivando un'esperienza di umanità condivisa.

PRATICA INFORMALE



AFFRONTARE I MOMENTI DIFFICILI



Chiudi gli occhi e immagina la settimana che sta per iniziare. Lascia emergere nella mente le possibili situazioni difficili che potresti incontrare. Nota i comportamenti spontanei che potresti mettere in atto.

Ora prova a osservarti dall'esterno, come una persona saggia con un'intenzione benevola nei tuoi confronti che osserva e ha il desiderio di aiutarti in quel momento.

Chiediti: "Come scelgo di stargli accanto? Cosa suggerirei di fare per esserle d'aiuto?".

Lascia che queste immagini ti guidino verso nuovi modi di affrontare ciò che verrà.

3.3 LE CARTE BOTTEGA

Le Carte Bottega offrono uno spazio personale in cui poter scrivere, con l'apposito pennarello incluso nel kit, riflessioni, pensieri ed esperienze legate alle pratiche. Possono essere utilizzate per annotare quanto emerso durante il lavoro quotidiano o in seduta, ma anche per integrare nuove pratiche, esercizi o spunti significativi. Le schede sono riutilizzabili nel tempo, cancellando e riscrivendo nuovi contenuti. Questa modalità, permettendo alla persona di diventare parte attiva nella costruzione della propria esperienza di consapevolezza, rende lo strumento flessibile e favorisce la personalizzazione del percorso.



3.4 COLTIVARE UN ATTEGGIAMENTO MINDFUL IN TERAPIA

“

Noi insegniamo ciò che siamo.

Parker Palmer

”

L'efficacia di Mindful Cards dipende, in modo sostanziale, dall'atteggiamento del clinico che le utilizza. La ricerca sull'insegnamento della mindfulness è chiara: possiamo trasmettere solo ciò che incarniamo (Brandsma, 2019). Il terapeuta che utilizza queste carte non è soltanto un istruttore che trasmette tecniche: è un co-praticante, un testimone della presenza che co-costruisce uno spazio di consapevolezza condivisa (Wilson, 2009).

Coltivare un orientamento mindful in terapia richiede, innanzitutto, una pratica personale: non necessariamente un impegno formale di ore, ma una dedizione autentica alla consapevolezza, tanto nella meditazione quanto nella vita quotidiana. È proprio questa coerenza che permette di parlare con autenticità, incarnando il non-giudizio e modellando una curiosità aperta di fronte alle esperienze, anche a quelle più difficili.

I sette pilastri della mindfulness (Kabat-Zinn, 1990; Kabat-Zinn, 2013) vengono abitati dal terapeuta sia durante la proposta delle carte che durante il confronto, le esplorazioni e le riflessioni che seguono alle pratiche stesse, diventando espressione del suo stato di presenza mentale. In seduta, l'atteggiamento mindful si esprime attraverso l'ascolto pieno, l'attenzione al corpo del paziente, la sensibilità alle micro-espressioni emotive, la disponibilità a non sapere in anticipo l'effetto delle pratiche e delle esplorazioni condivise, il notare e l'aprirsi all'esperienza, il riconoscere e stare nelle difficoltà, accogliendo le diverse sfumature.

L'intenzione benevola e la comunicazione verbale e non verbale del terapeuta veicolano, così, qualità come la gentilezza, la curiosità e la compassione che possono essere prese a modello da chi le osserva (Woods & Rockman, 2022). Diverse ricerche riportano come questo tipo di atteggiamento sia associato ad effetti positivi indipendentemente dai modelli teorici di riferimento (Greenberg, 2015), favorendo nel paziente l'esplorazione di sé stesso e dei propri vissuti.

L'uso delle carte invita ad un approccio esplorativo e non prescrittivo. Nel praticare insieme, il clinico può condividere i propri vissuti, normalizzando le difficoltà che possono emergere. L'obiettivo non è ottenere una buona performance, ma la costruzione di una relazione autentica con la propria esperienza, qualunque essa sia.

