



IA e Mindfulness

...per affrontare consapevolmente le sfide

Nerino Arcangeli



Nativi digitali – 0

*“Le tecnologie
non sono solo invenzioni
che la gente utilizza,
ma sono «significati» che contribuiscono
a reinventare le persone.”*

Marshall McLuhan

*“Un’immagine è una cosa;
un essere umano è un’altra cosa.
E’ molto difficile
essere all’altezza di un’immagine.”*

Elvis Presley
3

Strumenti di apprendimento

- **Memoria (Tradizione orale)**
- **Scrittura**
- **Tavolette di creta (argilla) e stilo (circa 3200 a.C.)**
- **Papiro e Geroglifici (circa 3000 a.C.)**
- **Pelle di pecora e Pergamena (dal II secolo a.C.)**
- **Penna d'oca e calamaio d'inchiostro (dal VI-VII secolo d.C.)**
- **Stampa a caratteri mobili (1455)**
- **Macchina da scrivere (fine Ottocento)**
- **Penna Stilografica (1884)**
- **La Penna a sfera o "Biro" (1938)**
- **Computer (Anni '80)**
- **Cellulare (Anni '90)**
- **Smartphone (Dal 2007 in poi)**
- **Intelligenza Artificiale (Oggi)**

Invenzione della scrittura – «Fedro» di Platone

Il dio Theuth presenta con orgoglio la scrittura al re Thamus, definendola un "farmaco" (una medicina) per la memoria e per la sapienza, sostenendo che renderà gli egiziani più saggi.

*Ma il re Thamus bocchia duramente l'invenzione:
«Questa scoperta produrrà dimenticanza nelle anime di chi impara, perché fidandosi della scrittura si abitueranno a ricordare dal di fuori mediante segni estranei, e non dal di dentro e da se stessi. Dunque, tu non hai trovato la medicina per la memoria, ma per il richiamare alla memoria.»*

Il significato: Secondo Thamus (e secondo Platone, che usa Socrate come portavoce), la scrittura illude l'uomo.



Nativi digitali – 1

❖ ***Modello di Funzionamento Cognitivo***

Incespugliamento della rete neurale della neocorteccia:

- ❑ Immagini – Colori – Suoni – Movimento - Ritmo - Velocità.
- ❑ Stimoli diretti, ottimamente ben focalizzati sulla neocorteccia, di natura molto piacevole, integralmente invasivi e di durata illimitata.
- ❑ Pattern di apprendimento e, quindi, di funzionamento cognitivo costruito con la **«frase semplice»**, con il conseguente rifiuto del modello paratattico e soprattutto ipotattico, che promuove la **«riflessione problematica»**, superando le **«logica binaria»** della semplificazione del problema con il «sì» e «no».
- ❑ Invasività emozionale dello stimolo cognitivo, per cui si genera nella persona orientamento immediato all'azione senza il necessario momento di **«riflessione decisionale»** «Decision making».

❖ **Pattern di linguaggio «Paratattico»**

**«In principio Dio creò il cielo e la terra.
La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque.**

**Dio disse: «Sia la luce!». E la luce fu.
Dio vide che la luce era cosa buona e separò la luce dalle tenebre e chiamò la luce giorno e le tenebre notte.**

**E fu sera e fu mattina: primo giorno.
Dio disse: «Sia il firmamento in mezzo alle acque per separare le acque dalle acque».**

Dio fece il firmamento e separò le acque, che sono sotto il firmamento, dalle acque, che son sopra il firmamento.

E così avvenne.

Dio chiamò il firmamento cielo.

E fu sera e fu mattina: secondo giorno.»

❖ **Pattern di linguaggio «Ipotattico»**

«Colpiscono anche quelle situazioni, in cui un fatto viene spiegato per congettura, in modo molto diverso di come realmente è, con acutezza e finezza; una volta Scauro accusando Rutilio di broglio elettorale, pur essendo stato eletto console, mentre quell'altro aveva subito una sconfitta, mostrando le lettere A F P R, che si trovavano sui registri del suo avversario, sosteneva che significavano: spese sostenute per conto di P. Rutilio; Rutilio invece affermava che significavano: spese sostenute prima e registrate in ritardo; allora C. Canio, cavaliere romano, che difendeva Rufo, disse che quelle lettere non esprimevano nessuna di quelle due cose: e allora, cosa vogliono dire, domandò Scauro, e Canio: Emilio compì il fatto, ma Rutilio ne paga le spese.»

**Cicerone – De oratore – Libro 02 - Paragrafo 70
Frase con 118 parole - 643 caratteri spazi esclusi e 761 caratteri spazi inclusi.**

Comprendo il mio cervello

❖ Cervello rettiliano

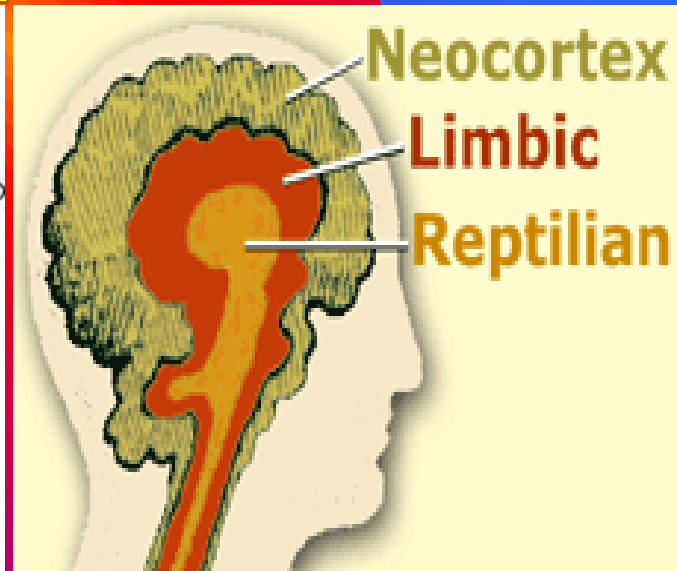
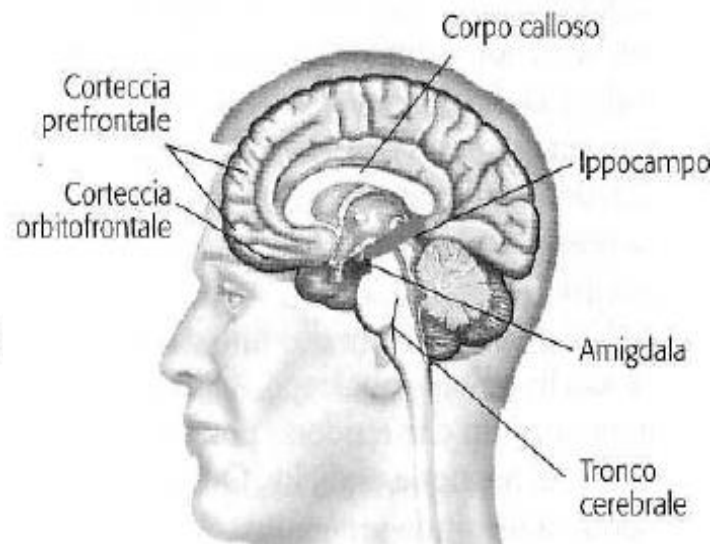
(Tronco cerebrale e cervelletto) Gestisce le strutture corporee e i processi fisiologici (temperatura, respirazione, battito cardiaco...), le risposte somatiche all'ambiente (arousal e vigilanza) e le dimensioni sensoriali rispetto a spazio e movimenti. Talamo porta d'entrata delle informazioni sensoriali.

