

12 dicembre

BIANCA PESCATORI

Pratica dei sassolini verso il fondo del lago:

Perché sono qui> per essere attiva

Cosa vuoi veramente> essere libera dai condizionamenti

RISORSE	IMPEDIMENTI
•	•

L'emozione c'è. Come noi la utilizziamo può essere limite o risorsa. Se l'emozione sorge è importante decodificarla per conoscere la nostra storia di quel momento. E' importante non identificarsi. In una interazione con qualcuno se sorge rabbia e sono in gradi di interrogarla mi aiuta a conoscere cosa sto vivendo e di cosa ho bisogno. Accoglierla come un messaggero e ascoltarla. Capire cosa mi sta accadendo. La neocorteccia poi troverà un modo di farci avere cosa vogliamo. L'emozione sorge quando c'è uno stato di bisogno di qualcosa.

L'emozione è collegata al tronco encefalico e al cervello limbico, il cervello che pensa è la neocorteccia. L'emozione scaturisce anche in seguito ad un pensiero. La mindfulness ci aiuta a poter arrivare ad una gestione efficace delle emozioni perché ci aiuta a vedere in modo immediato se la situazione è reale oppure se sorge da una rappresentazione del pensiero. La m. aiuta a osservare tutto ciò che c'è nel momento presente. Si acquista facendo pratica di consapevolezza.

L'emozione non è qualcosa che è sbagliato. Se sorge rabbia mi aiuta a capire. Diventa un ostacolo se pensiamo che la rabbia non vada bene. Pregiudizi nati nel percorso di vita e dalla società: non provare rabbia, non chiedere, dobbiamo essere indipendenti.

Non possiamo essere indipendenti perché siamo tutti interrelati se non accettiamo questo ci perdiamo molto della vita. Diventa un ostacolo. Tutti abbiamo bisogno di qualcosa. Sentirci felici, soddisfatti, riempiti, di entrare in relazione. Se fai counselor senti il bisogno di relazione. Se sentiamo dei bisogni "coatti" "imposti" dipende dalla nostra esperienza di vita, ma la nostra essenza è che siamo nati da due esseri che si sono uniti. La bambina ha il corredo cromosomico e gli ovuli della nonna. Non siamo indipendenti. Dipendiamo da tutti nel momento in cui nasciamo. E' importante avere una visione diversa di noi. Che ci aiuti e ci faccia sentire protetti. Abbiamo sempre bisogno di protezione. E' molto importante questo bisogno per tutti.

L'emozione aiuta a decodificare il contesto esterno, il contesto relazionale. Allo stesso tempo anche a decodificare i nostri pensieri. I pensieri sono esterni per noi perché sono arrivati dopo nella evoluzione umana. La neocorteccia.

Le emozioni sono necessarie sia agli animali che alle persone perché ci protegge da incontrare altri pericoli. Se qualcosa ci ha fatto male noi quella cosa in futuro non la vogliamo più. Fare di esperienza virtù. L'animale funziona così. L'uomo sviluppa i pregiudizi sulla base degli eventi vissuti (come un cane: le donne sono inferiori, gli immigrati rubano, ...), ci sono alcuni che hanno una minore evoluzione del cervello. Ma in generale il pensiero può mitigare ciò che si è appreso con l'emozione, e il corpo dice una cosa ma si va oltre con il pensiero.

La diffidenza verso persone sconosciute deriva da esperienze passate ma il cervello può far andare oltre il pregiudizio.

Nell'innamoramento la prima attrazione è di tipo sessuale, il tronco encefalico, riconosce in quella persona quella più adatta per fare figli. Puramente sessuale. Geni che chiamano geni. L'innamoramento è un impulso legato alla procreazione. Poi l'innamoramento può finire e può essere amore. Investimento non solo sessuale ma anche su altri livelli (solidarietà, costruire insieme, condividere la vita, che parla al mio cuore e al mio intelletto).

Per le simpatie il riconoscimento avviene in base alle affinità. L'attrazione non è scelta. Fa risuonare parti di noi.

Per l'essere umano è importante che i tre cervelli siano in connessione: neocorteccia

La m. amplifica il cervello.

Alessitimico, non sente emozione.