3.5 RISORSE DIGITALI. L'ARTE DI ABITARE IL MOMENTO PRESENTE NELLA VITA QUOTIDIANA

Le risorse digitali rappresentano un ampliamento dello strumento e offrono un supporto al paziente per proseguire la pratica quotidiana anche al di fuori della stanza di terapia. Comprendono materiali scaricabili pensati per approfondire i contenuti della mindfulness e accompagnare l'allenamento delle abilità sviluppate durante il percorso terapeutico.

Tra questi, è presente un approfondimento dedicato ai 7 pilastri della mindfulness, identificati da Kabat-Zinn, che rappresentano gli atteggiamenti fondamentali con cui avvicinarsi alla pratica meditativa.

Di seguito una breve presentazione dei 7 pilastri della mindfulness:

- **Non giudizio:** la capacità di osservare la propria esperienza senza valutarla o etichettarla;
- **Pazienza:** la disponibilità a lasciare che le cose si sviluppino secondo i propri tempi, accettando che il cambiamento avvenga gradualmente;
- **Mente del principiante:** avvicinarsi a ogni esperienza con apertura e curiosità, come se fosse la prima volta;
- **Fiducia:** fare affidamento alla propria esperienza e alla capacità di ascoltare sé stessi;
- **Non cercare risultati:** la disposizione a praticare senza perseguire uno scopo immediato, restando semplicemente presenti a ciò che accade;
- **Accettazione:** la disponibilità a vedere le cose così come sono nel momento presente;
- **Lasciare andare:** la capacità di non aggrapparsi a pensieri, emozioni o sensazioni, permettendo loro di fluire.

Per ciascun pilastro vengono proposti spunti di approfondimento, brevi riflessioni guidate, racconti della tradizione zen ed esercizi pratici, pensati per favorirne la comprensione e l'integrazione nella vita quotidiana.

Le risorse digitali includono, inoltre, schede di monitoraggio della pratica, che permettono al paziente di osservare e tracciare il proprio percorso nel tempo. Il monitoraggio rappresenta, infatti, un elemento chiave che sviluppa l'abilità di riflessione nel paziente ed offre al clinico elementi utili per orientare il lavoro terapeutico.

Tutti i materiali sono facilmente accessibili e scaricabili: possono essere consultati dal proprio dispositivo oppure stampati, così da accompagnare la persona nella pratica e mantenere lo strumento disponibile in ogni momento della giornata.



4. GESTIRE LE DIFFICOLTÀ NELL'USO DELLE CARTE

“

La mindfulness è uno stato di coscienza caratterizzato da un'attenzione consapevole, libera da valutazioni e focalizzata nel presente verso l'esperienza interna ed esterna e priva di reazioni verso di essa.

Fabrizio Didonna

”

4.1 GLI OSTACOLI PIÙ COMUNI E COME RENDERLI OPPORTUNITÀ

Per coloro che praticano la mindfulness è piuttosto comune incontrare difficoltà, specialmente all'inizio. Le più frequenti riguardano stati di sonnolenza o torpore, irrequietezza mentale, desiderio di raggiungere risultati, avversione verso la pratica, pensieri autocritici e auto sabotanti, aumento temporaneo di ansia o di emozioni negative, distrazione costante e difficoltà a mantenere la costanza nella pratica. Quando queste esperienze emergono, significa semplicemente che ci stiamo avvicinando a comprendere il nostro modo di funzionare. Tali difficoltà non sono ostacoli da superare, ma porte da aprire: ogni resistenza, infatti, nasconde un'informazione preziosa sul rapporto che si ha con sé stessi, verso la pratica e nei confronti del cambiamento. Conoscerle in anticipo permette al clinico di accoglierle e validarle come parte del processo e di trasformarle in materiale di lavoro prezioso.

Abbiamo così pensato di riportare di seguito alcune considerazioni e suggerimenti raccolti durante le nostre esperienze cliniche e di conduzione di gruppi. Le abbiamo utilizzate come spunto per indicare alcune possibili risposte da potere fornire durante il lavoro con le carte in terapia.

“Che noia!”

