



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

DIPARTIMENTO DI INTERPRETAZIONE E TRADUZIONE

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN INTERPRETAZIONE

# IL RESPIRO COME STRUMENTO DI CONSAPEVOLEZZA PSICOCORPOREA PER INTERPRETI IN FORMAZIONE

Tesi di laurea in Teoria e prassi dell'interpretazione di conferenza

**Relatrice**

Mariachiara Russo

**Presentata da**

Alessia Bertolini

**Correlatori**

Natacha Sarah Alexandra Niemants

Mirko Coleschi

---

Sessione marzo 2024

Anno Accademico 2022/2023



# INDICE

<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>1</b>
<b>ZUSAMMENFASSUNG .....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITOLO I – Interpretazione simultanea: tra multitasking ed <i>expertise</i>.....</b>	<b>7</b>
1.1. Interpretazione simultanea .....	7
1.2. Aspetti neurolinguistici e cognitivi .....	10
1.2.1. Elaborazione del linguaggio .....	11
1.2.2. Memoria.....	12
1.2.3. Attenzione.....	14
1.2.4. Inibizione e flessibilità cognitiva.....	14
1.3. Abilità interpretative.....	15
1.3.1. Gestione della respirazione e della voce.....	17
1.3.2. Gestione delle emozioni.....	19
1.4. Differenze tra interpreti professionisti e interpreti in formazione.....	21
<b>CAPITOLO II – Gestione dello stress.....</b>	<b>26</b>
2.1. Stress .....	26
2.1.1. Reazione allo stress .....	29
2.1.2. Risposta allo stress.....	31
2.2. Sistema nervoso autonomo.....	32
2.2.1. Nervo vago.....	33
2.3. Ansia.....	36
2.4. Percezione di sé .....	38
2.4.1. Auto-efficacia ( <i>self-efficacy</i> ) .....	38
2.4.2. Concetto di sé ( <i>self-concept</i> ) .....	39
2.4.3. Autostima ( <i>self-confidence</i> ).....	40
2.4.4. Auto-sufficienza ( <i>self-sufficiency</i> ).....	41
2.5. Personalità tipo dell'interprete .....	42
2.6. Stress in interpretazione .....	44

2.6.1. Metodi di misurazione dello stress percepito dagli interpreti.....	44
2.6.2. Indicatori linguistici di stress.....	45
2.6.3. Studi sulla percezione dello stress degli interpreti .....	46
2.7. Routine <i>self-care</i> per interpreti.....	50
<b>CAPITOLO III – Respiro consapevole.....</b>	<b>52</b>
3.1. Respirazione .....	52
3.2. Sistema mente-corpo .....	55
3.3. Respirazione disfunzionale.....	56
3.4. Respirazione funzionale .....	57
3.5. Pratiche mente-corpo.....	57
3.5.1. Yoga.....	58
3.5.2. Body-Mind Centering®.....	60
3.5.3. Atem-Tonus-Ton® .....	61
3.5.4. Arti marziali.....	63
3.5.5. Meditazione .....	65
3.5.6. Mindfulness .....	67
3.5.7. Respiro consapevole .....	75
3.6. Corso di Respiro Consapevole .....	76
3.6.1. Struttura e contenuti del corso .....	76
3.6.2. Benefici del respiro consapevole .....	77
3.6.3. Principi base per la pratica.....	78
3.7. Protocollo di pratiche esperienziali .....	84
3.7.1. Modi di respirare .....	85
3.7.2. Struttura del protocollo .....	89
<b>CAPITOLO IV – Lo studio: metodologia e analisi dei risultati.....</b>	<b>91</b>
4.1. Obiettivi.....	91
4.2. Partecipanti.....	91
4.3. Metodologia.....	92
4.3.1. Protocollo di pratiche esperienziali .....	92
4.3.2. Prove di simultanea .....	93
4.3.2.1. Interpretare verso la lingua A e verso la lingua B.....	93
4.3.2.2. Discorsi in italiano delle prove di simultanea .....	95
4.3.3. Questionario.....	96
4.4. Analisi dei risultati .....	97

4.4.1. Risultati del gruppo di studio.....	98
4.4.2. Risultati del gruppo di controllo.....	119
4.5. Discussione dei risultati.....	135
4.5.1. Risultati del gruppo di studio.....	135
4.5.2. Risultati del gruppo di controllo.....	136
4.6. Diario.....	137
4.6.1. Riflessioni dai diari.....	138
<b>CONCLUSIONI.....</b>	<b>140</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>142</b>
<b>SITOGRAFIA .....</b>	<b>151</b>
<b>APPENDICE .....</b>	<b>155</b>

# RÉSUMÉ

Cette étude porte sur la pratique de la respiration en tant qu'outil pour développer la conscience psychocorporelle chez les interprètes en formation. Tout d'abord, j'ai décrit l'interprétation simultanée, avec une référence particulière aux principaux aspects neurolinguistiques et cognitifs de cette activité. J'ai présenté les compétences requises pour bien interpréter ainsi que les différences entre les interprètes professionnels et les interprètes en formation dans la gestion technique et émotionnelle de l'activité. Ensuite, j'ai abordé la gestion du stress par les interprètes. J'ai également défini le concept d'anxiété et les concepts liés à la perception de soi d'un individu, c'est-à-dire auto-efficacité, concept de soi, confiance en soi et autosuffisance. Les résultats des études sur le stress ressenti par les interprètes ont été également passés en revue avant d'avancer une proposition personnelle pour une routine de self-care pour les interprètes afin d'améliorer leur bien être psychophysique. Dans la partie centrale de cette dissertation j'ai illustré par la suite la respiration en tant que mécanisme humain physiologique ainsi que les pratiques psychocorporelles basées sur des exercices de respiration. Une attention particulière a été accordée à la respiration consciente, dont les principes, les avantages et les types d'exercices ont été exposés. Enfin, j'ai présenté le protocole expérimental que j'ai élaboré et qui fait l'objet de cette étude: les objectifs, les groupes d'étude et de contrôle ainsi que la méthodologie, les épreuves de simultanée et les questionnaires ont été présentés. Puis j'ai analysé et examiné les résultats des questionnaires et des journaux des étudiantes. En guise de conclusion, j'ai résumé les découvertes auxquelles j'ai abouti par le biais de mon étude expérimentale et avancé des pistes pour la recherche future en la matière.

## ZUSAMMENFASSUNG

Diese Studie befasst sich mit der Atmung als Instrument zur Entwicklung von psychophysischem Bewusstsein bei DolmetscherInnen in der Ausbildung. Zunächst wurde das Simultandolmetschen beschrieben, wobei insbesondere auf die wichtigsten neurolinguistischen und kognitiven Aspekte dieser Tätigkeit eingegangen wurde. Außerdem wurden die Fähigkeiten, die zum erfolgreichen Dolmetschen erforderlich sind, sowie die Unterschiede zwischen professionellen DolmetscherInnen und DolmetscherInnen in der Ausbildung in Bezug auf die technische und emotionale Bewältigung erläutert. Anschließend habe ich mich mit dem Stress- und Emotionsmanagement von DolmetscherInnen beschäftigt. Ich habe das Angstgefühl und Konzepte im Zusammenhang mit Selbstwahrnehmung einer Person definiert, d.h. Selbstwirksamkeit, Selbstverständnis, Selbstwertgefühl und Selbstversorgung, sowie die Ergebnisse von Studien über den von DolmetscherInnen empfangenen Stress überprüft. Darüber hinaus habe ich eine Self-Care-Routine für DolmetscherInnen vorgeschlagen, um ihr psychophysisches Wohlbefinden zu verbessern. Ich veranschaulichte die Atmung als physiologischen Mechanismus und körperpsychotherapeutische Praktiken, die auf Atmungstechniken basieren. Besondere Aufmerksamkeit wurde der bewussten Atmung gewidmet, deren Prinzipien, Vorteile und Atmungsübungen bebildert wurden. Zum Schluss wurde das von mir vorgeschlagene Atemübungenprogramm vorgestellt, das Gegenstand dieser Studie ist. Die Ziele, die Teilnehmer- und Kontrollgruppen sowie die Methodik, die Simultanprüfungen und die Fragebögen wurden beschrieben und kommentiert. Dann analysierte ich die Ergebnisse der Fragebögen und der Tagebücher der Studentinnen. Schließlich habe ich die Ergebnisse meiner Studie zusammengefasst und Ideen für weitere Forschungen in diesem Feld hervorgehoben.

## INTRODUZIONE

L'obiettivo del presente elaborato è di trovare riscontro empirico sull'efficacia del respiro in quanto strumento di consapevolezza psicocorporea per gli interpreti in formazione.

Ho scelto di trattare questo argomento alla luce delle esperienze di pratiche psicosomatiche vissute in questi anni. Durante l'infanzia e l'adolescenza ho praticato danza; sin dai primi anni, le mie insegnanti mi hanno trasmesso l'importanza della respirazione quale strumento fondamentale per dosare l'energia e controllare i movimenti. Quando ho smesso di ballare mi sono avvicinata allo yoga e ho ritrovato l'elemento della respirazione come parte intrinseca della pratica. Ho imparato diversi esercizi di respirazione e con la pratica costante ho incominciato a godere dei benefici, soprattutto nelle situazioni che mi creavano ansia e stress. Avevo bisogno, però, di approfondire la mia conoscenza sulla respirazione: mi interessava soprattutto capire come la respirazione potesse influenzare il mio benessere psicologico e corporeo. Mi sono imbattuta per caso nel Corso di Respiro Consapevole offerto dalla dott.ssa Romitelli e ho deciso di seguirlo. Era settembre 2021 e stavo incominciando il mio percorso di studi in Interpretazione. Applicavo gli esercizi e i compiti del corso in cabina, mentre ero alle prese con le prime consecutive e le prime simultanee. Più passava il tempo, più mi accorgevo di quanto fosse importante fare attenzione alla respirazione mentre interpretavo: per esempio, mi capitava di trattenere il respiro quando ero molto concentrata e di sentire di avere il fiato corto quando dovevo interpretare un discorso particolarmente complesso. Mentre imparavo a respirare in modo più efficace, imparavo anche ad essere più gentile con me stessa, ad ascoltare le sensazioni nel mio corpo, a non reprimere le emozioni e ad avere più fiducia nelle mie capacità. Nel frattempo, incominciavo a chiedermi se un corso del genere potesse essere utile anche ai miei compagni e alle mie compagne. Lavorare in coppia e a gruppi in cabina mi ha permesso di osservarli e osservarle più da vicino: le difficoltà che incontravamo durante gli esercizi erano numerose e il pensiero comune era che solo attraverso molta pratica si potessero superare le paure ed affrontare le complessità. Era chiaro soprattutto che non incontravamo solamente difficoltà legate alla tecnica, ma anche paure e ansie dovute alle forti emozioni. In particolare, mi sono resa conto di quanto queste giocassero un ruolo cruciale in sede d'esame per me e per i miei colleghi e le mie colleghe. Le riflessioni che avevo avviato sui colleghi e sulle colleghe del mio Corso di laurea a Forlì sono continuate durante la mia esperienza Erasmus in Austria: anche le mie colleghe di Innsbruck erano alle prese con problemi molto vicini ai nostri. L'incontro con il prof. Coleschi è stato illuminante da questo punto di vista: prima delle esercitazioni di interpretazione dedicavamo cinque minuti all'ascolto del nostro respiro per trovare lo stato di calma necessario per affrontare il compito. Così,



quando ho dovuto riflettere sulla tematica del mio elaborato, non avevo dubbi: dovevo proporre un Corso di Respiro Consapevole simile a quello seguito da me per valutarne i benefici e per fornire ai miei compagni e alle mie compagne uno strumento di maggiore consapevolezza e conoscenza di sé.