Le connessioni si evolvono

Tronco encefalico (rettiliano) - sensazioni primarie (fame, sete, sesso, pura sensazione)

Limbico (cervello mammifero) -

Neocorteccia (razionale) - pensieri

La neocorteccia nel bimbo si forma dopo la nascita entro i primi 2 anni. Si costruiscono le connessioni della neocorteccia. La neocorteccia relazione con la madre e il cibo.

Nell'adolescenza il cervello tutta la problematica adolescenziali / ormonale c'è il cervello che cresce e fa nuove connessioni.

Quello che ci fa essere degli esseri umani è la consapevolezza. Alcuni si fermano al mammifero.

Anche gli animali hanno cure e empatia.

Le funzioni superiori, la metacognizione, e la consapevolezza (sati). Molti confondono la metacognizione con consapevolezza.

La Consapevolezza in quale cervello si trova? Con la meditazione si modificano le connessioni cerebrali, ma non si sa esattamente dove sia.

Alcuni studi mostrano connessioni che prima non c'erano, ovvero con la pratica si accendono parti del cervello che non erano aperte.

Per il Buddha le sensazioni sono messe nel primo oggetto di osservazione. Sensazioni fisiche - corpo - sensazioni senza colore. Secondo oggetto di osservazione Vedana, sensazioni colorate - piacevole / spiacevole.

La lucertola ritira la zampa se tocca qualcosa che brucia.

La sensazione è neutra. Sarebbe neutra ma nell'essere umano viene ricevuta attraverso i meccanismi mi piace / non mi piace. La neutralità è molto difficile.

La lucertola non ha scelta, è mosso dall'istinto. L'uomo ha scelta, il libero arbitrio.

Sulla paura

Non è tanto la cosa che ci spaventa quanto il modo in cui noi ci entriamo in relazione più noi teniamo lontano la causa della paura, meno vogliamo fare il lutto, meno vogliamo incontrare l'oggetto di paura, più questa diventa invasiva, più abbiamo meccanismi mentali per cui più restiamo mentalmente chiusi, diventiamo sempre più poveri in emozioni, in capacità di incontro, di elaborazione. Spesso non è nelle nostre possibilità togliere le pietre di inciampo ma è più importante non inciampare, vederle, avere una chiara visione, avere una relazione con ciò che ci piace ma anche con ciò che non ci piace. Accoglienti verso le parti spaventate. Non chiudere gli occhi perché questo ci lascia sempre più soli, lascia parte di noi sempre più sole e sempre più sofferenti.

Incontrare le nostre parti più difficili, quelle che più temiamo, quelle che non siamo stati accompagnati ad incontrare. A volte non sappiamo incontrare neppure quelle positive ma in genere sono più quelle negative.

La prima emozione del bambino è la paura. Quando nasce, esce dall'utero, hanno terrore. Improvvisamente viene espulso dal luogo perfetto nel quale si trovava, ma se non uscisse dall'utero morirebbe. Il pianto del bambino è un pianto di paura. Senso di sberdimento, solitudine che spaventa. Riuscire ad accogliere la nostra paura, qualunque sia, avere coraggio di sentirla e diventare consapevoli, poterla accudire è fondamentale. La paura ci parla della nostra vulnerabilità, verso cui diventare più accoglienti, generosi. Una parte di accudimento quella parte più fragile. In particolare la consapevolezza, la m. non viene toccata dalla paura, è la parte che può meglio accogliere tutte le nostre parti più fragili. Se siamo in grado di accogliere le nostre parti

fragili allora possiamo accogliere anche le parti fragili dell'altro. Non solo accogliere anche amarle. Coltivando dentro di noi questa parte diventeremo invincibili. Pur soffrendo non capiteremo più di tanto. Non aggiungeremo sofferenza a sofferenza. La seconda freccia. La possibilità di stare con ciò che ci fa male e starci con accoglienza può essere coltivata. Coltivando questa parte di noi accudente.

La decisione dentro di noi di aprirci alla nostra sofferenza, è fondamentale. Tutti possiamo farlo. Se ci affidiamo al respiro. Respirare dentro l'emozione comunque ci aiuta a sciogliere le emozioni. Ci sono diverse pratiche per questo. Una è poter stare in contatto con le sensazioni fisiche e stare concentrati sul respiro. La tentazione, quasi automatismo, di scappare da questo è forte. Più pratichiamo più diventerà naturale. Più coltiviamo emozioni positive più diventerà naturale.

Pratiche di self compassion. Esperienza pratica.