❖ Cervello limbico / emotivo

Paleo-mammifero (ippocampo, amigdala e ipotalamo) Gestisce il sistema emotivo.

❖ Cervello neocorticale / neocorteccia

Neo-mammifero (Neocorteccia: emisfero destro e sinistro) Gestisce il sistema razionale.
Corteccia prefrontale mediale: **CONSAPEVOLEZZA** capacità di decidere e pianificare con giudizio morale - capacità di controllare il corpo e le emozioni - comprensione di sé – empatia - **AUTOCONSAPEVOLEZZA**



3 LINGUAGGI

Ecologici
Coerenti
Protettivi

Area Frontale Mediale
CONSAPEVOLEZZA

P

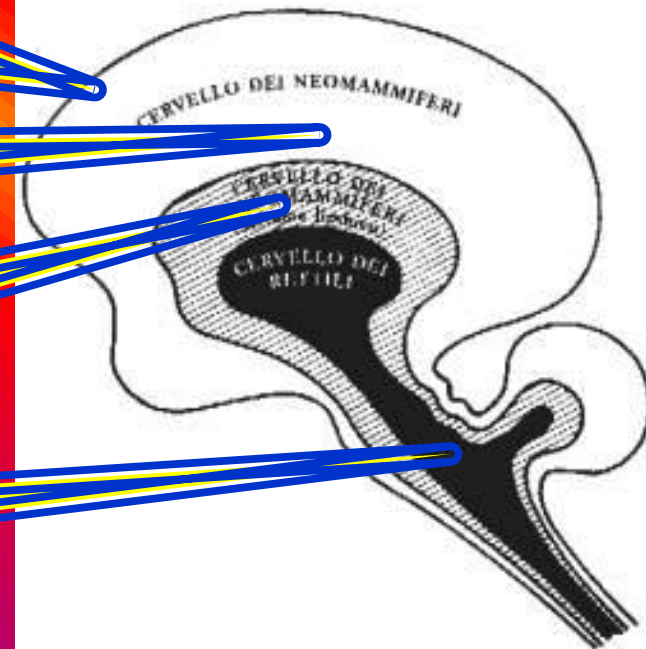
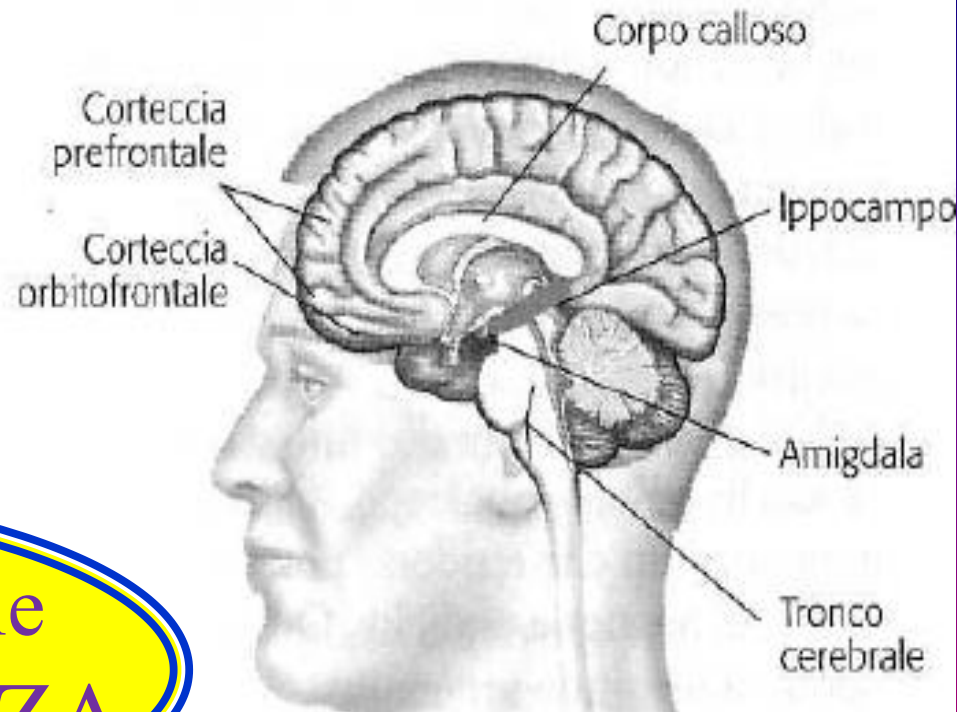
E