La noia è un’esperienza preziosa, spesso sottovalutata. Osservare con un atteggiamento non giudicante la noia ed il modo in cui si manifesta nel corpo, i pensieri che genera, l’impulso di fare qualcosa di più stimolante, è già una pratica di mindfulness (Hölzel et al., 2011). Il terapeuta può invitare il paziente a descrivere la noia nel dettaglio, trasformando l’ostacolo percepito in un momento di esplorazione condivisa che potrebbe fornire utili informazioni su bisogni o convinzioni del paziente.

“Mi agita, non mi calma”

Molte persone si aspettano che la mindfulness produca rilassamento. In realtà, nelle prime fasi della pratica, portare l’attenzione verso l’interno può amplificare temporaneamente il disagio - un fenomeno noto come “effetto paradosso” della mindfulness (Treleaven, 2018). È importante chiarire, fin dall’inizio, che questo è un equivoco frequente. L’invito che la mindfulness porta con sé è di altro tipo: portare attenzione a ciò che emerge così com’è, senza cercare di modificarlo o allontanarlo; familiarizzare con l’esperienza invece di evitarla; ed imparare a non reagire automaticamente ad essa. È proprio questa non-reazione a fare la differenza: gran parte della sofferenza psicologica non nasce dall’esperienza in sé, ma dalla lotta che ingaggiamo contro di essa - dal tentativo continuo di scacciare ciò che è spiacevole e trattenere ciò che è piacevole. Smettere di combattere non significa arrendersi, bensì sottrarsi ad un conflitto che consuma energie e amplifica il dolore.

È fondamentale, quindi, normalizzare queste esperienze e offrire pratiche graduate, iniziando con tempi brevi e con ancoraggi al corpo, come dedicare alcuni minuti al giorno all’osservazione del respiro o alla consapevolezza delle sensazioni corporee. Questo non significa che il disagio scomparirà, ma consente di costruire una consapevolezza nuova, trasformando la propria relazione con esso e favorendo una maggiore serenità.

In caso di trauma non elaborato, è raccomandata una valutazione attenta prima di proporre pratiche che richiedono transizioni rapide verso l'esperienza interna e mentale. In questi casi si possono considerare alcuni suggerimenti: si può invitare il paziente ad un ancoraggio verso l'esterno (ad esempio, suoni, colori, aspetti tattili), invitarlo a fermarsi quando avverte un profondo disagio o a scegliere insieme la pratica o la modalità che ritiene più congeniale in quel momento (es. tenere gli occhi aperti).

“Con me non funziona”

Capita spesso che un paziente risponda: “Con me non funziona”. Incontrare questo ostacolo non è un fallimento della pratica, ma un momento clinico prezioso: la mente che resiste diventa essa stessa l'oggetto dell'osservazione. In questi casi, il primo passo è validare la frustrazione del paziente, esplorando la logica sottostante. Qui emerge chiaramente la trappola del cercare risultati: la mente scivola automaticamente in una logica di efficacia o prestazione, valutando l'esperienza come “buona” o “cattiva” in base a un esito atteso, come il benessere o la quiete mentale.

L'idea che la mindfulness debba “servire a qualcosa” nell'immediato sposta l'attenzione dal processo all'esito. È fondamentale aiutare il paziente a riconoscere che notare il pensiero “non funziona” è, paradossalmente, un atto di consapevolezza riuscito: il praticante sta esattamente osservando la propria esperienza per come si presenta.

Per facilitare questo passaggio, è possibile ridurre i tempi di pratica, cambiare l'ancoraggio dell'attenzione (passando dal respiro ai suoni o alle sensazioni tattili), o praticare ad occhi aperti. L'obiettivo rimane quello di invitare il paziente a dimorare in ciò che c'è, abbandonando l'agenda del controllo per abbracciare l'esperienza nel suo disvelarsi, momento dopo momento.

“Mi distraigo in continuazione, mi sento un fallito!”

È molto comune che i pazienti riportino la frustrazione di una mente che vaga, spesso accompagnata da giudizi severi su di sé. In questi momenti, il paziente cade in una doppia trappola: pen-

sare che la distrazione sia un fallimento e alimentare la propria sofferenza attraverso l'autocritica.

