

GUIDA PRATICA PER UNIVERSITARI

BENESSERE IN PRATICA

LA RISPOSTA DI RILASSAMENTO

Protocollo di rilassamento
metodo Benson-Henry



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia

INTRODUZIONE: “LA MENTE DA SCIMMIA”

Ti è mai capitato, a pochi giorni da un esame importante, di leggere la stessa riga del manuale cinque volte senza capire una singola parola? O di sentire il cuore accelerare non appena ti metti alla scrivania?

I buddisti usano il termine *papanca* (la 'mente da scimmia') per descrivere il caos mentale: come una scimmia che salta freneticamente di ramo in ramo, i pensieri di uno studente sotto stress saltano dall'ansia di essere bocciati alla colpa per aver procrastinato, alla paura del futuro.

Questo opuscolo non ti dirà di 'studiare di più'.

Ti fornirà uno strumento scientificamente validato per spegnere la risposta fisiologica allo stress e riattivare le tue piene facoltà cognitive.

Lo strumento è noto come Protocollo Benson-Henry, ideato dal cardiologo di Harvard Herbert Benson.

LA PIETRA MILIARE: LA RISPOSTA DI RILASSAMENTO

Negli anni '70, il dottor Herbert Benson della Harvard Medical School scoprì che il corpo umano possiede un interruttore naturale opposto alla risposta di 'attacco o fuga' (fight-or-flight). Lo chiamò **Risposta di Rilassamento** (Relaxation Response).

Mentre lo stress attiva il sistema nervoso simpatico, la risposta di rilassamento attiva il sistema nervoso parasimpatico.

Qui sotto sono proposti alcuni esempi di cosa accade nel corpo e nel cervello di un essere umano quando sono attivati il Sistema Simpatico e il Sistema Parasimpatico.

Risposta di Attacco o Fuga (Simpatico)	Risposta di Rilassamento (Parasimpatico)
Aumento del battito cardiaco e pressione	Rallentamento del battito e stabilità pressoria
Respirazione rapida e toracica (iperventilazione)	Respirazione lenta e profonda con un abbassamento del ritmo respiratorio
Cortisolo e adrenalina in circolo	Rilascio di ossitocina, endorfine e ossido nitrico
Cervello in 'iper-vigilanza' (blocco della memoria)	Onde cerebrali lente (Alfa/Theta). In pratica l'attività cerebrale "si calma" e a questo corrisponde un aumento delle funzioni di attenzione e di decision-making

LA NEUROBIOLOGIA DELLO STRESS

Quando sperimenti ansia (ad esempio da prestazione universitaria) il tuo cervello **interpreta** l'esame non come una prova intellettuale ma come una minaccia fisica alla sopravvivenza.

In particolare succede quanto segue:

1. **Attivazione dell'amigdala:** il centro della paura del cervello lancia istantaneamente l'allarme.
2. **Cascata Ormonale:** l'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene) si attiva, inondando il corpo di cortisolo e adrenalina.
3. **Blocco Cognitivo:** la corteccia prefrontale (la sede del ragionamento logico, della pianificazione e della memoria a lungo termine) viene temporaneamente disattivata per risparmiare energia.

La legge di Yerkes-Dodson

Un minimo di attivazione emotiva migliora la prestazione ma superata una certa soglia di ansia, le prestazioni cognitive crollano verticalmente.

Il protocollo Benson-Henry serve proprio a riportarti nella zona di massima efficienza.

I 4 PILASTRI FONDAMENTALI DEL PROTOCOLLO

Benson assieme al suo team ha isolato i quattro elementi chiave, presenti in quasi tutte le pratiche meditative orientali, depurandoli da qualsiasi componente mistica/religiosa per renderli clinici ed efficienti. Tuttavia chiunque può adottare la pratica sia che il suo "orientamento" sia laico sia che sia religioso.

In pratica hanno isolato quelle condizioni che sono capaci di provocare condizioni fisiologiche e genetiche associate alla Risposta di Rilassamento.

1. Ambiente tranquillo

È necessario trovare un luogo calmo e tranquillo e creare le condizioni per non essere disturbati o comunque ridurre al minimo possibili distrazioni esterne (quindi inizia dal mettere il telefono in modalità 'Non disturbare').

2. Un "oggetto" su cui focalizzarsi

Una parola, un suono, una breve frase o preghiera o la consapevolezza del proprio respiro per ancorare la mente.

È centrale che la parola, la preghiera, il suono o la frase scelta sia confortante a livello emozionale o piacevole per te e dovrebbe conformarsi alle tue più profonde credenze o alla tua visione del mondo. Quindi la parola ovvero l'oggetto può essere religiosa (un Cristiano potrebbe scegliere *Signore Gesù*; un ebreo *Echad*; un indù o buddista *Om*; un musulmano *Insha'Allah*) o laica (ad esempio, *pace*).