S

Pensieri

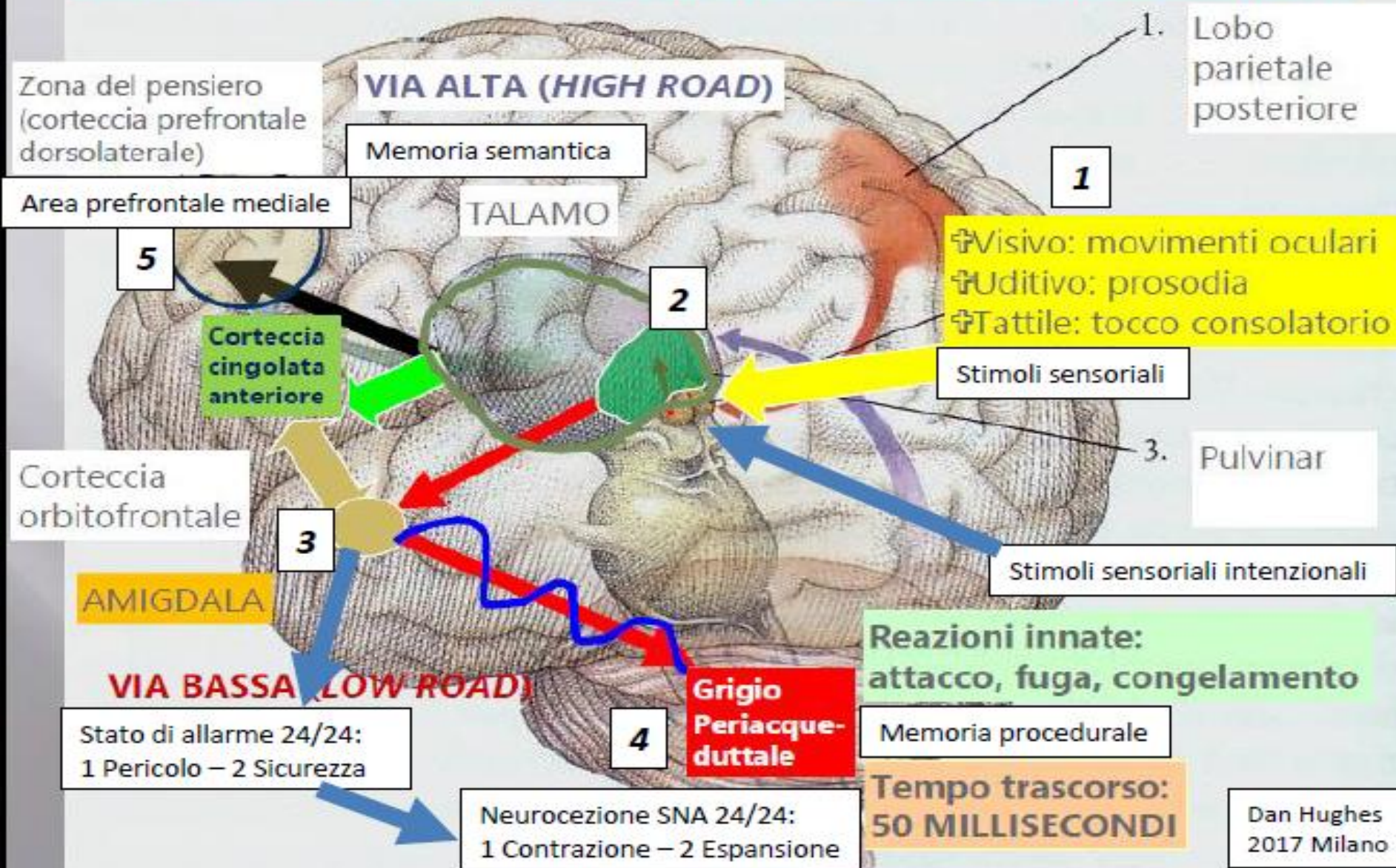
Emozioni

Sensazioni

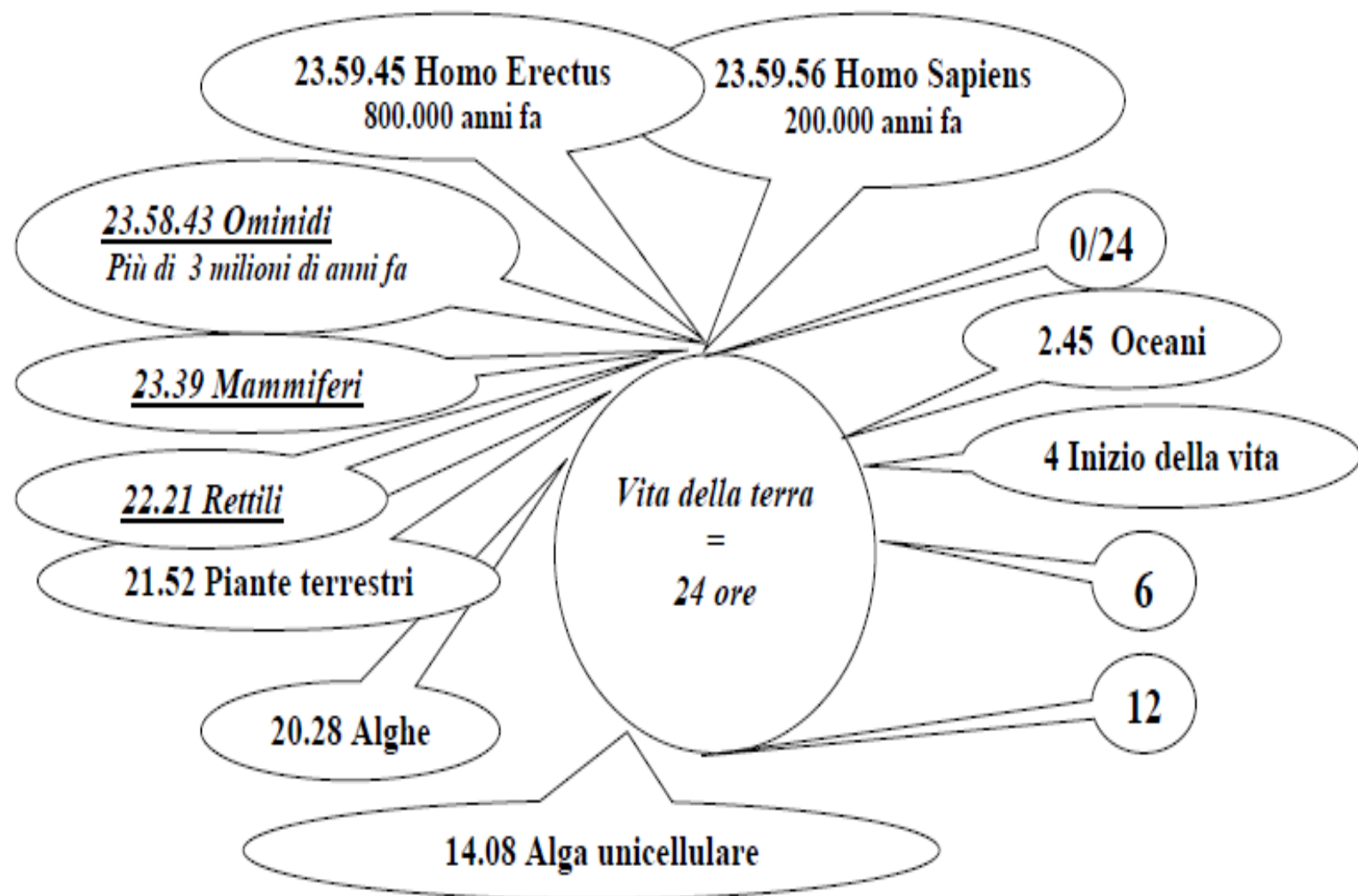


Neurocezione: monitoraggio inconsapevole di pericolo o sicurezza all'interno (IN - corpo), all'esterno (OUT - ambiente) e tra noi (TRA - relazioni): (SNA): 1. Ventrale vagale (Espansione - Benessere) – Simpatico (Contrazione - Attivazione e iper-arousal) – 3. Dorso vagale (Collassamento/Iipoattivazione)

COINVOLGIMENTO DELLE REGIONI FRONTALI: 170-300 MILLISECONDI



Storia della terra in 24 ore



La terra ha 4.500.000.000 di anni = 1/3 dell'universo

Ogni ora sono circa 180 milioni di anni - Ogni minuto sono circa 3 milioni di anni

Ogni secondo sono circa 52000 anni - La terra vivrà ancora circa 2.500.000.000 anni

Gloria Mark della UC Irvine sull'attenzione e i dati UCSD sulle parole)				
Anno	1. Ore consumo media al giorno	2. Parole stimate "ingerite" al giorno	3. Interruzioni esterne al giorno	4. Tempo medio di attenzione prima di cambiare task
1950	2 - 3 ore	10.000	1 - 2	Illimitato
1985	5 - 7 ore	40.000	5 - 10	10 - 15 minuti
2000	8 - 10	80.000	15 - 30	2 - 3 minuti
Post 2010	11 - 15	Oltre 100.000	80 - 150+	~47 secondi

"How Much Information? Report" condotto dalla University of California, San Diego (UCSD). Anno	Contesto Tecnologico	Volume stimato di info quotidiane (per persona)	Equivalente analogico approssimativo
1950	Radio, Giornali, TV (limitata)	Basso	Circa 2-5 giornali letti interamente + conversazioni.
1980	TV via cavo, Radio FM, Cassette	Medio-Basso	Circa 10-15 giornali (incluse I TV/Radio).
1990	Internet Web 1.0, CD-ROM	In aumento	L'equivalente di 40 giornali al giorno.