La m. è uno strumento molto preciso che va a fondo ma anche molto delicato e contenente. In questo senso piano piano arriva a fondo e può essere d'aiuto. Forzarsi a volte non è possibile perché a volte il non contatto è una protezione. Fino a quando ci si fa proteggere da qualcosa d'altro. Si gioisce di meno se ci si protegge ma a volte è necessario.

Spesso non sappiamo neppure di averla una corazza e forse ce l'abbiamo è perché ne abbiamo bisogno, va sostituita con un nuovo vestito. La protezione serve e può anche diventare la consapevolezza della m. La m. spesso sostituisce questa corazza. La corazza si sgretola con la m. Va sperimentata per fidarci. Ci vuole pazienza con noi stessi e accogliere anche la nostra difesa. Quando la consapevolezza piano piano sostituisce la corazza potremo sviluppare sempre di più, ma ci vuole un po' di tempo.

Difficile aiutare gli altri se non si aiuta se stessi, se non si ha solidità. Se non ha una visione della vita realistica e positiva. Non ha rifiuto della sofferenza, non ha attività rifiutante. Se non ha un proprio percorso per cui sa cosa sta dicendo perché ha fatto un proprio percorso.

La maggior parte delle persone che si occupano della sofferenza è perché hanno fatto un grande lavoro sulla propria sofferenza e quindi è possibile avere una parte di sé libera dalla sofferenza per prendersi cura della sofferenza stessa.

La capacità di vedere noi stessi con intenzione in modo equanime. Capacità significa che c'è una parte che non è compromessa. Collocarci in questa parte ci salva perché non ci identifichiamo più con la sofferenza, possiamo accoglierla e magari anche guarirla.

13 dicembre

BIANCA PESCATORI

Come seguire i nostri desideri sulla linea dei nostri valori. Individuare i nostri valori, ciò che conta per noi e quanto ne siamo consapevoli. Possiamo iniziare a capirli in base a delle pratiche e riflessioni.

Esperienza. Riflettere su cosa ha dato valore alla fine della nostra vita.

Scrivere cosa è in disaccordo con questi valori.

Valori vissuti

-

Valori che avrei voluto vivere (non nell'esercizio ma mio appunto)

-

Ostacoli esterni / che impediscono di vivere in linea con i valori

-

Ostacoli interni

-

Riscontri da Bianca sulle restituzioni delle persone

Prendersi cura degli altri può essere in contrasto con il rispetto di se stessi (in alcuni casi).

Abbiamo l'imperfezione umana anche noi, non siamo perfetti... accogliamo

Valore e obiettivo sono due cose diverse, obiettivo ha a che fare con il FARE, valore con la sfera dell'ESSERE, valore è come agisco, obiettivo è cosa voglio, vanno distinti. Va distinta l'attitudine da cosa realizzo. Dimensione del fare e dimensione dell'essere: l'essere sostiene la qualità del fare.

Non saper ricevere è legato al senso di vulnerabilità, stare sulla difensiva. Noi siamo tutti in relazione per cui in qualche modo l'indipendenza e la libertà non è assoluta. Concedersi di poter anche dipendere un po' dall'altro. Dà calore. Essere sempre sufficienti a se stessi può farci perdere delle esperienze. L'altro può deluderci e tradirci ma noi possiamo gioire nel ricevere.

ESPERIENZA

Pratica per coltivare sentimento positivo dentro di noi. Sentimento della fiducia. Qualità della nostra mente. Mente con fiducia di quello che può arrivare dalla vita. Possibilità di accogliere ogni cosa che arriva, anche quelle non positive. Accogliere non con destabilizzazione ma con fiducia. Sentimento della fiducia in noi stessi, possibilità di incontrare qualunque cosa arrivi dalla vita sia esternamente sia internamente. Possibilità di poterlo accogliere e sopportare, imparare, sostenere le cose difficili che ci possono arrivare. Rendere produttive le cose che ci arricchiscono e stabilizzarle in più. Fiducia nella vita. Momento dopo momento.