Fino ad oggi gli unici studi condotti su interpreti in formazione che praticano esperienze psicosomatiche si sono concentrati sulla mindfulness (Jiménez Ivars & Pinazo Calatayud 2013; Johnson 2016). Nel loro studio, Jiménez Ivars e Pinazo Calatayud (2013) hanno affermato che lo sviluppo dell'attenzione focalizzata attraverso la meditazione è altamente vantaggiosa per gli interpreti in formazione. Lo studio di Johnson (2016) ha dimostrato, invece, che la pratica di mindfulness può aiutare gli studenti interpreti a rafforzare l'attenzione e a regolare le emozioni, contribuendo a gestire efficacemente il carico cognitivo durante l'attività. Nonostante gli studi siano poco numerosi, i risultati sono positivi ed incoraggianti e dimostrano la necessità di dare maggior spazio a pratiche basate sulla consapevolezza psicocorporea nella formazione degli interpreti per contribuire al loro benessere. Il Middlebury Institute of International Studies a Monterey offre un corso online di introduzione alla meditazione mindfulness per studenti interpreti e non solo. Il corso si chiama "Mindfulness for Interpreters", è tenuto da Julie Johnson – autrice di uno degli studi presentati in precedenza – e ha l'obiettivo di offrire agli studenti una pratica che aiuti a migliorare lo stato di salute generale, con particolare attenzione al rilassamento e all'equilibrio psicofisico<sup>1</sup>. Al momento, si tratta dell'unico corso universitario di mindfulness facente parte a tutti gli effetti del piano di studi e direttamente rivolto a interpreti in formazione.

L'elaborato è composto da quattro capitoli. Il capitolo I si focalizza sull'interpretazione simultanea e descrive i principali aspetti neurolinguistici e cognitivi che contribuiscono a renderla un'attività altamente complessa. Presenterò le aree cerebrali coinvolte nella comprensione e nella produzione del linguaggio insieme alle strutture neuro-cognitive e alle funzioni esecutive coinvolte in tale modalità. L'attività di simultanea richiede, infatti, un utilizzo efficiente della memoria di lavoro, dell'attenzione selettiva, dell'inibizione e della flessibilità cognitive. Per esercitare la professione in modo ottimale, gli interpreti necessitano di specifiche competenze e abilità, le quali devono essere prese in considerazione per creare esercizi mirati nel processo di formazione universitaria. Tra queste ultime figurano la capacità di gestire lo stress e le emozioni. Di conseguenza, emerge la necessità di offrire agli studenti interpreti strumenti utili a sviluppare tali capacità. Grazie a questi strumenti, gli studenti saranno in grado di esercitare efficacemente la professione di interprete. In conclusione, mi occuperò di presentare le differenze tra interpreti in formazione ed interpreti professionisti in termini di abilità e performance, riportando i risultati di studi condotti per confrontare le abilità interpretative di professionisti e studenti (cfr. sezione 1.4).

---

<sup>1</sup> Cfr. <https://www.middlebury.edu/institute/student-life/health-wellness/mindfulness> [consultato il 26/02/2024].

Il capitolo II si concentra prima di tutto sulla gestione dello stress. Dopo aver definito il concetto di stress e di stressori e aver descritto la reazione e risposta allo stress, descriverò il sistema nervoso autonomo per illustrare ciò che accade nel cervello umano quando entra in uno stato di stress. Rivolgerò particolare attenzione al nervo vago e alle funzioni corporali a cui sovrintende. Il nervo vago è strettamente legato alla voce e alla respirazione; poiché si tratta di due elementi fondamentali per gli interpreti, risulta necessario e fortemente vantaggioso ricercare pratiche psicocorporee che possano stimolare il nervo vago, migliorando le capacità uditive ed espressive vocali degli interpreti. In seguito, delinearò un quadro dettagliato dei tratti caratteriali degli interpreti sia professionisti sia in formazione. Illustrerò innanzitutto il concetto di ansia e spiegherò come essa entra in gioco nell'ambito dell'interpretazione, mettendo in luce ancora una volta le differenze tra interpreti professionisti e interpreti in formazione. Poi approfondirò quattro concetti legati alla percezione di sé di un individuo, che rivestono un'importanza particolare in quanto danno l'idea del livello di consapevolezza, conoscenza, valutazione e senso di identità dell'individuo. Si tratta di auto-efficacia, concetto di sé, autostima e autosufficienza. Infine, esaminerò i risultati di alcuni studi condotti per definire la personalità tipo di un interprete (cfr. sezione 2.5). Per concludere il capitolo, passerò in rassegna i metodi principali utilizzati per misurare il livello di stress percepito dagli interpreti; presenterò poi gli indicatori linguistici di stress nelle rese degli interpreti. Discuterò i risultati a mio avviso più interessanti degli studi sulla percezione dello stress negli interpreti (cfr. sottosezione 2.6.3) per poi proporre una routine *self-care* per interpreti professionisti e in formazione, contenente una serie di buone abitudini per migliorare la gestione dello stress, dell'ansia e delle emozioni.

Nel capitolo III introdurrò il tema del respiro in quanto strumento di consapevolezza psicocorporea. Descriverò in primis la respirazione quale meccanismo fisiologico umano e illustrerò l'importante distinzione tra respirazione funzionale e disfunzionale. Poiché il respiro può essere definito come il carburante della prestazione dell'interprete, saperlo gestire e padroneggiare è di vitale importanza e può avere effetti benefici per mente e corpo. Passerò in rassegna dunque alcune pratiche mente-corpo basate su esercizi di respirazione e mi soffermerò in particolare sulla pratica del respiro consapevole, illustrandone principi e benefici, con riferimento al corso di Respiro Consapevole della dott.ssa Paola Romitelli (cfr. 3.6) che ha funto da modello per la creazione del protocollo esperienziale oggetto del presente elaborato. A conclusione del capitolo, presenterò in modo approfondito i modi di respirare contenuti nel protocollo.

Il capitolo IV si concentra sul protocollo di pratiche esperienziali da me elaborato per raggiungere gli obiettivi del mio studio. Presenterò il gruppo di studio, ovvero i soggetti che hanno seguito il protocollo, e il gruppo di controllo. Successivamente approfondirò la metodologia dello

studio e analizzerò le prove di simultanea a cui sono stati sottoposti entrambi i gruppi e i risultati dei questionari da essi compilati.

Infine, presenterò le conclusioni dello studio alla luce della discussione dei risultati da me raccolti per valutare eventuali evoluzioni nella gestione dello stress e delle emozioni.

# CAPITOLO I

## Interpretazione simultanea: tra multitasking ed *expertise*

Nel presente capitolo verrà descritta approfonditamente l'interpretazione simultanea, con particolare riferimento ai principali aspetti neurolinguistici e cognitivi dell'attività. Illustrerò le aree cerebrali coinvolte nella comprensione e nella produzione del linguaggio, nonché le strutture neurocognitive e le funzioni esecutive coinvolte nel compito. In seguito si presenteranno le competenze necessarie per portare a termine un incarico di interpretazione con successo ed efficienza. Infine, alla luce delle abilità illustrate, analizzerò le principali differenze nella gestione tecnica ed emotiva della performance da parte di interpreti professionisti e in formazione.

### 1.1. L'interpretazione simultanea

La letteratura sull'interpretazione di conferenza si è concentrata sullo studio dei processi mentali e delle strutture cerebrali coinvolte durante tale attività, soprattutto nei primi decenni. Particolare attenzione è rivolta alla modalità di simultanea. L'interpretazione simultanea è un'attività altamente complessa dal punto di vista cognitivo. La complessità di tale modalità è illustrata efficacemente nel Modello degli Sforzi di Gile (2002). Secondo tale modello, gli sforzi principali esercitati durante la simultanea sono tre. Lo sforzo di ascolto (*listening effort*) è costituito da tutti i processi orientati alla comprensione, dall'identificazione delle parole del discorso nella lingua di partenza fino alla decisione finale sul significato della frase. Lo sforzo di produzione (*production effort*) è definito come l'insieme dei processi che avvengono a partire dalla rappresentazione mentale iniziale del messaggio da trasmettere, la pianificazione della traduzione e la traduzione stessa. Anche le strategie utilizzate per far fronte a determinati problemi vengono considerate come parte dello sforzo di produzione (ibid.). Il terzo sforzo (*memory effort*) si riferisce all'immagazzinamento delle informazioni del testo di partenza nella memoria a breve termine e al recupero di tali informazioni ai fini della produzione del testo di arrivo. Gile (2021) concettualizza tale sforzo alla luce dell'esperienza che provano gli studenti in simultanea: può capitare che “dimentichino” qualcosa che hanno capito prima di avere il tempo di riformularlo. L'autore sottolinea come gli studenti non siano necessariamente consapevoli delle risorse attentive necessarie per mantenere le informazioni nella

memoria a breve termine. In questi casi, entra in gioco la memoria di lavoro, che verrà trattata in modo più approfondito nella sottosezione 1.2.2. L'interpretazione simultanea è dunque un'attività composta dai tre sforzi descritti e da uno sforzo di coordinazione (*coordination effort*).

The Coordination Effort means that the interpreter needs to coordinate the three efforts of listening, memorizing and speaking to maximize the benefit and ensure the smooth progress of the interpreting (Wang 2022: 432).

Gile (1999) paragona metaforicamente questa modalità ad un'acrobazia su una corda tesa, perché l'interprete lavora per la maggior parte del tempo vicino alla saturazione cognitiva. Se l'interprete ha bisogno di una maggiore capacità di elaborazione o gestisce in maniera non efficiente la propria capacità di elaborazione può andare incontro ad una condizione di sovraccarico o ad un deficit dell'attenzione, con conseguenze sulla produzione del testo di arrivo.

Overall, interpreters tend to work close enough to their maximum capacity to be vulnerable to attention fluctuations, processing capacity management errors and high processing capacity requirements. This is what I called the Tightrope Hypothesis (Gile 2021: 141).