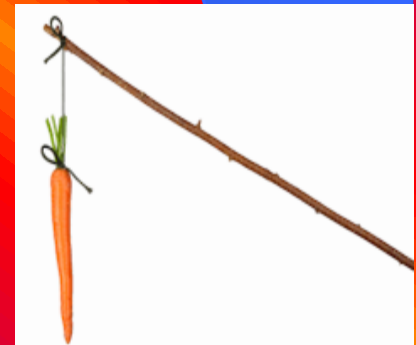
Anno	Contesto Tecnologico	Volume stimato di info quotidiane (per persona)	Equivalente analogico approssimativo
2008	Banda larga, Web 2.0	34 Gigabyte (studio UCSD)	Circa 100.000 parole al giorno (viste o ascoltate).
2020	4G, Streaming, Social Feed	74 Gigabyte	L'equivalente di 174 giornali al giorno.
2025	5G, AI, IoT, Algoritmi predittivi	100 Gigabyte stimati	Flusso continuo. Il cervello processa migliaia di immagini e titoli al minuto (scrolling).



Apprendimento: processi neurobiologici

Attenzione **Attenzione + Motivazione = Apprendimento**

- ❖ La neuro-plasticità richiede che il cervello sia in uno stato di quiete e sia motivato e attento su ciò che sta apprendendo.
- ❖ Per implementare la neuro-plasticità delle reti neurali devono essere presenti: 1. la carica emotiva, cioè il «motore», la motivazione (piacere di apprendere = «motore» = dopamina); 2. focalizzazione e attenzione per un determinato lasso di tempo («evidenziatore» = noradrenalina); 3. attivazione della memorizzazione (tasto «Salva» = acetilcolina).
- ❖ Motivazione e Attenzione sono i due fenomeni che attivano il rilascio di dopamina, noradrenalina e acetilcolina **Motivazione**
- ❖ La dopamina è indispensabile, come «motore», come input, per attivare l'algoritmo neurale di produzione degli altri due neurotrasmettitori per avere l'output dell'APPRENDIMENTO





Apprendimento: processi neurobiologici

Attenzione *Essere focalizzati con attenzione e concentrazione*

+

Essere molto interessati con forte motivazione

=

Apprendimento strutturale ben radicato in memoria a lungo termine

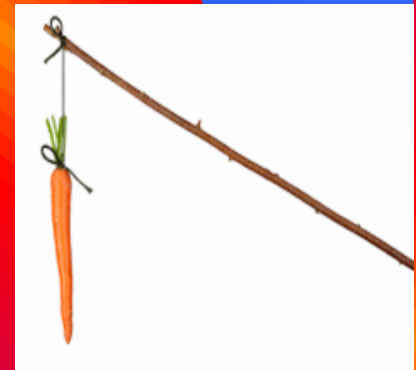
«I risultati di recenti studi suggeriscono che, affinché una nuova esperienza passi dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine, è necessario che essa resti per 10 - 20 secondi all'interno della nostra mente e del nostro corpo.»

Motivazione



(Hanson, 2014)

Nerino Arcangeli



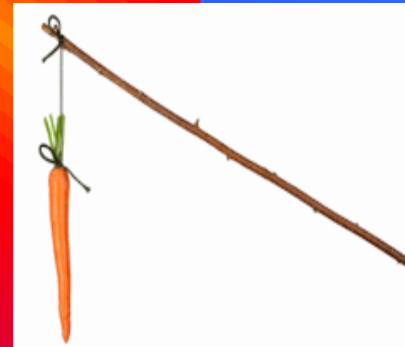


Apprendimento: processi neurobiologici

Attenzione

<i>Motivazione Piacere</i>	<i>Dopamina</i>	<i>Motivazione e ricompensa per il successo</i>	<i><u>Motore</u> Carica emotiva che dà la spinta</i>
<i>Attenzione</i>	<i>Noradrenalina</i>	<i>Attenzione e concentra- zione per un lasso di tempo</i>	<i><u>Evidenziatore</u> Sottolinea le informazioni importanti</i>
<i>Perseveranza nella attenzione</i>	<i>Acetilcolina</i>	<i>Memorizza- zione plasticità neurale</i>	<i><u>Tasto «Salva»</u> Fissa nella memoria</i>

Motivazione



Sovraccarico cognitivo 1/4

- Il sovraccarico cognitivo delle informazioni e delle interazioni digitali negli ultimi 20 anni lascia un'impronta profonda e misurabile sulla nostra architettura cerebrale e sulla nostra salute mentale. Le neuroscienze e la psicologia contemporanea non parlano più solo di "distrazioni", ma di una vera e propria modificazione strutturale e chimica del nostro modo di pensare e reagire: vi è una correlazione diretta tra l'esposizione al sovraccarico di dati (Information Overload), l'ansia, lo stress e la difficoltà di concentrazione e di attenzione:
- Il mito del Multitasking e la frammentazione: Uno studio storico del professor Clifford Nass alla Stanford University ha dimostrato che i cosiddetti "heavy multitaskers" (chi usa più schermi o app contemporaneamente) sono in realtà meno capaci di filtrare le informazioni irrilevanti e hanno prestazioni peggiori nei test di concentrazione rispetto a chi non fa multitasking. Il cervello non processa i dati in parallelo, ma fa uno "switch" continuo (passaggio di contesto) che consuma enormi quantità di energia cognitiva.

Sovraccarico cognitivo 2/4

- **I "Loop Dopaminergici":** Le app e i social media sono progettati secondo i principi delle slot machine (il meccanismo della "ricompensa variabile"). Ogni notifica o nuova informazione stimola il rilascio di dopamina. Il cervello si abitua a questi micro-picchi e, di conseguenza, fatica enormemente a sostenere l'attenzione su compiti "lenti" (come leggere un libro o ascoltare una lezione), che non offrono ricompense chimiche immediate.
- **Il crollo della soglia di attenzione:** Secondo studi recenti (tra cui quelli citati dalla psicologa Gloria Mark della UC Irvine), nel 2004 l'attenzione media sostenuta su uno schermo prima di cambiare finestra era di 2 minuti e mezzo. Oggi è scesa a circa 47 secondi.
- **La correlazione con l'aumento dell'Ansia.** I dati epidemiologici mostrano un parallelismo quasi perfetto: l'aumento vertiginoso dei disturbi d'ansia (specialmente tra i Millennial e la Gen Z) coincide con la diffusione di massa degli smartphone (post-2010) e dei feed algoritmici.

Sovraccarico cognitivo 3/4

- **Iperattivazione dell'Amigdala e Cortisolo:** Ricevere costantemente nuovi dati e notifiche mantiene il nostro sistema nervoso in un lieve, ma cronico, stato di "allerta" (il meccanismo fight or flight). Questo stato di Attenzione Parziale Continua alza i livelli basali di cortisolo (l'ormone dello stress). Quando il cervello è in costante attesa di una nuova informazione (o di una minaccia virtuale), non si rilassa mai, generando uno stato di ansia generalizzata.
- **La FOMO (Fear Of Missing Out):** Più informazioni abbiamo a disposizione, più diventiamo consapevoli di ciò che ci stiamo perdendo. L'esposizione quotidiana a migliaia di notizie, eventi o vite altrui crea la "paura di essere tagliati fuori", un fattore psicologico che gli studi clinici legano strettamente a sintomi ansiosi e depressivi.
- **La Paralisi da Analisi (Choice Overload):** Avere troppe informazioni non ci rende più sicuri. Il neuroscienziato Daniel Levitin spiega che il cervello, quando è costretto a elaborare un volume di dati superiore alla sua capacità (che è rimasta quella del 1950), va in sovraccarico. Questo genera la "fatica decisionale": l'incapacità di prendere decisioni, che a sua volta sfocia in ansia e senso di impotenza.