In questi casi può essere utile validare la distrazione, normalizzando che la mente per natura tende a vagabondare. Distrarsi, quindi, non è un errore, è semplicemente ciò che la mente fa.

Il momento stesso in cui si notano gli spostamenti della mente, rappresenta un'occasione per poter scegliere di osservare il fluire dell'esperienza o di riorientare, in modo intenzionale e non giudicante, la nostra attenzione.

Invece di lottare contro l'autocritica, possiamo invitare il paziente a trattare la propria mente con gentilezza.

“Non ho tempo per praticare”

Questa è una delle resistenze più comuni e merita di essere accolta con curiosità piuttosto che considerata come “una scusa”. Spesso nasconde l'idea che le nostre esperienze interiori non meritino attenzione o che sia difficile inserire altre attività in una vita già impegnata e frenetica come quella che si vive. Il tempo che si pensa di dedicare alla pratica viene considerato estraneo all'andamento delle nostre attività quotidiane. In realtà, esso è qualcosa di profondamente intrinseco ad esse. Ciò che cambia è l'atteggiamento, l'intenzione non giudicante e la capacità di stare nelle cose.

Invitare il paziente a esplorare cosa accadrebbe dedicando anche solo tre minuti alla pratica può scardinare la credenza implicita che la propria esperienza interiore non meriti spazio. In tal senso, le carte di pratica informale diventano uno strumento molto utile per realizzare questo: esse, infatti, dimostrano concretamente che basta un'intenzione chiara, un respiro profondo o un momento di attenzione mentre si beve il caffè, ci si lava i denti o si cammina. In questo modo, il paziente può scoprire come la mindfulness non richieda necessariamente tempi speciali, ma si integri perfettamente nella vita quotidiana.

Il messaggio per il paziente è: non devi fermare la tua vita per praticare, puoi praticare mentre vivi.

“Mi vengono pensieri sgradevoli mentre pratico”

Molti pazienti sperimentano l'emergere durante la pratica di ricordi o pensieri sgradevoli o attivanti, vivendo la loro comparsa con allarme o come un segnale di inefficacia. Al contrario, il silenzio della pratica agisce spesso come una cassa di risonanza che porta a galla contenuti emotivi rilevanti: questo non è un pericolo, ma il segno che un processo è in atto. L'emergere di pensieri difficili rappresenta un'opportunità preziosa per invitare il paziente a osservarli per ciò che sono, ovvero semplici eventi mentali, imparando a stare a contatto con essi senza farsi travolgere. Invece di trattarli come interferenze da eliminare, è utile accompagnare il paziente nel coltivare un rapporto differente con la propria esperienza interiore: familiarizzare con questi pensieri, imparare a far loro spazio con gentilezza o interrogarli con curiosità per esplorare quali bisogni siano ad essi connessi. In questa prospettiva, il contenuto “difficile” può divenire una bussola per il percorso terapeutico.

Eccessivo intellettualismo

Alcune persone tendono ad analizzare la propria esperienza piuttosto che viverla. Questa tendenza può rappresentare una forma di evitamento esperienziale (Hayes et al., 2011). Accompagnare il paziente ad esplorare la funzione di questo comportamento è clinicamente rilevante. Aiutarlo a notare che effetti ha sulla pratica così come nella propria vita quotidiana, nella relazione con il terapeuta, così come nella relazione con sé stesso e le altre persone può rappresentare un'opportunità di crescita importante. L'unico spazio di vero apprendimento è la nostra esperienza diretta. Pertanto, è utile che il terapeuta si focalizzi sul proporre pratiche da vivere insieme piuttosto che impegnarsi in lunghi dibattiti con il paziente. Le carte esperienziali, con la loro natura pratica e immediata, sono uno strumento potente per aggirare questo ostacolo: il clinico può semplicemente proporre la pratica insieme, spostando l'asse dall'analisi all'esperienza.