Inoltre, tale ipotesi può spiegare l'alta frequenza di errori ed omissioni anche quando non vi sono particolari difficoltà tecniche o di altro tipo nel testo di partenza.

Di seguito descriverò con maggiori dettagli le fasi che costituiscono la modalità di simultanea. Prima di tutto, l'interprete deve ascoltare attivamente, analizzare e memorizzare quanto detto dall'oratore nella lingua di partenza. Deve saper monitorare la sua comprensione, continuare ad ascoltare nonostante le difficoltà, cercare di capire il senso al di là delle singole parole, integrare informazioni nuove e conoscenze preesistenti, fare attenzione agli elementi visivi e gestire elementi sconosciuti o incomprensibili (Mack 2021). Un elemento di complessità di questa prima fase è dovuto al cosiddetto "vincolo di orizzonte breve" (*short-horizon constraint*) (Gumul 2021: 19).

Another impeding factor is the linearity constraint, also referred to a short-horizon constraint, which means that the interpreter only receives subsequent chunks of information as the source text develops and also has no access to previously processed segments (ibid.).

L'interprete deve rendere il pensiero dell'oratore mentre si sta ancora sviluppando e selezionare le informazioni da trasmettere nell'altra lingua, valutando quali elementi tralasciare e quali invece comunicare affinché l'ascoltatore possa capire quanto detto. Il suo compito primario è restituire il messaggio nella lingua d'arrivo nel modo più completo, preciso e fruibile possibile (Mack 2021), trasmettendo le idee, i ragionamenti, i giudizi e le intenzioni dell'oratore. L'interprete deve costantemente monitorare la propria produzione per riconoscere errori, inesattezze ed incongruenze.

Tali elementi potranno essere corretti solamente ascoltando l'oratore e contemporaneamente controllando il proprio output linguistico. Se l'interprete concentra le proprie energie prevalentemente nella fase di produzione, per esempio ricercando un termine che non viene in mente, perderà elementi del messaggio in arrivo. Attraverso l'esercizio costante l'interprete impara a dosare le risorse cognitive disponibili e la quantità totale di energia (Riccardi 1999).

Solitamente i discorsi da interpretare sono altamente specializzati e il pubblico è perlopiù composto da esperti del settore. Anche con la più completa preparazione preliminare, è poco probabile che l'interprete raggiunga lo stesso livello di competenza del pubblico (Gumul 2021). Nel contesto delle conferenze internazionali o dei convegni specialistici, i discorsi da interpretare possono produrre problematiche che si rivelano ostacoli al successo dell'interpretazione. Per esempio, l'impiego di sostantivi astratti o di espressioni metaforiche rende difficoltosa l'elaborazione del testo ed impone un lavoro di riformulazione notevole, soprattutto se la lingua di arrivo richiede scelte lessicali più pragmatiche e concrete. La lingua italiana delle conferenze risulta spesso ostica e di difficile comprensione, poiché taluni oratori alternano espressioni ricercate ad arcaiche e utilizzano registri e sottocodici diversi all'interno dello stesso testo.

L'interprete si deve confrontare con l'italiano dei politici, dei burocrati, degli esperti, dei funzionari, poiché ognuno predilige una propria versione, una propria tipologia d'italiano (Riccardi 1999: 164).

Un altro aspetto che contribuisce alla complessità della simultanea è la gestione del tempo: l'interprete non ha alcun controllo sulla velocità di eloquio dell'oratore. Elabora in tempo reale ciò che vede e sente, senza possibilità di rallentare, sospendere o reiterare l'ascolto (Mack 2021). Tutte le decisioni a livello lessicale e sintattico devono essere prese in pochi secondi (Gumul 2021). L'interprete deve essere consapevole delle proprie lacune linguistiche e culturali e deve cercare di ampliare il più possibile le sue conoscenze su lessico, fraseologia, espressioni idiomatiche, collocazioni, sintassi, convenzioni testuali e aspetti pragmatici e socioculturali. Produce la sua resa nella lingua di arrivo in parziale sovrapposizione con l'enunciazione di partenza, portando particolare attenzione al registro, all'articolazione, alla dizione, alla prosodia, al ritmo e alle pause (Mack 2021).

Un altro elemento di complessità dell'attività è il carico di memoria (*memory load*). Sebbene non sia così elevato come nell'interpretazione consecutiva, anche la modalità di simultanea sollecita fortemente la memoria dell'interprete, che deve immagazzinare il contenuto dell'enunciato (o di parte di esso), ricordandosi come ha iniziato a tradurre per evitare incongruenze sintattiche. Alcune caratteristiche del testo di partenza possono aggravare la difficoltà, come numeri, nomi propri e

densità di informazioni (Gumul 2021). Anche le caratteristiche dell'oratore e del suo parlato possono influenzare negativamente il successo della resa come

[...] scarsa chiarezza dell'esposizione, accento poco familiare e altre caratteristiche di pronuncia e prosodia, velocità di eloquio, linguaggio specializzato o gergo" (Mack 2021: 28).

L'interprete può necessitare di una capacità di elaborazione superiore rispetto a quella disponibile nel momento presente. Tale fabbisogno può essere dovuto anche a difficoltà acustiche (ibid.).

Sin dagli anni della formazione, gli interpreti imparano a lavorare in cabina in coppia. Secondo gli standard dell'Associazione Internazionale Interpreti di Conferenza (AIIC), infatti, in ogni cabina devono trovarsi almeno due interpreti che si alternano ogni trenta minuti circa. Il compagno di cabina svolge un ruolo fondamentale per l'interprete attivo. In primo luogo, è immediatamente disponibile a sostituire il collega in caso di emergenza. In secondo luogo, può fornire assistenza al compagno di cabina, per esempio consultando i documenti e i glossari necessari, annotando nomi, termini e cifre o fornire suggerimenti orali o scritti. Visto che la responsabilità per la qualità dell'interpretazione non ricade solo sul singolo interprete ma sulla cabina, molti interpreti preferiscono lavorare con colleghi che già conoscono e con cui hanno un rapporto di intesa e fiducia (Monari 2023). Ciò vale anche e soprattutto per gli studenti che lavorano in coppia durante le lezioni: sapere di poter contare sull'aiuto e sull'incoraggiamento del compagno può facilitare e rendere meno difficoltoso e stressante il compito.

## **1.2. Aspetti neurolinguistici e cognitivi**

Le scienze cognitive sono da sempre interessate allo studio della comprensione del linguaggio. La maggior parte degli studiosi riconosce le operazioni che sottendono alla comprensione del linguaggio. Tali operazioni sono di tipo *bottom-up*, cioè guidate all'input, o di tipo *top-down*, basate sulle conoscenze del soggetto (Spinolo & Russo 2020). Verranno presentate di seguito le aree cerebrali deputate al linguaggio, le strutture neuro-cognitive e le funzioni esecutive coinvolte nell'attività di interpretazione.

### ***1.2.1. Elaborazione del linguaggio***

Il linguaggio è controllato dall'emisfero sinistro, che si occupa della decodificazione e della elaborazione di componenti fonologiche, morfologiche, sintattiche, lessicali e semantiche. L'emisfero destro, invece, è specializzato nel riconoscimento di segnali prosodici dell'affettività (sentimenti, emozioni, umori) e di fattori paralinguistici necessari alla comprensione e alla produzione di metafore, espressioni sarcastiche, ironiche ecc. Le principali aree della corteccia cerebrale deputate alla ricezione e alla produzione del linguaggio sono due: l'area di Broca, nel lobo frontale inferiore sinistro, responsabile della produzione linguistica; l'area di Wernicke, nel lobo temporale superiore sinistro, coinvolta nella percezione e nella comprensione. L'area di Broca è composta da regioni distinte con funzioni diverse come l'elaborazione fonologica, semantica e sintattica nella comprensione e nella produzione del linguaggio. Questi due processi avvengono in regioni cerebrali che si trovano sia nello strato più esterno sia nello strato più interno del cervello. Esternamente si trova la neocorteccia cerebrale, dove hanno sede le funzioni cognitive superiori. Internamente, le aree subcorticali sono deputate alla regolazione del comportamento, delle emozioni, della memoria e dell'apprendimento (Ghiselli & Russo 2021). Il modello "Wernicke-Lichtheim" definisce l'area di Broca come un *motor centre*, l'area di Wernicke come un *auditory centre* e un *concept centre*, sottolineando dunque l'importanza della connessione tra questi centri per la comprensione e la produzione del linguaggio (Hervais-Adelmann 2021).

Come dimostrato dagli studi di Fabbro e Gran (1997), la pratica costante dell'interpretazione simultanea consente di attivare componenti cognitive che diventano automatismi, come la riorganizzazione delle funzioni uditive e attentive, la divisione dell'attenzione tra l'ascolto e la produzione e il controllo nell'uso corretto delle due lingue. Tali automatismi permettono all'interprete di liberare risorse mentali per affrontare altre componenti non automatizzabili, come la valutazione dello scopo comunicativo e il monitoraggio della propria resa. Inoltre, gli studi di Krick et al. (2006) e Hervais-Adelmann et al. (2015, 2017) hanno mostrato che la pratica dell'interpretazione attiva aree cerebrali e agisce sulla plasticità neuronale, con una conseguente miglior gestione delle risorse cognitive e linguistiche. In particolare, Hervais-Adelmann et al. (2017) hanno riscontrato una maggiore densità neuronale nelle aree associate al controllo dell'attenzione, all'elaborazione fonologica, all'integrazione uditiva-motoria e alla memoria di lavoro.



### 1.2.2. Memoria

L'attività di simultanea richiede un utilizzo efficiente delle funzioni esecutive (*executive functions*): memoria di lavoro, attenzione selettiva, inibizione e flessibilità cognitiva.

La memoria è suddivisa in memoria a breve termine e memoria a lungo termine. La prima immagazzina le informazioni ed ha una capacità e durata limitata (Ghiselli & Russo 2021). Horváth la definisce come “temporary store which also functions as an executive system responsible for controlling cognitive processes and language operations” (2012: 187). La seconda, invece, permette di ricordare grandi quantità di informazioni per periodi di tempo superiori a trenta secondi (Ghiselli & Russo 2021). La memoria di lavoro (*working memory*) è una parte della memoria a breve termine che non si occupa solo dell'immagazzinamento a breve termine, ma anche della gestione e della manipolazione delle informazioni (Hodzik & Williams 2021). La memoria di lavoro è una sorta di magazzino che contiene

[...] information which is part of the current operation. This might be information from the environment (e.g. linguistic input which we are processing) or it might be information retrieved from long-term memory and held temporarily for present use (Horváth 2012: 187).