Sovraccarico cognitivo 4/4

- **Lo studio di Jean Twenge:** La psicologa Jean Twenge ha analizzato decenni di dati sulla salute mentale giovanile, individuando il 2012 (l'anno in cui la percentuale di americani con uno smartphone ha superato il 50%) come l'anno in cui i tassi di ansia, depressione e autolesionismo hanno iniziato a subire un'impennata senza precedenti.
- **Impatto sull'Ippocampo (La Memoria)** L'ippocampo è la centralina che trasforma i ricordi a breve termine in memorie a lungo termine. Se la memoria di lavoro è un imbuto, il sovraccarico cognitivo è come versarci un secchio d'acqua tutto in una volta: l'acqua (l'informazione) fuoriesce e va persa. L'ippocampo non riesce a codificare la mole di frammenti di dati, portando alla sensazione di aver letto o visto tantissimo nella giornata, ma di non ricordare nulla la sera.
- **Il nostro cervello è come un computer potentissimo, ma con una "RAM" (la memoria di lavoro) limitata.** Nel 1950, questa memoria era impegnata al 30-40% dalle interazioni quotidiane, lasciando spazio per il pensiero profondo, il riposo e la regolazione emotiva.

Sovraccarico cognitivo 5/4

- Oggi, il flusso ininterrotto di gigabyte di dati satura quella "RAM" al 100% dalla mattina alla sera. Il deficit di attenzione è il modo in cui il cervello cerca di difendersi, saltando da uno stimolo all'altro senza assorbirne nessuno per non esplodere. L'ansia è il segnale di allarme del sistema nervoso che ci avverte che stiamo viaggiando a una velocità insostenibile per la nostra biologia.
- Oggi in ambito clinico e psicologico si parla sempre più di "Igiene Digitale" o di "Diete delle Informazioni", trattando il consumo di dati esattamente come si tratta il consumo di zuccheri o calorie: necessari per vivere, ma tossici se in eccesso.



Nativi digitali – 2

Modello di Funzionamento Emotivo

Incespugliamento della rete neurale del cervello limbico:

- ❑ Invasività emozionale dello stimolo cognitivo promuove il bisogno di un «appagamento continuo», sempre «intenso», di «immediata reperibilità» con una forte «focalizzazione sul sè».**
- ❑ L'«appagamento emotivo», appreso sui social, «molto intenso», «senza limiti temporali», orienta all'«analfabetismo emotivo» («alexitimia»), mancando interazioni significative con il «TU».**
- ❑ Disarmonie e disfunzionalità nell'apprendimento del «Circolo funzionale del piacere», in quanto la vita reale e quotidiana non permette la ecologica circolarità tra: bisogno – desiderio – aspettativa ed attesa – anticipazione della soddisfazione – soddisfazione del bisogno – appagamento.**

Circolo funzionale del piacere

2

Definisco
e verbalizzo
in me il mio
BISOGNO

Verbalizzo

Sento
in me un
BISOGNO

Sento

1

Progetto la
soddisfazione
del mio
BISOGNO

3

Progetto

4

Negozio

Esprimo a me stesso
e/o agli altri il mio
BISOGNO e lo
negozio con i dati di
realtà

Attendo

5

Decido come è possibile
soddisfare il mio
BISOGNO...
e attendo...
con impaziente
passione...

Soddisfo il mio
BISOGNO...
godo mentre lo
soddisfo...

**Godo - Apice
del godimento**

6

Appagamento

**Ampiezza, profondità e durata del
godimento**

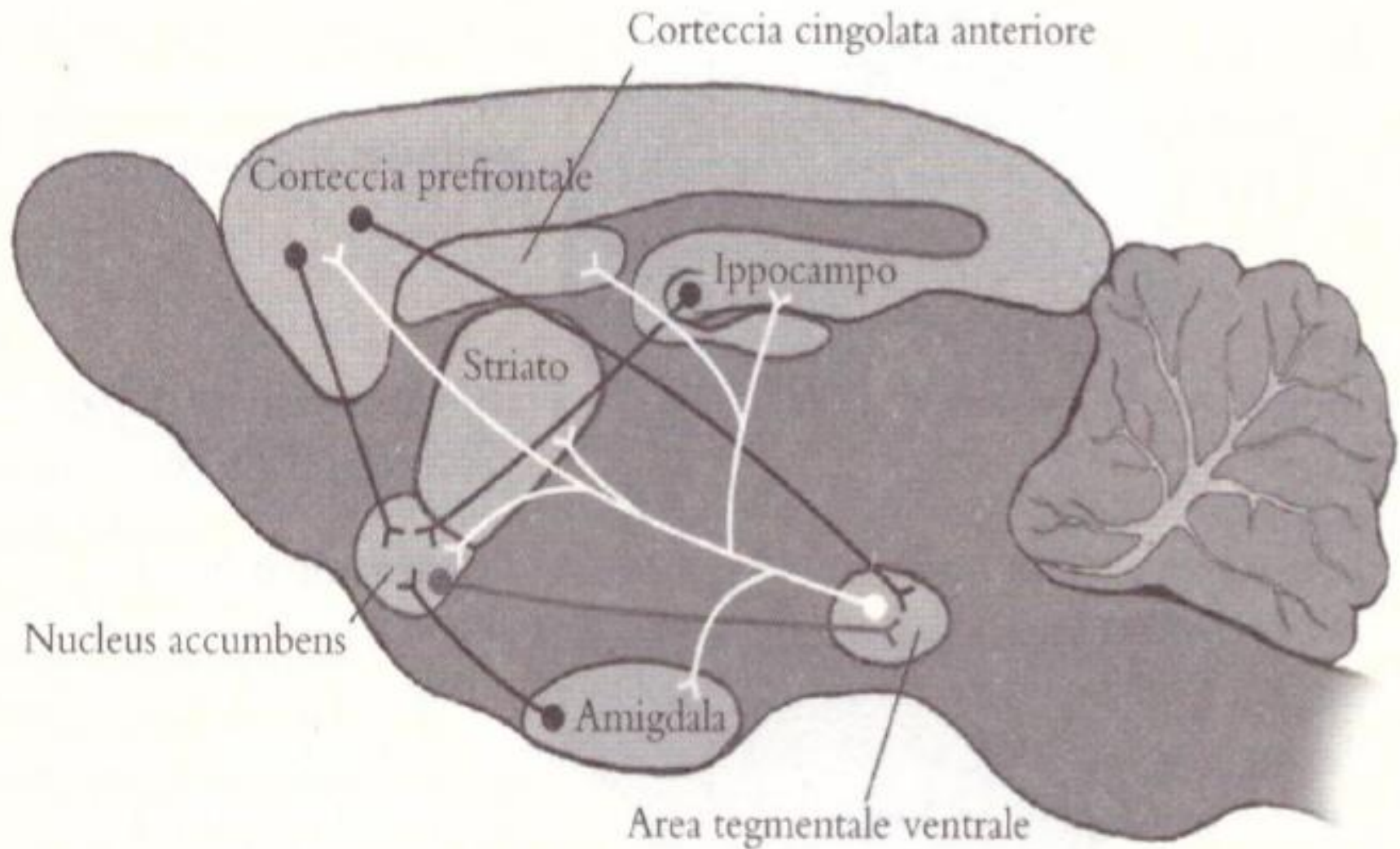
**Costruzione neurobiologica del
circuitto del piacere**

7

Dopo avere soddisfatto il mio BISOGNO...
mi abbandono... il mio corpo si abbandona...
nell'appagamento intimo...
nel godermi la soddisfazione di
SENTIRMI PIENAMENTE SODDISFATTO ...
APPAGATO!!!