Riscontri da Bianca sulle restituzioni delle persone

1. Fiducia nel previsto e non fiducia nelle cose impreviste. Il rapporto con le persone è una situazione della vita. Se non c'è fiducia in loro è dovuta al non volere un confronto. Ovvero una differenza di vedute. Evitare il confronto.
2. Nella vita, andrà come deve andare. Incontrare le cose con apertura e non con sospetto aiuta.
3. Fiducia nella vita e nelle nostre intuizioni. Senza ingenuità di affidarsi a tutti. Noi siamo protagonisti e non ci lasciamo andare senza fare la nostra parte.
4. Sincronia dell'Universo, fiducia nell'universo ma anche nelle persone che ne fanno parte. ognuno fa parte del disegno dell'universo.
5. Se la fiducia deriva dall'esperienza vuol dire che si è vissuto fino in fondo quella fiducia.

Da Antonella: non sopravvalutare né l'ombra né della luce. Fiducia che gli studenti possano tirare fuori il meglio di loro stessi. Vedere anche sia luce che ombra.

Pratica tibetana: nutrire i nostri demoni. "Al nostro demone: cosa vuoi? di cosa hai bisogno?"

Importante conoscere le nostre ombre per poter lavorare con gli altri. Con amorevole gentilezza.

Se di una persona vediamo solo un aspetto la persona arriva a far in modo che si possa vedere tutta nella sua interezza. (Se uno ci tradisce è per far vedere che è una persona intera. Sia buoni che cattivi fanno azioni per farsi vedere nella sua interezza. Chiedono di essere visti e accolti così come sono).

Bianca: incontrare la nostra ombra e la nostra luce con accoglienza e accettazione in modo da non produrre l'incontro della nostra ombra nell'altro. Se non la accettiamo e accogliamo.

La convinzione più importante è di poter incontrare la nostra ombra senza paura, con fiducia.

Incontrare l'ombra la rende meno opaca. Se la conosciamo può diventare anche una risorsa in un certo senso.

Un segnale che ci indica che vediamo nell'altro un pezzo della nostra ombra, quando ci sta antipatico o non ci fidiamo, quando noi entriamo in una relazione di confronto con la nostra ombra, parti di noi rimaste insoddisfatte. Se abbiamo accoglienza di tutto di noi, e non ci sono parti cristallizzate, per l'ombra dell'altro proveremo solo vera compassione. Sapremo gestire e aiutare l'altro ad incontrare la propria ombra perché ne proveremo compassione. Se noi non proviamo paura, o preferisco ignorare perché non mi piace. Se non accollo nella interezza e senza giudizio nella sua totalità con la sua ombra, se non accetto l'ombra di quella persona, non l'aiuterò mai. Alleanza tra me e la mia ombra. L'ombra riconosciuta è una risorsa importante. Nel sole c'è anche l'ombra, va solo illuminata.

Se da adulti non si distingue ciò che buono da ciò che cattivo si generano relazioni affettive di dipendenze.

Trasformare la sofferenza in risorsa

Come trovare il valore nascosto nelle sofferenze. Ascolto equanime, aperto e affettuoso.

Perdono

Liberare la mente da situazioni difficili che ci portiamo dietro, ci liberiamo dai "nemici", quel male fatto nel passato non esiste più e se non perdoniamo è come se lo facessimo ancora esistere. Poi dobbiamo perdonare noi stessi per le cose che non ci perdoniamo. Il primo oggetto di non perdono siamo noi stessi. Non ci perdoniamo i pensieri. Ci identifichiamo con i pensieri. Noi non siamo i pensieri brutti che facciamo, quelli sono solo pensieri. Regalarci la possibilità di liberarci dal rancore è permetterci di essere nuovi ogni giorno. Lasciar andare il ricordo. Perdonare, farci il dono di liberarci dalle immagini e dai pensieri di avversione.

Abbiamo bisogno di relazione dell'uno con l'altro. L'essere umano è un animale da branco. Abbiamo bisogno di alleanza e non divisioni. Se ci dividiamo è per difenderci. A causa di ferite. A volte le sovrastrutture, antiche anche di generazioni, della nostra famiglia, ci fa perdere la possibilità di arrivare alla nostra essenza. La nostra essenza è il bisogno di relazione amorevoli. Tutti abbiamo la stessa capacità innata di amore, e stessi bisogni, e capacità di accudire. Si perde se si perde la fiducia. Tutti hanno necessità di essere amato, rispettato, accolto e apprezzato. Anche gli animali hanno relazioni tra loro. Noi mettiamo separazioni per proteggerci ma dobbiamo ricordarci che è la solidarietà che ci protegge veramente.

Lasciate le zavorre! Liberatevi dei pesi!