Hitch e Baddeley (1974, citato in Horváth 2012) hanno elaborato un modello di memoria di lavoro secondo cui essa è un insieme di sottosistemi che interagiscono e si combinano tra loro per favorire processi mentali di livello superiore come la comprensione linguistica, la risoluzione dei problemi e il ragionamento. Uno degli aspetti, a mio avviso, più rilevanti riguardanti i processi di memoria in interpretazione è stato messo in luce da Darò (1994), che ipotizza che “the acquisition of the techniques of simultaneous interpretation apparently does not affect long-term verbal memory” (1994: 255). L'autrice ha inoltre dichiarato:

The gradual learning of simultaneous interpretation techniques probably has a decisive influence on verbal short-term memory with a possible reinforcement of verbal short-term memorisation strategies (ivi: 267).

Babcock et al. (2017) hanno condotto uno studio per osservare l'evoluzione dei processi cognitivi negli studenti di interpretazione simultanea. Hanno esaminato, in particolare, il miglioramento della memoria a breve termine dopo il periodo di formazione.

The results suggest that interpreters do not possess inherent advantages in memory and executive functioning, but rather that these advantages emerge through SI training and later experience (ibid.: 265).

Secondo alcuni modelli di interpretazione simultanea, durante la fase di decodifica del testo di partenza, le parti che lo costituiscono sono confrontate con i dati già presenti nella memoria a lungo termine a vari livelli. Una volta riconosciuto l'elemento di un dato livello si verificano i dati al livello superiore (Riccardi 1999).

Memoria a breve termine e memoria a lungo termine rivestono un'importanza fondamentale consentendo l'integrazione delle conoscenze linguistiche del messaggio in entrata con le conoscenze linguistiche note, le informazioni contestuali relative alla situazione spazio-temporale in cui si realizza l'interpretazione e il sapere enciclopedico, vale a dire le conoscenze pregresse relative a un determinato argomento (ibid.: 162).

L'interazione della memoria a breve termine e della memoria a lungo termine permette di verificare la compenetrazione di conoscenze nuove e note prima della produzione del testo nella lingua di arrivo. Per questo motivo risulta difficile, se non impossibile, interpretare un discorso senza prima averlo compreso (Riccardi 1999). Nell'attività di simultanea, la memoria è strettamente legata al *décalage*, ovvero lo scarto temporale fra il momento in cui l'interprete riceve l'input e quello in cui pronuncia l'output. Minore è il *décalage*, minore sarà anche lo sforzo mnemonico, con il rischio tuttavia di rimanere linguisticamente vincolati al testo di partenza. Più ampio è il *décalage*, maggiore risulterà essere il carico di memoria, con il vantaggio di distaccarsi dal testo. Precisamente, è la memoria a breve termine ad essere strettamente legata al *décalage*. Le informazioni che devono essere analizzate e tradotte sono immagazzinate nella memoria a breve termine. In questo modo, l'interprete è in grado di correggersi in caso di errore, perché anche il messaggio tradotto viene depositato temporaneamente nella memoria a breve termine, anche se solo per un massimo di trenta secondi (Minniti 2014).

Un altro aspetto interessante da mettere in luce è la componente esecutiva centrale della memoria di lavoro che gestisce il ragionamento analitico, nonché le emozioni, i desideri e gli impulsi. Hild (2014) ha condotto uno studio per confrontare l'auto-controllo (*self-regulation*) in interpreti esperti e interpreti in formazione e ha concluso che nel processo di interpretazione la cognizione calda, cioè l'esperienza emotiva, e la cognizione fredda, ovvero le decisioni logiche e razionali, sono strettamente correlate e competono per le risorse attentive regolate dalla memoria di lavoro. Maggiore è la pratica in interpretazione, maggiormente sviluppate saranno le abilità metacognitive e di auto-controllo (*self-regulation*), come l'auto-osservazione e la regolazione delle emozioni. Gli interpreti con maggiore esperienza sono in grado di ricentrarsi rapidamente quando si rendono conto di aver commesso un errore. La mancanza di esperienza e di pratica porta invece gli interpreti principianti a concentrarsi maggiormente sulle emozioni negative, come frustrazione, senso di colpa, angoscia, e sull'auto-critica (Johnson 2021). L'auto-controllo consiste in “keeping [...] one's attention focused

on a task or inhibiting irrelevant thoughts and emotions” (Hild 2014: 130). Esso comprende due processi: *monitoring* e *control*. Il primo viene definito come “the mechanism by which the need to adjust or modify some aspect(s) of performance is detected” (Herring 2019: 285), mentre il secondo è descritto come “the mechanisms of actually making those adjustments or modifications” (Johnson 2021: 567).

### **1.2.3. *Attenzione***

Uno dei requisiti per il successo della performance interpretativa è la riorganizzazione dell’attenzione selettiva. L’attenzione e la sua organizzazione svolgono infatti un ruolo cruciale nell’esecuzione di compiti cognitivi difficili, come l’attività di interpretazione. Darò et al. (1996) hanno indagato la focalizzazione dell’attenzione in diverse condizioni. I risultati hanno mostrato che durante l’interpretazione attiva (dalla lingua A alla lingua B) potrebbe essere utile per gli interpreti focalizzare la propria attenzione sull’output per ridurre in particolare false partenze, pause, esitazioni, aggiunte ed errori morfosintattici.

L’apprendimento e l’esercizio delle tecniche di interpretazione è di cruciale importanza per imparare a suddividere l’attenzione fra le fasi di ascolto, decodifica, ricodifica e contemporanea produzione del messaggio (Riccardi 1999). Per poter dedicare la sua attenzione all’attività e frenare gli stimoli non rilevanti, l’interprete deve anche avere un ottimo controllo inibitorio: deve avere, cioè, la capacità di controllare l’attenzione, il comportamento, i pensieri e le emozioni per superare predisposizioni interne e condizionamenti esterni (Ghiselli & Russo 2021). Attraverso il processo di inibizione dell’attenzione (*attentional inhibition*), l’interprete sceglie volontariamente di ignorare uno stimolo per concentrarsi sull’elemento selezionato, riuscendo così a gestire interferenze e distrazioni (Hodzik & Williams 2021).

### **1.2.4. *Inibizione e flessibilità cognitiva***

L’inibizione cognitiva (*cognitive inhibition*) consiste nella soppressione di rappresentazioni mentali intense. È strettamente legata alla memoria di lavoro, dal momento che i due processi si svolgono contemporaneamente e si rafforzano a vicenda (Ghiselli & Russo 2021). Questo processo di soppressione è particolarmente importante per gli interpreti, poiché durante la resa devono riuscire a scartare le informazioni irrilevanti, selezionando solo le informazioni da tradurre. Per questo

motivo, gli interpreti possono essere definiti come “experts in executive control” (Yudes et al. 2011: 2). Infine, la flessibilità cognitiva è la capacità di cambiare prospettiva, inibendo quella precedente e disattivandone una diversa nella memoria di lavoro. Grazie a questa abilità, l’interprete è in grado di risolvere una difficoltà trovando tutte le risorse per elaborare una soluzione diversa da quelle sperimentate fino a quel momento e che non hanno avuto esito positivo (Ghiselli & Russo 2021). La flessibilità cognitiva è una nozione di grande rilevanza nello studio delle prestazioni cognitive dell’interprete. L’interprete lavora in contesti comunicativi complessi ai quali deve sapersi adattare, non solo in termini di comunicazione linguistica ma anche di risoluzione di difficoltà cognitive. La situazione comunicativa, inoltre, è in continua evoluzione: in ogni momento possono verificarsi eventi imprevisti. Quando si presentano tali imprevisti, l’interprete deve necessariamente modificare le proprie strategie cognitive, intervenendo sul processo decisionale e nella risoluzione di problemi. Un altro aspetto dell’attività di interpretazione in cui la flessibilità cognitiva si rivela cruciale è il reperimento delle conoscenze acquisite in fase preparatoria durante la performance. Tali conoscenze devono essere prontamente attivate e recuperate per essere utilizzate nella situazione comunicativa presente. Tuttavia, la quantità di informazioni acquisite è considerevole e può risultare difficile sotto pressione recuperare e riassemblare le conoscenze istantaneamente (Horváth 2012).

### **1.3. Abilità interpretative**

Per svolgere l’attività di interpretazione con efficienza e successo, gli interpreti devono possedere una serie di abilità, competenze e capacità specifiche. Alla luce dei risultati delle ricerche finora condotte nel campo, sono state individuate le competenze di cui gli interpreti devono disporre per poter interpretare a livello professionale. Tali competenze si sviluppano su diversi livelli (logico, cognitivo, psicologico, fisico e tecnico) e devono essere prese in considerazione per creare esercizi mirati nel processo di formazione universitaria (Amelina et al. 2022). La **Tabella 1.1** riassume le abilità e competenze che un interprete deve possedere per poter lavorare bene.

Skills and abilities groups	Skills and abilities
<i>Speech skills</i>	Recognising words and phrases Understanding the content of a speech Determining the contextual meaning of words Identifying the most important elements of speech Speech compression Semantic reformulations Lexical substitutions Grammatical transformations Producing adequate output speech
<i>Cognitive abilities</i>	Listening comprehension Memorising Forecasting
<i>Psychological abilities</i>	Stress resistance Reaction speed Concentration of attention
<i>Physical abilities</i>	Speech volume Speech tempo and lagging behind the speaker Articulating and expressing speech Intoning Breathing techniques Physical condition monitoring and control
<i>Technical skills</i>	Connecting the headset Operating the interpreter desk Selecting a channel Adjusting audio quality and volume Operating the microphone

**Tabella 1.1. Abilità cognitive e trasversali di interpreti simultaneisti (Amelina et al. 2022)**

Si può affermare con certezza che il profilo dell'interprete è molto complesso, in quanto deve possedere competenze sia cognitive sia trasversali per esercitare la professione. Tra le abilità professionali sviluppate dagli studenti interpreti si trova prima di tutto la padronanza di almeno due lingue straniere – nonché della lingua madre – e la conseguente capacità comunicativa in una vasta gamma di contesti professionali e culturali, anche altamente specializzati e istituzionali. Di fondamentale importanza è anche l'uso adeguato di registri specifici e di varianti linguistiche sia nella lingua madre sia nelle lingue straniere.

Negli ultimi anni è aumentata notevolmente l'importanza della conoscenza informatica, ossia l'uso di software, dizionari elettronici e banche dati. Tuttavia, non sono solo le competenze linguistiche a ricoprire un ruolo rilevante per la figura dell'interprete, ma anche le cosiddette *soft skills*. Tra queste, si possono citare la gestione ottimale degli incarichi, che vengono svolti con puntualità, rigore, efficienza e responsabilità; lo sviluppo di una comunicazione interpersonale empatica e l'assunzione di ruoli specifici all'interno del lavoro di squadra. L'interprete è in grado di identificare ed utilizzare metodi e tecniche di apprendimento efficaci e conosce l'importanza

dell'apprendimento continuo, anche a fronte di anni di esercizio e di esperienza. All'università l'interprete impara esercizi di notevole rilevanza e che continua a svolgere anche una volta terminata la formazione: tra questi si menzionano lo *shadowing*, la traduzione a vista, esercizi di memoria, *role-plays*, esercizi di parafrasi e riassunto orale di discorsi (Şimon & Stoian 2017).