Circolo del piacere

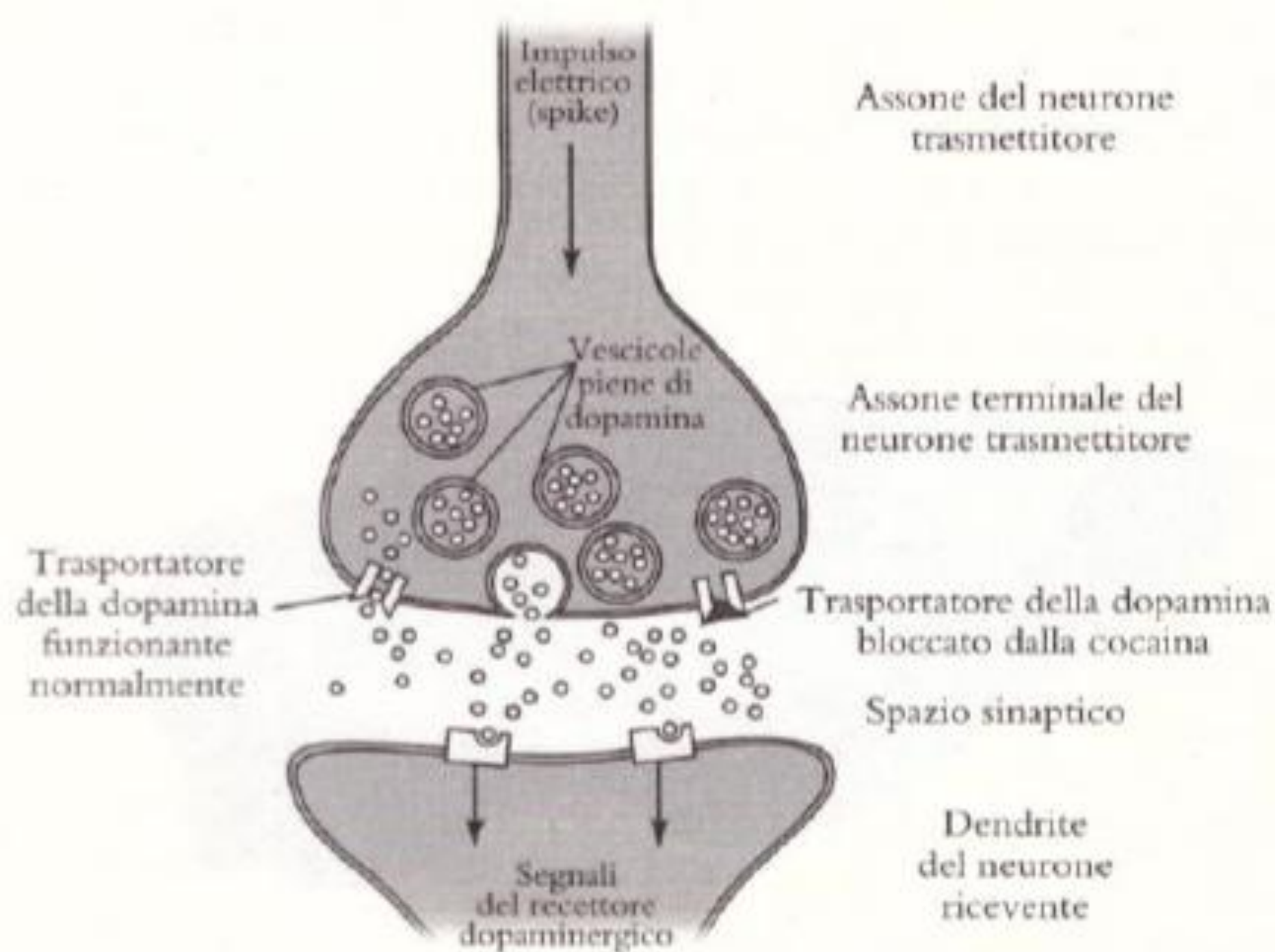
Neurobiologia



Il circolo del piacere in un cervello di ratto

Figura 1.3 Il circuito del piacere in un cervello di ratto. L'immagine mostra una sezione mediale del cervello del roditore, orientata in modo che il naso sia situato a sinistra e la coda a destra. L'asse centrale del circuito del piacere è costituito dai neuroni dopaminergici dell'area tegmentale ventrale (ATV) e dai loro assoni (colorati in bianco) diretti verso il nucleus accumbens. I neuroni della ATV inviano i propri assoni dopaminergici anche alla corteccia prefrontale, allo striato dorsale, all'amigdala e all'ippocampo, e ricevono un impulso eccitatorio dalla corteccia prefrontale e un impulso inibitorio dal nucleus accumbens. Illustrazione di Joan M. K. Tycko.

*Le reti neurali del circolo del piacere
si costruiscono nel neonato e nel bambino
con le interazioni e con le interconnessioni
con i genitori
e/o con le persone emotivamente importanti.*



Una sinapsi che utilizza il neurotrasmettitore della dopamina: processi neurobiologici

Figura 1.4 Una sinapsi che utilizza il neurotrasmettitore dopamina. La dopamina è immagazzinata nel neurone presinaptico (quello che trasmette l'informazione) in vescicole legate alla membrana. Quando gli impulsi elettrici che percorrono l'assone raggiungono quello terminale innescano la fusione delle vescicole contenenti dopamina con la membrana presinaptica, facendo sì che la dopamina si riversi nello spazio sinaptico. La dopamina rilasciata nella fessura può legarsi ai recettori per la dopamina posti sul dendrite del neurone postsinaptico (quello che riceve l'informazione), esercitando così i suoi effetti, oppure può essere riassorbita nel terminale dell'assone, attraverso un trasportatore della dopamina, dove verrà riciclata per essere utilizzata in futuro. La cocaina e le anfetamine bloccano questo processo di riassorbimento, facendo sì che la dopamina rimanga più a lungo nella fessura e che i recettori dopaminergici vengano attivati con maggiore efficacia. Illustrazione di Joan M. K. Tycko.