“La mindfulness è troppo mistica, non fa per me”

Spesso la mindfulness viene confusa con una pratica spirituale o mistica, ma il terapeuta può presentarla non come una fuga dalla realtà, quanto come un’immersione piena e lucida in essa. È fondamentale chiarire sin da subito che non si tratta di uno stato di trance, ma di un’esperienza di presenza mentale, che non richiede alcuna adesione a dogmi. Si tratta di un’esperienza che tutti noi già frequentiamo spontaneamente: accade quando ci lasciamo catturare dal profumo del caffè, quando avvertiamo un improvviso sbalzo di temperatura o quando sentiamo il vento sul viso da un finestrino aperto.

Per superare le resistenze legate all’aspetto “mistico”, è opportuno offrire informazioni chiare sul percorso scientifico che ha portato la mindfulness a essere integrata nelle psicoterapie contemporanee. Esplicitare il razionale clinico, le abilità che si andranno ad allenare e i benefici clinici è il modo migliore per favorire un consenso informato e una reale disponibilità all’esperienza.

Nelle fasi iniziali può essere utile privilegiare esercizi a occhi aperti o con un forte ancoraggio all’ambiente circostante, introducendo solo gradualmente modalità più introspettive. In tal senso, le pratiche informali sono preziose: portare l’attenzione consapevole ad azioni ordinarie, come lavarsi le mani o sorvegliare una bevanda, dimostra pragmaticamente che la mindfulness è una “palestra per la mente” accessibile e funzionale. Questo approccio permette al paziente di apprendere direttamente dalla propria esperienza che essere mindful significa semplicemente osservare ciò che accade, momento dopo momento, nel flusso della vita quotidiana.

BIBLIOGRAFIA

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125–143.
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13–24.
- Brandsma, R. (2019). *Insegnare mindfulness: una guida: Le abilità e le competenze essenziali per istruttori di interventi Mindfulness-based*. Edra.
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current Opinion in Psychology*, 28, 159–165.
- Calderone, A., Latella, D., Impellizzeri, F., De Pasquale, P., Famà, F., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2024). Neurobiological changes induced by mindfulness and meditation: A systematic review. *Biomedicine*, 12(11), 2613.
- Dahl, J., Lundgren, T. (2023). *Ritrovare la forza. Superare dolore e sofferenze con l'aiuto dell'ACT*. Franco Angeli.
- Didonna, F. (2010). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer.
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101–125.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind*. Constable & Robinson.
- Goldberg, S. B., Anders, C., Stuart-Maver, S. L., & Kivlighan, D. M. (2023). Meditation, mindfulness, and acceptance methods in psychotherapy: A systematic review. *Psychotherapy Research*, 33(7), 873–885.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–130.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis.

Clinical Psychology Review, 59, 52–60.

Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-Focused Therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.

Hanh, T. N. (2016). *Trasformare la sofferenza*. Terra Nuova Edizioni.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76–91.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Trade.

Kabat-Zinn, J., & Arduin, G. (1994). *Dovunque tu vada, ci sei già*. Corbaccio.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Vivere momento per momento. Sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la mindfulness*. TEA.

Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness per principianti*. Mimesis.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Massé, M., Thérien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2025). *DBT skills training manual*. Guilford Publications.
- Mayer, R. E. (Ed.). (2005). *The Cambridge handbook of multimedia learning*. Cambridge University Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.
- Palmer, P. J. (2017). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. John Wiley & Sons.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2014). *Mindfulness: Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Bollati Boringhieri.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Toro, M., Romani, C., & Ventura, S. (2021). *Manuale per istruttori mindfulness. Guida per la conduzione di protocolli per la riduzione dello stress*. Morellini Editore.
- Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing*. W. W. Norton & Company.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK.
- Wilson, K. G. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Woods, S. L., & Rockman, P. (2022). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Il protocollo, le attività e le competenze per insegnare il programma*. Franco Angeli.

CREDITI

Progettazione e editing: Sara Lisa Di Mario

Progetto grafico: Leonardo Michelin

Illustrazioni: Gabriele Genova

Direzione artistica: Giordano Pacenza

Voce guida delle pratiche: Martina Coco



APPUNTI

APPUNTI



© 2026 Edizioni Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24 – 38121 TRENTO

www.erickson.it

ISBN 978-88.590-5026-1