Un numero sempre maggiore di studiosi in interpretazione ha individuato ulteriori abilità e meccanismi coinvolti nella performance interpretativa di esperti che gli studenti dovranno imparare. Tra questi, “self-regulation of attention and emotion, metacognitive awareness, intuitive decision-making, acceptance, self-compassion, and empathy” (Johnson 2021: 564). Ad essi è opportuno aggiungere la capacità di gestire le emozioni, la quale verrà presentata in modo più approfondito in seguito.

### ***1.3.1. Gestione della respirazione e della voce***

Visti gli obiettivi del presente elaborato, è doveroso soffermarsi su una delle *physical abilities* menzionate nella **Tabella 1.1**, ovvero *breathing techniques*. Di seguito verrà dunque illustrata l'importanza della gestione della respirazione e della voce per gli interpreti.

L'interprete è un esperto della comunicazione. Una proprietà di linguaggio chiara e concisa, un'intonazione corretta e la capacità di mediare tra le parti coinvolte fanno parte del lavoro di un interprete di qualità. Mentre un uso eccessivo di riempitivi, pause ed esitazioni, un eloquio troppo lento o troppo veloce e un tono di voce sgradevole possono ostacolare la comunicazione. L'interprete deve lavorare su queste caratteristiche e abilità attraverso la pratica continua (Bugreeva 2022).

In quanto fondamentale veicolo di significazione, l'intonazione è da sempre oggetto di grande interesse per gli studiosi del settore. L'effetto del discorso interpretato sull'ascoltatore è infatti di vitale importanza. È utile menzionare lo studio condotto da Shlesinger (1994, citato in Spinolo & Russo 2020) e definito innovativo e pionieristico sul tema.

[...] analizzando estratti di discorsi interpretati dall'inglese all'ebraico, [Shlesinger] ha riscontrato caratteristiche nell'intonazione che possono essere ritenute tipiche del discorso interpretato: una distribuzione “non standard” di pause, accento, movimenti dell'altezza acustica (pitch) e alterazioni nel tempo, individuando così quella che l'autrice definisce *interpretation intonation* (Spinolo & Russo 2020: 206 [corsivo nell'originale]).

Successivamente, Holub (2010, citato in Spinolo & Russo 2020) ha contribuito a studiare l'effetto dell'intonazione sulla comprensione del pubblico. La ricercatrice ha riscontrato che un'intonazione monotona ha un'influenza negativa sulla comprensione del discorso da parte del pubblico.

Inoltre, dal suono della voce e dal modo in cui sta respirando si comprende come l'interprete sta gestendo la situazione e quanto sta controllando il proprio corpo e le proprie emozioni. Respirare efficacemente è una condizione imprescindibile per professionisti della voce, tra i quali figura l'interprete. Il respiro è il carburante della performance interpretativa.

L'aria che espiriamo genera direttamente il suono quando attraversa e fa vibrare le corde vocali. La qualità della voce è strettamente collegata a come respiriamo. Qualsiasi uso della voce, dal canto alla voce parlata o recitata, non può prescindere dal respiro e da tutto l'impegno fisico riconducibile al controllo e all'emissione del fiato (Cecere n.d.<sup>2</sup>).

Il respiro è “una benzina da tenere nel serbatoio” (ibid.<sup>3</sup>). Respirando efficacemente, l'interprete riuscirà ad avere una buona vocalità, mantenere una postura corretta, rilassare la muscolatura, controllare pause ed esitazioni e gestire le emozioni. Il respiro è in grado di “esercitare l'ascolto, valorizzare le pause, rispettare i tempi e l'alternanza nei dialoghi” (ibid.<sup>4</sup>). Respirando profondamente, la voce assume un nuovo colore, aumenta la confidenza e la sicurezza nel parlare.

Il training vocale, a partire dal respiro, diventa allora un esercizio di comunicazione, non soltanto in termini di efficacia, ma anche di apertura e di collaborazione. Su cosa poggia infatti la collaborazione se non sull'ascolto reciproco? Lo spazio che si apre quando si accoglie l'aria per usare al meglio la voce è lo stesso spazio della disponibilità, dove consapevolezza di sé e confronto tra individualità diverse convivono naturalmente. In questa dimensione, la fluidità del respiro è come l'elasticità di un ragionamento o di un processo costruito con il contributo di più individui (Cecere n.d.<sup>5</sup>).

Durante la simultanea, per mantenere la contemporaneità tra discorso dell'oratore e traduzione, se l'oratore parla a velocità sostenuta anche l'interprete dovrà farlo, andando quasi di pari passo con l'originale. Una buona gestione del respiro si rivela dunque di fondamentale importanza. Per non ritrovarsi con la sensazione di “fame d'aria”, l'interprete deve possedere una buona gestione della coordinazione pneumofonica, ovvero tra respirazione ed emissione vocale. “È opportuno che l'interprete impari a riconoscere quando l'aria inspirata non è più sufficiente a supportare la propria emissione vocale e occorre effettuare una nuova inspirazione” (Vona 2020<sup>6</sup>).

---

<sup>2</sup> Cfr. <https://cecerecoaching.it/il-respiro-nella-voce-e-nella-collaborazione/>

<sup>3</sup> Cfr. ibid.

<sup>4</sup> Cfr. ibid.

<sup>5</sup> Cfr. ibid.

<sup>6</sup> Cfr. <https://www.collettivointerpreti.com/la-vita-dellinterprete-traduttore/come-utilizzare-la-voce-in-modo-corretto-parola-allesperto/>

Inoltre, l'interprete può trovarsi in situazioni dove deve parlare a voce molto alta per un gruppo più o meno numeroso di persone e si ritrova ad urlare per mancanza di strumenti di amplificazione. La situazione opposta si verifica nel momento in cui deve interpretare in *chuchotage*: in questo caso è necessario abbassare notevolmente il volume della voce, senza però cadere nell'errore di bisbigliare. Imparando a gestire il flusso del respiro, l'interprete non avrà bisogno di sforzi eccessivi per l'emissione vocale; eviterà, inoltre, la sensazione di gola secca o la necessità di schiarirsi spesso la voce. Non sentirà dolore durante l'eloquio e la voce non verrà meno nel mezzo del discorso (Vona 2020<sup>7</sup>). Eviterà, nel complesso, situazioni fortemente spiacevoli che potrebbero compromettere la qualità della resa e mettere in cattiva luce l'interprete.

### ***1.3.2. Gestione delle emozioni***

Nonostante non venga menzionata nella **Tabella 1.1.**, la gestione delle emozioni è un'altra abilità essenziale per l'interprete e di seguito ne verrà spiegato il motivo.

La questione del ruolo ricoperto dall'interprete nel contesto comunicativo è da sempre oggetto di dibattito per gli studiosi di interpretazione. Se inizialmente l'interprete era concettualizzato come una “non-presenza, un elemento neutrale che doveva essere percepito il meno possibile dai partecipanti all'evento comunicativo” (Spinolo & Russo 2020: 208), nel corso dei decenni la percezione del ruolo dell'interprete è andata modificandosi.

Secondo l'anteriore concettualizzazione, la *conduit metaphor*, l'interprete è un mero canale traduttivo, grazie al quale l'input nella lingua di partenza si trasforma in output nella lingua di arrivo. Secondo Palazzi (1999), l'interprete è un tramite che veicola il messaggio dall'oratore al pubblico. Kopczyński (1998, citato in Palazzi 1999) gli attribuisce un *ghost role* o *intruder role*; per Dressler (1994, citato in Palazzi 1999) l'interprete è un *side participant*. Oggi è chiaro che l'interprete ha un ruolo di agente visibile nell'interazione e contribuisce a gestirne in maniera attiva il coordinamento (Minniti 2014).

Il concetto di “agente” proviene dalle scienze sociali. Con *agent* si intende un individuo “being with the capacity to act” (Schlosser 2019: 1), mentre *agency* denota “the exercise or manifestation of this capacity” (ibid.). L'*agency* di interpreti e traduttori corrisponde alla loro capacità di produrre e riprodurre pratiche testuali e discorsive. Zwischenberger ha dimostrato attraverso un'indagine sulla percezione degli interpreti del proprio ruolo che gli essi si percepiscono come

---

<sup>7</sup> Cfr. <https://www.collettivointerpreti.com/la-vita-dellinterprete-traduttore/come-utilizzare-la-voce-in-modo-corretto-parola-allesperto/>



“enablers/facilitators/mediators of communication” (2009: 246). Contrariamente ai media, che considerano in linea generale gli interpreti come “word-for-word transfer” (Diriker 2021: 481), gli interpreti sottolineano che “what they convey into another language are not words but meanings” (ibid.). Per mettere in luce il ruolo attivo di agente che gli interpreti svolgono rispetto a “outsiders’ more mechanical views of their task” (ibid.), l’AIC richiede agli interpreti:

It is your job to communicate the speaker’s intended messages as accurately, faithfully, and completely as possible. At the same time, make it your own speech, and be clear and lively in your delivery (2016: 10).

Wadensjö (1998) attribuisce cinque ruoli all’interprete: *relayer*, che riformula quanto detto dall’interlocutore; *coordinator* poiché gestisce i turni di intervento; *reporter*, in quanto riferisce in modo diretto il contenuto del messaggio; *responder*, che facilita la comunicazione attraverso chiarimenti; *recapitolator*, ovvero sintetizza un intervento.

Grazie agli studi di Wadensjö, l’interprete non è ormai più considerato come un elemento neutrale dell’interazione. La neutralità non è da confondere con l’imparzialità, che si rivela invece un elemento cruciale in interpretazione. In quanto professionista della comunicazione, l’interprete deve saper mantenere una posizione imparziale, oggettiva e distaccata anche quando si ritrova a tradurre discorsi con tematiche estremamente forti, delicate e sensibili. L’autocontrollo è uno dei requisiti più importanti per poter trasmettere le informazioni correttamente e al contempo gestire le proprie emozioni. Tuttavia, può succedere che l’interprete non riesca a mantenere i nervi saldi e venga travolto dalle forti emozioni (Bosi 2022<sup>8</sup>). Un episodio del genere è accaduto il 27 febbraio 2022 all’interprete Kateryna Rietz-Rakul, che stava interpretando in tedesco il discorso del Presidente ucraino Zelensky sull’invasione del suo Paese da parte della Russia. L’interprete era così turbata e sconvolta dalle parole del Presidente che non è riuscita a proseguire la traduzione, chiedendo scusa al pubblico con voce rotta. Rietz-Rakul ha poi confessato di aver temuto di perdere il lavoro dopo quell’episodio. Qualche giorno dopo, anche l’interprete Victor Shevchenko è scoppiato in lacrime mentre stava interpretando in inglese un discorso del Presidente Zelensky al Parlamento europeo. Alison Graves, una delle responsabili della DG LINC (*Directorate-General for Logistics and Interpretation for Conferences*) del Parlamento europeo, ha raccontato dopo l’accaduto:

Quello che è successo a Victor, l’emozione che si percepiva nella sua voce, ha davvero messo in luce ciò che il Presidente Zelensky stava dicendo... Tutti hanno improvvisamente capito la sensazione provata dalle persone coinvolte e ne sono rimasti molto scossi (Bosi 2022<sup>9</sup>).