Nativi digitali – 3

Modello di Comportamento

Incespugliamento della rete neurale del cervello rettiliano:

- ❑ **Invasività emozionale dello stimolo cognitivo incentiva il «rimanere seduti», davanti al social, per lungo tempo, con posture non corrette e depriva del «problem solving operativo» della quotidianità, che consolida competenze cognitive, oculo-manuali, pratico-manuali, motivazionali.**
- ❑ **La eccessiva «virtualità» induce carenze rispetto a: percezione dello schema corporeo, gestione del corpo nello spazio, tono muscolare, propiocezione, interocezione, felt sense, prosodica, prosodia, completamento degli «algoritmi operativi», percezione del rischio, valutazione del pericolo, conseguenze delle azioni, docilità alle «regole» e relazioni interpersonali.**

Stili di Relazioni Interpersonali

❖ Stile Passivo

L'IO non ascolta i suoi bisogni, ma ascolta solo i bisogni del TU. L'IO dipende dal TU. TU SEI OK – IO NON SONO OK

❖ Stile Aggressivo (AUTOREFERENZIALE)

L'IO ascolta solo i suoi bisogni, e li esprime in modo invasivo sul TU. L'IO non rispetta i bisogni del TU, li trascura e lo invade = «Abuso» IO SONO OK – TU NON SEI OK

❖ Stile Assertivo (AUTOREFERENZIALE)

L'IO ascolta solo i suoi bisogni e li negozia con il TU., focalizzandosi solo sul soddisfacimento dei suoi bisogni. IO SONO OK – TU SEI OK – MA IO SONO PIU' OK

❖ Stile COOPERATIVO o Proattivo o Prosociale

L'IO ascolta i suoi bisogni e quelli del TU e coopera con il TU per decidere il meglio per il SE' e per l'ALTRO, cioè per il NOI. IO SONO OK – TU SEI OK – NOI SIAMO UGUALMENTE OK NEL NOI

Nativi digitali Nativi non digitali

Oggi noi tutti con i social media:

*I nostri cervelli vivono il piacere
di avere tutto quello che vogliono*

SUBITO TUTTO PER SEMPRE

=

- ***SOVRACCARICO COGNITIVO***
- ***DISFUNZIONALITA' CIRCOLO DEL PIACERE***
- ***AUTOREFERENZIALITÀ***

=

***APPARTENENZA EMOTIVA ALLA MIA TRIBÙ
INDOTTA E POTENZIATA DAGLI ALGORITMI
L'ALTERITÀ È UN DISTURBO AL MIO PIACERE***

Sovraccarico cognitivo, emotivo, posturale e comportamentale

Utente Medio:

Tocca lo schermo 2.617 volte al giorno.

Quasi un milione di tocchi all'anno.

Utente "Heavy" (il 10% più accanito):

Arriva a 5.427 tocchi al giorno

Quasi due milioni all'anno.

***Utente medio controlla lo smartphone circa
144 volte al giorno = ogni 6 minuti e mezzo.***

AMIGDALA e IPPOCAMPO: IN TILT

Byung-Chul Han

Vita contemplativa

o dell'inazione

saggi • figure **nottetempo**



Paul Celan: somigliamo sempre più a persone attive, che non hanno mai **TEMPO** e che «rotolano, come rotola la pietra, con la stupidità del meccanismo».

La vita è sempre più in termini di lavoro e prestazione, per cui l'inazione è considerata una carenza, una perdita si **TEMPO**.

Anche il **TEMPO LIBERO** è assoggettato alla produzione, è un derivato del lavoro.

Scompare il **TEMPO DAVVERO LIBERO**, affrancato dall'ordine del lavoro. Al **TEMPO LIBERO** «mancano sia l'intensità vitale, sia la contemplazione. È un **TEMPO** che ammazziamo affinché non emerga la noia».

L'inazione dà forma all'humanum:
«È l'elemento inattivo del fare a rendere il fare genuinamente umano». Senza un attimo di pausa, di silenzio, senza contemplazione, l'agire sprofonda nell'azione cieca.
«Il silenzio approfondisce la parola. Senza silenzio non c'è musica, solo rumore e baccano. **Il gioco è l'essenza della bellezza.** Laddove imperversa solo lo schematismo stimolo/reazione, bisogno/appagamento, problema/soluzione, obiettivo/azione mirata, la vita si riduce a sopravvivenza, a nuda vita animale».

L'inazione è la «libertà da qualsiasi scopo o utilità», che è «la formula basilare della felicità».

La vita consumistico ci fa perdere la pazienza dell'attesa. Conta solo l'effetto a breve termine, il successo rapido. «Le azioni si accorciano, divenendo reazioni. Le esperienze si assottigliano, si trasformano in eventi. I sentimenti s'impoveriscono diventando emozioni forti o esplosioni d'ira. Non abbiano più accesso alla verità, che si rivela solo all'attenzione contemplativa».

MINDFULNESS

***“Porre attenzione
in un modo particolare:
intenzionalmente,
al momento presente,
in modo non giudicante,
non critico
e di accettazione”***
(Jon Kabat-Zinn, 2003)





FARE

«*Fare*» = *connessione con il «fuori di sè»* ✨



ESSERE



«Essere» = connessione con il «dentro di sè»

I 5 passi della felicità

PROTEGGENDOMI

- ***1. Mi siedo***

- ***2. Mi fermo***

Fermo i pensieri... posso gestirli...

- ***3. Mi ascolto***

Ascolto sensazioni, emozioni e pensieri...

scopro il mio “pilota automatico”...

posso contare su di me...

- ***4. Rifletto***

Ascolto ciò che è buono per me...

posso scoprire nuove prospettive...

- ***5. Decido***

Decido ciò che è buono per me... e lo

agisco... posso decidere... Decido io!

MINDFULNESS

Antidoto a:

- ***sovraccarico cognitivo***
- ***disfunzionalità del circolo del piacere***
- ***autoreferenzialità***
- ***difficoltà di focalizzazione***
- ***difficoltà di attenzione profonda***
- ***difficoltà di comprensione complessa***
- ***ansia***
- ***stress***
- ***burnout***
- ***comportamenti disfunzionali e asociali***
- ***mancaanza di energia e di vitalità***
- ***disconnessione emotiva***
- ***disinteresse e demotivazione***

MINDFULNESS: BENEFICI ***1/2***

- *Riduzione del battito cardiaco*
- *Riduzione del ritmo del respiro*
- *Diminuzione pressione sanguigna*
- *Miglioramento della HRV)*
- *Miglioramento dell'ossigenazione*
- *Diminuzione del volume dell'amigdala*
- *Aumento spessore corteccia prefrontale*
- *Neuroplasticità*
- *Riduzione dei livelli di cortisolo*
- *Regolazione arousal e neurocezione*
- *Supporto alla digestione*
- *Regolazione della glicemia*

MINDFULNESS: BENEFICI 2/2

- ***Miglioramento della qualità del sonno***
- ***Sollievo nel dolore cronico***
- ***Rafforzamento della risposta immunitaria***
- ***Protezione dei telomeri***
- ***Riduzione delle citochine infiammatorie***
- ***Aumento consapevolezza corporea (Interocezione)***
- ***Regolazione delle emozioni e delle sensazioni (Neurocezione)***
- ***Distanziamento dai pensieri disturbanti***
- ***Aumento della resilienza***
- ***EQUILIBRIO***

MINDFULNESS 1/3

I 7 Pilastri:

- **Non Giudizio (Non giudicare)**

Osserviamo le nostre sensazioni, le nostre emozioni e i nostri pensieri come se fossimo spettatori imparziali: non etichettiamo un'esperienza come "buona" o "cattiva", la osserviamo per ciò che è.

- **Pazienza**

Accettiamo che le «cose», le «situazioni» e i nostri «processi interni» abbiano i loro tempi di sviluppo e di maturazione secondo il loro ritmo naturale.

- **Mente del Principiante**

Guardiamo il mondo con gli occhi di un bambino, come se fosse la prima volta, liberandoci dal «già visto», dai nostri «schemi», pregiudizi e attese, aprendoci alla «GIOIA» di nuove possibilità di apprendimento.

I 7 Pilastri:

- **Fiducia**

Crediamo in noi stessi e nella nostra saggezza interiore, sappiamo confrontarci con gli altri e con i dati di realtà; superiamo il bisogno di ricercare sempre conferme esterne. Ci fidiamo del nostro corpo e della capacità di stare nel presente.