3. Un atteggiamento passivo (il più importante!)

Non preoccuparti se stai “facendo bene o no”.

L'importante è seguire la pratica.

Quando arrivano pensieri di distrazione (come sicuramente accadrà!) adotta un atteggiamento passivo verso i pensieri che ti distraggono. Pensa semplicemente “Oh beh” e distogliti dalla distrazione tornando alla parola, frase, suono o al respiro.

4. Una posizione comoda

Una postura seduta stabile (anche da sdraiato va bene purchè tu non abbia troppo sonno perchè altrimenti ti addormenterai!) che eviti tensioni muscolari inutili ma che mantenga vigili.



IL PROTOCOLLO DELLA SOLLECITAZIONE DELLA RISPOSTA DI RILASSAMENTO IN 6 PASSI

Passo 1 (Minuto 0): Trova un luogo tranquillo e trova la postura. Siediti con calma e comodamente con la schiena dritta ma non rigida. Appoggia i piedi ben saldi a terra e tieni le mani sulle cosce. Chiudi delicatamente gli occhi.

Passo 2 (Minuto 1-2): Rilassa progressivamente tutti i muscoli partendo dalle dita dei piedi e spostati verso l'alto percorrendo tutto il corpo risalendo polpacci, cosce, addome, spalle e, soprattutto, rilascia la mandibola e i muscoli del viso. Trascorri un minuto o due con questo esercizio di rilassamento.

Passo 3 (Minuto 3): Sintonizzati sul respiro. Inizia a respirare dal naso in modo naturale e lentamente. Diventa consapevole del flusso d'aria che entra ed esce.

Passo 4 (Minuto 4-15): Introduci la parola (oggetto su cui focalizzarti). Ogni volta che esali (butti fuori l'aria), ripeti silenziosamente nella tua mente la parola, la frase o il suono scelto e lascia che la parola si allunghi e si estenda fino alla fine dell'espiazione (così, ad esempio "pace" diventa "paceeeeeeehh").

Passo 5 (Costante): Mantieni l'attitudine passiva. Quando la mente divaga su scadenze, esami o ansie, non arrabbiarti. Dì a te stesso mentalmente "Va bene così" oppure "Oh beh" e torna dolcemente a ripetere la parola a ogni espiazione.

Passo 6 (Minuto 15-20): Il rientro graduale. Al termine dei 15-20 minuti, smetti di ripetere la parola. Rimani seduto in silenzio a occhi chiusi per 2 minuti, poi aprili lentamente e aspetta un minuto prima di alzarti.

GESTIONE DEGLI OSTACOLI E 'MIND WANDERING'

Molti studenti e molte persone abbandonano la pratica dopo pochi giorni dicendo: 'Non fa per me, non riesco a non pensare a nulla'.

Questo è il mito più grande da sfatare!

Il rilassamento non consiste nel fare il 'vuoto mentale'. Il cervello è fatto per produrre pensieri.

Il vero esercizio non è evitare che la mente divaghi, ma accorgersi che ha divagato e riportarla indietro senza rimproverarsi.



Pensa alla tua attenzione come a un cucciolo che sta imparando a stare seduto. Se scappa, non lo picchi: lo prendi delicatamente in braccio e lo rimetti a posto. Fallo 100 volte se necessario. Ogni volta che riporti l'attenzione al respiro, stai 'allenando' e rinforzando la tua corteccia prefrontale.

FORSE TI DOMANDI...

Quanto tempo serve?

12-20 minuti sono la finestra ideale. Studi scientifici dimostrano che la costanza quotidiana produce cambiamenti genetici nella gestione dello stress (epigenetica) già dopo 8 settimane.

Quando è meglio farlo?

Al mattino prima di iniziare a studiare (imposta il focus della giornata) o nel tardo pomeriggio per 'staccare' dallo studio. Evita di farlo subito dopo i pasti principali, poiché la digestione riduce l'efficacia della risposta di rilassamento.

Posso usare la sveglia?

Meglio di no. Un allarme forte e improvviso può darti una scarica di adrenalina che vanifica il rilassamento. Piuttosto, tieni un orologio vicino e socchiudi gli occhi per controllarlo di tanto in tanto.

Ricorda: Non devi fare tutto da solo!

Se senti che l'ansia, la tristezza o il senso di sopraffazione stanno diventando troppo pesanti da gestire o interferiscono con la tua quotidianità, valuta l'opportunità di rivolgerti al Servizio di Counseling psicologico accademico di ARDiS.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974). *The relaxation response. Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 37(1), 37-46.

Benson, H., & Klipper, M. Z. (1975). *The Relaxation Response*. New York: William Morrow and Company.

Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing*. Scribner.