---

<sup>8</sup> Cfr. <https://e-schooloftranslation.org/2022/03/25/interpreti-difficolta/> [consultato il 30/01/2024].

<sup>9</sup> Cfr. ibid.

L'onda mediatica è stata molto forte: gli episodi presentati non sono certamente casi isolati, ma hanno contribuito a puntare i riflettori sul lavoro complesso dell'interprete di conferenza. Da sempre considerati come “un canale invisibile e imperturbabile”, gli interpreti devono essere in grado di rimanere discreti e gestire la pressione emotiva alla quale sono sottoposti.

L'unica soluzione per sfuggire a questo tipo di situazioni delicate e conflittuali è quella di dividersi in due, prendere le distanze e lasciare la propria identità da parte, anche se spesso si soffre insieme all'oratore: basta poco per lasciarsi coinvolgere emotivamente, ma è importante ricordare che anche la sensibilità è segno di professionalità (Bosi 2022<sup>10</sup>).

#### **1.4. Differenze tra interpreti professionisti e interpreti in formazione**

Dopo aver illustrato le competenze e le abilità di fondamentale importanza per esercitare efficacemente la professione di interprete, di seguito saranno illustrate le principali caratteristiche di interpreti professionisti ed interpreti in formazione per valutarne le differenze salienti in termini di abilità e performance. Con interpreti professionisti si intendono interpreti che esercitano professionalmente l'attività da un certo periodo di tempo non precisato. Con interpreti in formazione si fa riferimento a studenti iscritti ad un corso di laurea in Interpretazione, di qualsiasi livello, e studenti laureandi non ancora in esercizio.

In linea generale e in qualsiasi campo di studio, gli studenti sviluppano competenza attraverso un processo che si compone di uno stadio cognitivo, associativo e autonomo. Durante l'apprendimento, gli studenti si impegnano ad imparare regole specifiche per risolvere determinati problemi. Tale conoscenza viene poi organizzata sempre meglio e lo studente sviluppa un insieme di strategie progettate per risolvere in modo ottimale i problemi che riscontra (Arumí Ribas 2012). Nel caso specifico dell'interpretazione simultanea, Riccardi la equipara ad un'attività di *problem-solving*:

Il problema è dato dal discorso originale (DO) e la soluzione dal discorso interpretato (DI). L'interprete, per risolvere il problema dell'IS posto dal DO e, quindi, per riprodurre fedelmente il DO nella LA, mette in atto soluzioni e strategie interpretative che sono state assimilate, interiorizzate e automatizzate e pertanto si sono trasformate in un'abilità, una competenza acquisita, e la loro attivazione avviene in larga parte in modo inconsapevole. L'esperto, l'interprete professionista, ha sviluppato numerose strategie che lo aiutano a risolvere il problema rappresentato dal DO ed elaborare la sua soluzione nella LA (2014: 182).

---

<sup>10</sup> Cfr. *ibid.*

Se è vero che l'interpretazione simultanea può essere paragonata ad un'attività di *problem-solving*, allora si possono individuare le strategie più o meno specifiche da mettere in atto durante il processo. Per alleggerire il carico della memoria di lavoro, l'interprete riformula il testo attraverso trasformazioni di vario tipo. Le proposizioni secondarie all'inizio del testo diventano proposizioni principali; il soggetto della frase diventa un verbo; sintagmi nominali e verbali sono scambiati. Tutto ciò avviene mantenendo inalterato il significato dell'enunciato: l'interprete sceglie di sottrarsi alla rigida struttura del testo di partenza per ricercare una formulazione consona alla lingua d'arrivo. La riformulazione e la conseguente flessibilità lessicale può diventare un automatismo strategico che consente di distribuire al meglio le risorse mentali. L'interprete potrà economizzare le energie mentali nel corso del discorso in modo da avere "maggiori capacità in caso di maggiore affaticamento per il protrarsi dell'interpretazione o perché si è confrontati con parti strutturalmente più complesse" (Riccardi 1999: 172). Alle strategie di riformulazione appartengono quelle di troncamento, o *chunking*, che consistono nel suddividere periodi dalla struttura particolarmente lunga e complicata per non sovraccaricare la memoria a breve termine. Un'altra strategia largamente impiegata, soprattutto in caso di forte incertezza, è il *least commitment*, il minimo impegno. Tale soluzione permette di affrontare gli imprevisti dati dalla quasi simultaneità di produzione del testo di partenza e di arrivo: maggiore è la distanza dal testo dell'oratore, maggiore sarà l'affaticamento della memoria di lavoro.

Riccardi (1999) ha confrontato la performance interpretativa simultanea di interpreti professionisti e in formazione ed ha constatato la difficoltà degli studenti a staccarsi dalla struttura del testo di partenza: gli studenti tendono ad attenersi alla successione dei sintagmi e dei legami morfosintattici come espressi nel testo di partenza. Ha osservato, invece, che spesso gli interpreti professionisti non concludono la frase come l'oratore, ma riformulano le frasi, mantenendole aperte e aggiungendo elementi man a mano. È doveroso sottolineare, però, che la ristrutturazione sintattica provoca generalmente un sovraccarico cognitivo; perciò, è necessario che l'interprete abbia acquisito strategie automatiche per riformulare strutture peculiari della lingua di partenza e affrontare le difficoltà che derivano dalla trasposizione del testo di partenza nella lingua di arrivo.

Ogni coppia di lingue rivela particolarità e difficoltà linguistiche ricorrenti. Nell'apprendere l'interpretazione è necessario, pertanto, saper riconoscere le specifiche caratteristiche morfosintattiche, le locuzioni peculiari proprie della LP e costruire via via un proprio bagaglio di soluzioni corrispondenti per la LA. Tali soluzioni saranno aperte, flessibili e adattabili al testo specifico che si sta interpretando, in modo da poter ovviare a possibili difficoltà ed essere capaci non solo di comprendere quanto viene espresso, ma di saperlo trasferire nella forma più adeguata di LA (Riccardi 1999: 173).

Rispetto all'interprete in formazione, il professionista mobilita e coordina efficacemente le risorse cognitive, le conoscenze linguistiche, enciclopediche, situazionali e professionali (Riccardi 2014). Oltre a sviluppare strategie efficaci e automatiche, l'interprete professionista utilizza "coping tactics to prevent or contain damage when a problem occurs or threatens to occur" (Gile 2002: 172). Ne citerò alcune a titolo di esempio. L'interprete normalmente consulta documenti e glossari in cabina; se incontra un termine che non ha equivalente nella lingua di arrivo, può scegliere di spiegarlo e parafrasarlo, con la consapevolezza che ciò richiede tempo e capacità di elaborazione. Inoltre, per non sbagliare o dimenticare nomi propri o numeri, può decidere di prendere appunti, sapendo che anche questa ulteriore attività richiede un ulteriore sforzo. In entrambi i casi, l'interprete rischia il sovraccarico cognitivo e mnemonico. Grazie all'esperienza è in grado però di valutare ed analizzare la situazione comunicativa ed il contesto interpretativo per decidere se mettere in atto o meno tali *coping tactics* (Riccardi 1999).

Quando lo studente inizia ad esercitarsi in simultanea, la situazione che deve gestire richiede così tanta attenzione da eliminare le capacità che sfrutterebbe in un ordinario contesto comunicativo. Per esempio, trascurerà le proprie conoscenze generali ed enciclopediche, rivolgerà la massima attenzione alle singole parole che sente fluire e si concentrerà unicamente sugli elementi linguistici per paura di non comprendere un elemento del discorso. Avrà spesso l'impressione di non riuscire a seguire il testo. Preso dalla tensione del momento, disattiverà nozioni che potrebbero essere di supporto al processo interpretativo. Lo studente deve dunque imparare a costruire ed attivare degli schemi o modelli mentali relativi all'evento comunicativo e al discorso da interpretare. In questo modo, le conoscenze personali non sono organizzate in modo né definitivo né immutabile, ma si modificano continuamente a seconda dell'input, integrando il nuovo al noto (ibid.).

Presenterò a titolo di esempio uno dei modelli mentali possibili da applicare. L'interprete deve interpretare il discorso di un politico di cui conosce l'orientamento: attiverà immediatamente gli schemi mentali relativi al tipo di linguaggio impiegato, nonché i temi su cui verterà il suo intervento. L'interpretazione risulterà così facilitata. Inoltre, l'interprete sarà in grado di controllare con maggiore efficacia la reazione emotiva al messaggio dell'oratore, soprattutto se incentrato su tematiche sensibili e su cui l'interprete potrebbe avere un pensiero diverso o opposto. Nel corso dell'intervento, l'interprete attiverà schemi linguistici, extralinguistici e conoscenze enciclopediche, creandosi così aspettative su quanto verrà detto. È importante sottolineare che l'interprete non deve fare completo affidamento sulle proprie aspettative, ma deve continuamente verificare la corrispondenza del testo di partenza con quanto sta inferendo. "Ogni qualvolta si creano delle aspettative, ci si imbatte sempre nel pericolo che vadano deluse ed è allora necessario essere preparati a correggerle e modificarle" (Riccardi 1999: 168).

Liu (2018) ha condotto uno studio per confrontare le abilità cognitive di studenti e professionisti in simultanea. I risultati hanno evidenziato una maggiore accuratezza e velocità ed un minor affaticamento nei professionisti. Le rese sono più complete, presentano meno errori e sono più precise a livello lessicale. Gli interpreti professionisti riescono a gestire efficacemente l'impegno della memoria di lavoro grazie a strategie ben consolidate, che permettono loro di minimizzare il sovraccarico della memoria di lavoro. È stato dimostrato, infatti, che questi presentano una memoria a breve termine più sviluppata rispetto agli interpreti in formazione. Tali studi dimostrano che all'aumentare delle competenze e dell'esperienza in simultanea, aumenta anche la memoria a breve termine (Hodzík & Williams 2021).

Albl-Mikasa (2013) ha condotto uno studio interessante su interpreti esperti nel quale ha chiesto loro di raccontare come sono cambiate le aspettative e le richieste che avevano verso se stessi a fronte di un incarico nella loro carriera professionale. La maggior parte di loro ha ammesso che, dopo la laurea, le prime simultanee in cabina erano delle vere e proprie sfide.