- **Non Cercare Risultati (Non sforzarsi)**

Osserviamo ciò c'è in noi e all'esterno di noi solo per restare in contatto con noi stessi nel «presente»: la mindfulness non ha uno scopo utilitaristico immediato. Non meditiamo per "diventare bravi" o per "rilassarsi", ma solo per essere e stare nel presente.

I 7 Pilastri:

● Accettazione

Riconosciamo e accettiamo la realtà del momento presente così com'è; non siamo rassegnati o passivi. Se proviamo dolore o ansia, il primo passo per trasformarli è ammettere che sono lì, smettendo di sprecare energia nel volerli combattere.

● Lasciare Andare

Abbiamo piena consapevolezza delle nostre sensazioni, emozioni, pensieri, desideri e attese senza attaccarci a loro, ma lasciandoli andare nel flusso del presente senza trattenerli, quando un pensiero piacevole arriva, lo godiamo senza trattenerlo; quando ne arriva uno spiacevole, non cerchiamo di scacciarlo, ma semplicemente, lasciamolo fluire proprio come le nuvole nel cielo.



MINDFULNESS: PERCHE'

- **Superare il «Pilota automatico»**

Nella vita quotidiana, come durante la guida, rischiamo di trascorrere parte della esistenza in uno stato di routine poco consapevole (criceto nella sua ruota), perdiamo il contatto con “noi stessi” e con il “presente”: attori passivi con vecchi schemi mentali, emotivi ed operativi disfunzionali per il “presente”.

- **La consapevolezza è libertà**

Osservando ciò che accade momento per momento, (sensazioni, emozioni e pensieri) attiviamo la nostra libertà di scelta, limitando il “pilota automatico”. Vivere in “modalità mindfulness” è passare dalla "reazione" impulsiva del “pilota automatico” alla "risposta" consapevole e intenzionale, che si ottiene allenando la capacità di vivere il “presente”, dirigendo la nostra attenzione nel “qui e ora”.

- **Il corpo come ancora del “presente”**

Possiamo utilizzare l'attenzione al respiro e alle diverse parti del corpo come “ancora”, che focalizza la mente nel “qui e ora”.

MINDFULNESS: PER ME

- ***Mi ascolto e sono consapevole delle sensazioni fisiche, delle emozioni, dei pensieri, che vivo nel momento stesso in cui mi sto ascoltando.***
- ***Con la Mindfulness mi concedo la possibilità di integrare consapevolmente in me gli schemi reattivi abituali che guidano i miei pensieri, le mie emozioni e le mie azioni:***
- ***La Mindfulness promuove in me equilibrio, scelte e decisioni consapevoli, saggezza per cambiare le cose che si possono cambiare, per accettare le cose che non si possono cambiare e soprattutto per discernerele.***



MOMENTO MAGICO

L'istante, in cui scopri che la tua mente sta vagando, è un «momento magico» (metafora). Per Shauna Shapiro:

1. È un atto di consapevolezza pura: Finché la mente vaga e tu non lo sai, sei "addormentato". Nel momento in cui dici "Ah, sto pensando alla spesa", in quel preciso istante sei tornato nel «presente»: è il risveglio.
2. È il momento della scelta - Ripercepire/Reperceiving: in quel secondo passi dal "vivere dentro il pensiero" all' "osservare il pensiero".
3. E' L'importanza della gentilezza - Ciò che pratici diventa più forte/What you practice grows stronger: in quel "momento magico" se ti rimproveri, stai allenando il «giudizio». Se invece tratti il vagabondaggio mentale con gentilezza e curiosità, stai allenando la «compassione». La «magia» non è solo accorgersi del «vagabondaggio», ma accoglierlo con «compassione».

INQUIRY 1/2

L'inquiry è l'esplorazione curiosa e non giudicante di ciò che è accaduto durante la pratica.

L'esperienza soggettiva vissuta nel silenzio della intimità personale viene portata, attraverso il linguaggio, in consapevolezza condivisa nel gruppo, che così vive di una energia comune e cooperativa.

Per Jon Kabat-Zinn è un "secondo atto di meditazione", in cui "si incarna la consapevolezza", mantenendo la stessa qualità di presenza della pratica formale.

E' la gioia del passaggio personale dal "fare" all'"essere" e dalla "consapevolezza personale" alla "consapevolezza cooperativa".

INQUIRY 2/2

- ***1. Ascolto delle Sensazioni***
- ***2. Ascolto delle Emozioni***
- ***3. Ascolto dei Pensieri***
- ***4. Relazione con me stessa/o***
- ***5. Scoperta (Insight)***
- ***6. Il Ponte verso la Quotidianità***



Educazione ai social media 1/3

- **1. «Educare ai social media: il piacere della connessione – Docenti e genitori piacevolmente insieme per condividere alcune linee guida nel «Patto educativo di responsabilità»**
- **1. Rivista Qualità n. 5 del 2024 - Pagina 14**
- **2. "Dialoghi di connessione: il piacere della relazione «reale» oltre la "virtualità" dei Social Media - Docenti e Genitori piacevolmente insieme per vivere “dialoghi di connessione” nutrienti e confortanti con Studenti / Figli»**
- **2. Rivista Qualità n. 6 del 2024 - Pagina 15**

Educazione ai social media 2/3

- **3. "Mindfulness in età evolutiva: il piacere della connessione che costruisce la personalità fin dai primi anni di vita – Docenti e genitori quali insegnanti di Mindfulness a studenti e figli»**
 - **3. Rivista Qualità n. 3 del 2025 Articolo a Pagina 47.**
- 
- **4. Mindfulness: il piacere della connessione con se stessi.**
 - **4. Rivista Qualità n. 4-5 del 2025 Articolo a Pagina 14**

MBJLE-T

Mindfulness Based Joy Learning Education - Teachers
Educazione alla “gioia di apprendere” basta sulla conspallivewza
Versione per Insegnanti



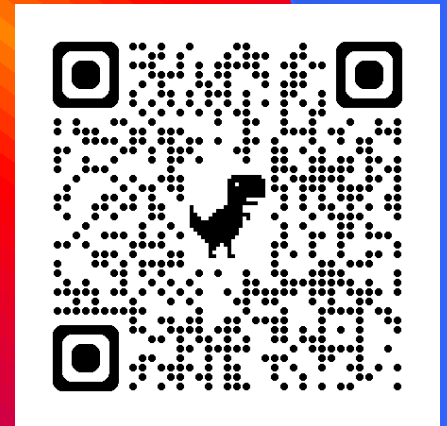
MBJLE-P

Mindfulness Based Joy Learning Education - Parents
Educazione alla "gioia di apprendere" basata sulla consapevolezza
Versione per i genitori



Educazione ai social media 3/3

- **01 RETE A.Mi.Co. Anno scolastico 2025 – 2026**
Corso di formazione in Mindfulness per Docenti
MBJLE-T - Mindfulness Based Joy Learning Education - Teachers
Educazione alla “gioia di apprendere” basata sulla consapevolezza
- **02 RETE A.Mi.Co. Anno scolastico 2025 – 2026**
Corso di formazione in Mindfulness per Genitori
MBJLE-T - Mindfulness Based Joy Learning Education - Parents
Educazione alla “gioia di apprendere” basata sulla consapevolezza
- **Slide integrali**





*MI
GODO
LA
GIOIA
DI
AVERE
APPRESO*