When I came out of university, I was more worried about actually understanding and getting the message across, just coping with it. [...] At the beginning you simply do it laboratory-like, you struggle along from utterance to utterance, you're basically busy trying to survive in this extreme other-determined situation and coming to terms with this perverse and unbearable uncertainty of not knowing what will happen the very next second (Albl-Mikasa 2013: 29).

Gli intervistati hanno affermato di aver appreso con il tempo a risparmiare le energie e hanno acquisito sempre maggiore consapevolezza del loro ruolo.

In the first assignments, it's simply a matter of how to survive, how not to make a fool out of yourself in the face of one's colleague. Later, routine will make you calm down and relax; thus freeing capacity, which you can then use for all those other things (ibid.).

Uno degli insegnamenti più preziosi appresi nel corso della loro carriera è rinunciare alla perfezione o a standard esageratamente elevati: hanno imparato a valutare la performance in modo realistico così come gli obiettivi da prefissare.

At university you learn to finish your sentences, to phrase things beautifully, to speak clearly, to render all the details, to be native-like in your B language. These are the expectations you have in the back of your mind all the time, which made me stand in my own way until I realized that it is more about keeping cool, sounding good, and coming across as competent. This idea of completeness made me talk very fast in the beginning so that I started to splutter, until I noticed that I could compensate for a number of details through intonation, or a confident phrase that did not follow the original very closely. Moreover, I used to think that I should do more acting, now I simply speak the way I speak (Albl-Mikasa 2013: 29).

Nel capitolo successivo verrà approfondita una tematica strettamente legata all'acquisizione di *expertise* e di competenze trasversali, ovvero la gestione dello stress e dell'ansia. Si osserveranno ancora una volta profonde differenze nella gestione dei fattori di stress tra interpreti professionisti ed in formazione, già analizzate in molti altri aspetti della professione in questo capitolo.

## CAPITOLO II

### Gestione dello stress

In questo capitolo verrà presentato il concetto di stress, poi approfondirò la distinzione tra reazione allo stress e risposta allo stress. Verranno definiti il concetto di ansia ed i concetti legati alla percezione di sé di un individuo; poi si descriveranno i tratti caratteriali attribuiti alla figura dell'interprete sulla base delle ricerche condotte. In seguito analizzerò i fattori di stress in interpretazione e i relativi studi sulla percezione dello stress negli interpreti esperti ed in formazione. Verranno illustrati i metodi di misurazione dello stress percepito utilizzati nelle ricerche qui illustrate, nonché gli indicatori linguistici di stress nelle rese interpretative. Infine proporrò una routine *self-care* per interpreti con esempi concreti da seguire per migliorare il benessere psicofisico.

#### 2.1. Stress

La parola “stress” deriva dal latino *strictus*, “stretto”, “serrato”, “compresso” (Treccani n.d.<sup>11</sup>) e viene oggi utilizzato sia per indicare gli eventi, le situazioni o le condizioni che mettono sotto pressione un individuo sia per descrivere il modo in cui l'organismo affronta tali difficoltà. Ogni volta che l'organismo si trova in una condizione avversa o sfavorevole dal punto di vista fisico e mentale, il corpo cerca di mantenere l'omeostasi e di proteggersi da tale situazione (Sharma 2018).

Le ricerche sullo stress sono cominciate negli anni Cinquanta. Inizialmente lo stress era considerato “an unpleasant state, the ideal condition being free of any tension” (Horváth 2012: 153). È stato il ricercatore Hans Selye ad aver diffuso il termine “stress” proprio in quel periodo, dopo aver condotto diversi studi di fisiologia animale in condizioni di sopravvivenza difficili o insolite. Selye chiamò “stress” “la risposta non specifica dell'organismo a qualsiasi pressione o richiesta” (1956, citato in Kabat-Zinn 2021: 322), dove per organismo si intende l'intero sistema mente-corpo. Tale pressione o richiesta può essere un evento esterno, ma anche interno. Introdusse invece il termine “stressore” (*stressor*) per indicare lo stimolo che produce tale risposta.

Selye specificò che lo stress può essere categorizzato a seconda della natura, della durata e dell'impatto sull'organismo. Nonostante lo stress venga considerato quasi sempre negativamente, non tutti i tipi di stress sono dannosi per l'organismo. Gli stressori che stimolano o motivano l'individuo

---

<sup>11</sup> Cfr. <https://www.treccani.it/vocabolario/stress/> [consultato il 14/02/2024]

producono lo stress “buono”, chiamato *eustress*. Essi aiutano a ripristinare le nostre energie, migliorare la funzione cardiaca e aumentare la resistenza e la forza e a migliorare le capacità mentali e il pensiero. Con *distress*, o stress “cattivo”, si intende invece la tipologia di stress che ha un impatto negativo e dannoso sull’organismo. Ha conseguenze negative sulla performance, crea stati ansiosi e può condurre a disturbi psicosomatici (Sharma 2018). Le ricerche di Selye hanno fortemente contribuito a mettere in luce l’importanza della gestione dello stress. Egli sostenne:

Lo stress è parte della vita. È una conseguenza naturale di tutte le nostre attività [...] Il segreto della vita è la capacità di adattarsi positivamente a una situazione sempre nuova di stress (1956, citato in Roberts & Yeager 2012: 28).

Secondo la teoria della sindrome generale di adattamento di Selye (*general adaptation syndrome*), la reazione del corpo umano ad un forte stress avviene attraverso tre fasi: allarme (*alarm*), adattamento (*adaptation*), esaurimento o recupero (*exhaustion or recovery*). La prima fase di allarme comporta la risposta di “combattimento o fuga” (*fight or flight response*) (Sharma 2018). La reazione di allarme è il modo in cui il corpo si prepara ad una rapida azione difensiva o offensiva. Tale meccanismo aiuta a proteggere la persona in situazioni minacciose e a conservare o riprendere il controllo. Walter B. Cannon studiò la reazione di allarme in varie situazioni sperimentali. In una di queste osservò le reazioni fisiologiche di un gatto minacciato da un cane che abbaia. Cannon (1915, citato in Kabat-Zinn 2021) definì la reazione dell’organismo del gatto come risposta di combattimento o fuga (*fight or flight response*), perché i cambiamenti fisiologici che comporta sono quelli che servono a preparare l’animale minacciato a combattere o a fuggire.

La stessa reazione fisiologica avviene negli esseri umani e tale schema di comportamento è profondamente radicato nella fisiologia umana. Di fronte ad una minaccia la reazione di combattimento o fuga l’individuo produce istantaneamente uno stato di iperattivazione, caratterizzato da forti tensioni muscolari e da emozioni intense. Ciò avviene tramite una rapida attivazione di segnali nervosi e liberazione di ormoni dello stress, i più noti dei quali sono le catecolamine (adrenalina e noradrenalina) e il cortisolo. In uno stato di iperattivazione le percezioni sensoriali sono acute, in modo da permettere di ricevere il massimo di informazione nel più breve tempo possibile. L’aumento della pressione arteriosa è necessaria per irrorare i grandi muscoli degli arti, che dovranno entrare in azione in caso di combattimento o fuga. Questo dirottamento del flusso sanguigno è all’origine della sensazione di “farfalle nello stomaco” che spesso è percepita nei momenti di stress (Kabat-Zinn 2021).

Tutti questi cambiamenti fisici ed emotivi avvengono grazie all’attivazione del ramo simpatico del sistema nervoso autonomo (ibid.). Se la situazione di stress non viene risolta,



l'organismo utilizza tutte le sue risorse per adattarsi a tale condizione. Questa è la fase dell'adattamento (*adaptation*). Tale fase è accompagnata da disturbi più o meno frequenti, come insonnia, dolori muscolari, problemi digestivi, stanchezza e spossatezza generale, irritabilità. Se i meccanismi di compensazione dell'organismo riescono a superare l'effetto dello stress, segue la fase di recupero (*recovery*). Se, però, l'organismo ha esaurito le proprie risorse e non è in grado di mantenere le normali funzioni, incorre nell'esaurimento (*exhaustion*). Se tale fase persiste per molto tempo, può causare effetti a lungo termine in cui l'individuo rischia di soffrire di disturbi più gravi (Sharma 2018). I tentativi di rispondere a una pressione o ad un cambiamento di qualsiasi natura possono in sé rappresentare un fattore di squilibrio, se inadeguati o sregolati. Possiamo dedurre, dunque, che maggiore è l'attenzione posta alla risposta agli stressori, maggiore sarà la possibilità di evitare reazioni sregolate che aggravano la condizione (Kabat-Zinn 2021).

La reazione di combattimento o fuga viene considerata un comportamento di coping attivo (*active coping behaviour*). Esso viene distinto da un comportamento di coping passivo, definito nel modo seguente da Zeier:

[...] situations which engender in us the fear of losing control usually elicit some active coping behaviour. However, if one loses control and does not know which active behaviour to select for managing a stressful situation, [...] passive coping occurs. This response may range from avoidance behaviour, resignation, feelings of inferiority and lack of self-confidence to severe depression (1997: 232-233).

In seguito alle ricerche di Selye, Lazarus e Folkman (1984) proposero di considerare lo stress da un punto di vista psicologico come transazione fra l'ambiente potenzialmente pericoloso e le risorse di coping dell'organismo dell'individuo. Definirono lo stress psicologico come:

[...] particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being (ibid.: 19).

Questa prospettiva suggerisce dunque che il modo in cui uno stressore viene valutato cognitivamente determina la percezione di un evento potenzialmente stressante da parte dell'individuo, che lo categorizzerà come minaccia o sfida. Per esempio, parlare in pubblico può essere percepito come un evento stressante per una persona, mentre per un'altra può essere una sfida stimolante (Korpál 2021). L'approccio transazionale di Lazarus e Folkman è supportato da Monroe che aggiunge:

The stress process is thought of in terms of external challenges and perceptions of the challenges, coping resources and perceptions of coping resources, and the dynamic interplay of these over time (2008.: 36).

La visione transazionale dello stress psicologico ricorda che esiste la possibilità di esercitare un controllo maggiore sulle cause dello stress: maggiore è il benessere psicologico, maggiore sarà la resistenza allo stress. Il benessere psicologico dipende soprattutto dalle risorse interne dell'individuo (Kabat-Zinn 2021).

### 2.1.1. Reazione allo stress

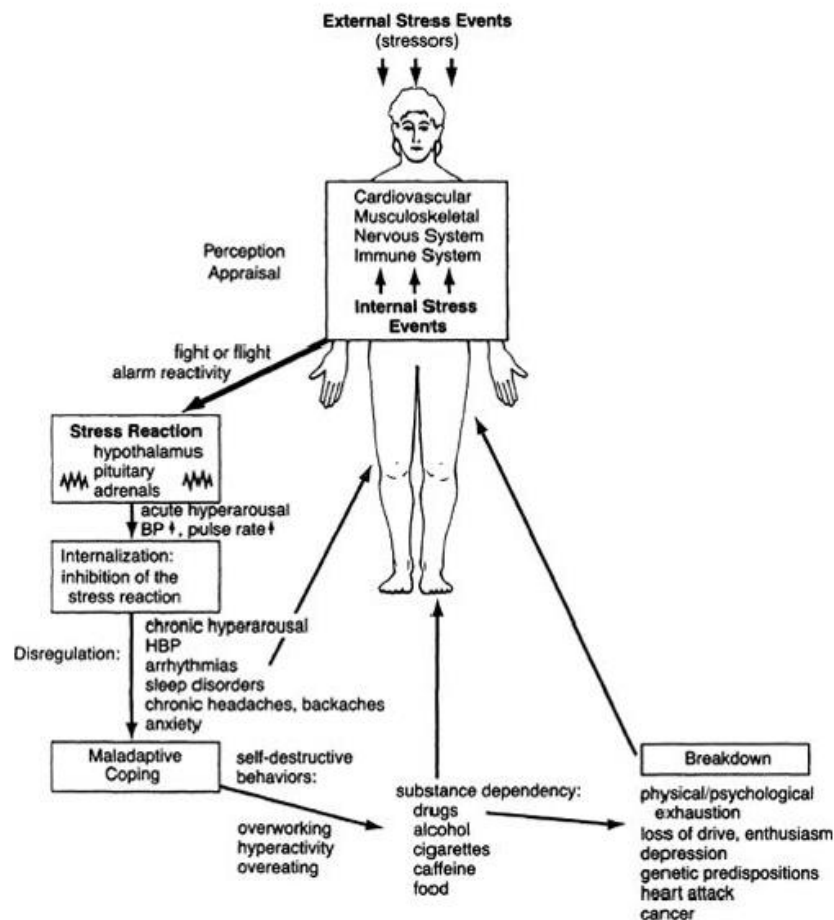


Fig. 2.1. Reazione allo stress (Kabat-Zinn 2021)

L'individuo è sottoposto ad una serie di eventi esterni (in **Figura 2.1.** indicati con le frecce poste al di sopra della persona). Si tratta di forze che agiscono sull'individuo dall'esterno e sono percepite e valutate rapidamente come minaccia per l'organismo. Nella mente dell'individuo si generano di conseguenza una serie di pressioni e stimoli (in **Figura 2.1** denominati "stressori interni", indicati dalle frecce interne al riquadro, sul petto della persona). Anche pensieri ed emozioni possono causare stress, indipendentemente dal loro grado di aderenza alla realtà esterna. Alcune cause di stress tendono a protrarsi nel tempo e vengono chiamate stressori cronici. Altri eventi stressanti sono più

localizzati nel tempo e vengono definiti stressori acuti. Gli effetti degli stressori acuti si accumulano nel tempo e possono perciò creare una condizione di stress acuta e richiedere un efficace adattamento per affrontare l'evento. Lo stress acuto è descritto come “uno sprint, un'accelerazione improvvisa” (Kabat-Zinn 2021: 341): è di breve durata ed è seguito dal ritorno all'abituale livello di benessere. Lo stress cronico è definito come “una maratona, che solitamente contiene vari sprint al suo interno” (ivi: 342). Uno stressore acuto può diventare cronico tramite pensieri intrusivi, preoccupazione e ruminazione e aggravare la condizione di stress dell'individuo. Nella **Figura 2.1** le frecce sopra alla persona e all'interno del riquadro indicano l'insieme degli stressori esterni o interni, acuti e cronici, che agiscono su di essa in un determinato momento. La persona rappresenta il sistema mente-corpo che comprende corpo, pensieri ed emozioni. Quando la persona individua o immagina lo stress come una minaccia per sé o per il suo benessere, agisce in un determinato modo. A volte la minaccia è breve e la reazione minima; se la minaccia ha invece una notevole carica emotiva, l'organismo mette automaticamente in moto una reazione di allarme (Kabat-Zinn 2021).

L'iperattivazione caratteristica della reazione allo stress può diventare uno stile di vita: l'individuo si sente costantemente teso, nervoso, ansioso, soffre di tensioni croniche nei muscoli delle spalle, della mandibola, della fronte, delle mani. La sintomatologia più diffusa è la seguente: ritmo cardiaco accelerato, palpitazioni o aritmie cardiache, palmi delle mani sudati. Si tratta di una reazione di stress incontrollata. Le conseguenze dell'attivazione cronica possono essere riducibili, evitabili e risolvibili imparando a riconoscere la tendenza a entrare in una reazione di stress e imparando a modularla con una risposta più consapevole (ibid.).

## 2.1.2. Risposta allo stress

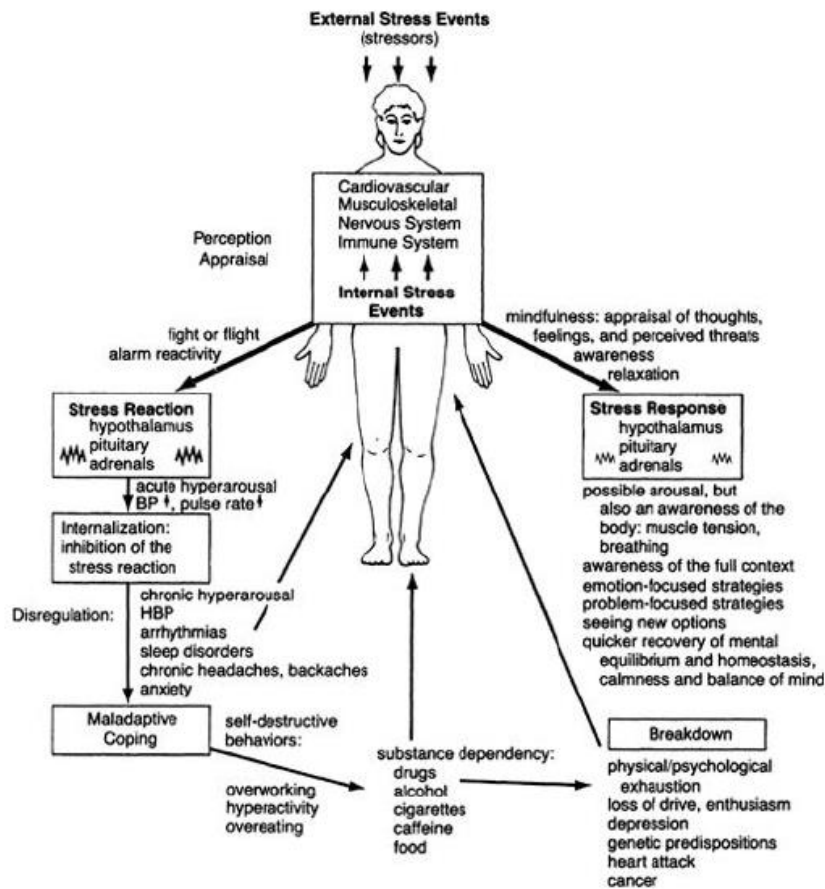


Fig. 2.2. Risposta allo stress (Kabat-Zinn 2021)

Secondo Kabat-Zinn (2021), la maggior parte dello stress che un individuo vive è dovuto alle reazioni automatiche agli eventi stressanti. Tali reazioni emergono da un senso di inconsapevolezza che impediscono di vedere con chiarezza, risolvere i problemi efficacemente e di comprendere razionalmente la situazione. La risposta allo stress è l'alternativa sana all'automatismo della reazione di stress: rappresenta, infatti, l'insieme delle strategie di adattamento appropriate. Se l'individuo è consapevole della situazione di stress che sta vivendo sta già modificando il suo schema di comportamento automatico. Ciò significa che non deve più reprimere i pensieri o le emozioni che emergono per non perdere il controllo; può permettersi di percepire la tensione muscolare nel corpo ed è cosciente e presente nel riconoscere i turbamenti percepiti per quello che sono, cioè pensieri, emozioni, sensazioni. In questo modo l'intensità della reazione si riduce e ha la possibilità di scegliere di rispondere con consapevolezza ed equilibrio allo stress. Scegliere di rispondere allo stress non significa che non si reagirà mai più in maniera automatica di fronte ad una minaccia: significa che ci sarà maggiore consapevolezza quando gli impulsi emergeranno. Riconoscere i segni premonitori

della reazione allo stress nel corpo e nella mente, sentirli e accoglierli, aiuta a mantenere viva la consapevolezza (Kabat-Zinn 2021).

## 2.2. Sistema nervoso autonomo

Dopo aver presentato il concetto di stress ed aver distinto reazione e risposta allo stress, ci occupiamo ora di descrivere il sistema nervoso autonomo e di osservare cosa succede nel cervello umano quando entra in uno stato di stress.

Il sistema nervoso autonomo è una componente del sistema nervoso periferico che regola i processi fisiologici involontari, tra cui la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la respirazione. È composto da tre rami distinti: simpatico, parasimpatico ed enterico. Il sistema nervoso simpatico è responsabile della modalità di fuga o combattimento negli organismi. Aumenta la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e, indirettamente, la frequenza respiratoria. Il sistema nervoso parasimpatico agisce in senso opposto: è responsabile del riposo dell'organismo. Abbassa la frequenza cardiaca e respiratoria e attiva la digestione (Gerritsen & Band 2018). Il sistema nervoso enterico è un complesso sistema nella parete dell'intestino e per questo è chiamato *the brain in the gut* o *second brain*: esso utilizza le stesse sostanze chimiche e le stesse cellule del cervello responsabili della digestione e per comunicare al cervello quando qualcosa non va nel corpo (Harvard Medical School 2017<sup>12</sup>).

Il sistema nervoso autonomo è regolato dall'ipotalamo, una ghiandola situata appena sotto la regione del cervello nota come sistema limbico, e sopra il tronco cerebrale. L'ipotalamo è l'interruttore centrale del sistema nervoso autonomo. Il sistema limbico è un insieme di regioni altamente interconnesse situato sotto la corteccia cerebrale e sopra l'ipotalamo. Comprende regioni come l'amigdala, l'ippocampo e il talamo ed in passato era considerato il centro delle emozioni. Ad oggi è noto, però, che alcune regioni del sistema limbico, tra cui l'ippocampo, ricoprono funzioni cognitive superiori, come la cognizione spaziale e la memoria dichiarativa. La corteccia prefrontale, situata dietro la fronte e sede delle funzioni esecutive, come il senso di prospettiva, il controllo degli impulsi, la decisione, la pianificazione a lungo termine, la memoria di lavoro, influisce sulla resistenza emozionale di fronte allo stress. È la regione in grado di sottoregolare la reattività allo stress grazie alla sua estesa connettività neuronale con le varie regioni del sistema limbico, inclusa l'amigdala, che gioca un ruolo importante nell'ansia, nella paura e nel senso di minaccia, così come

---

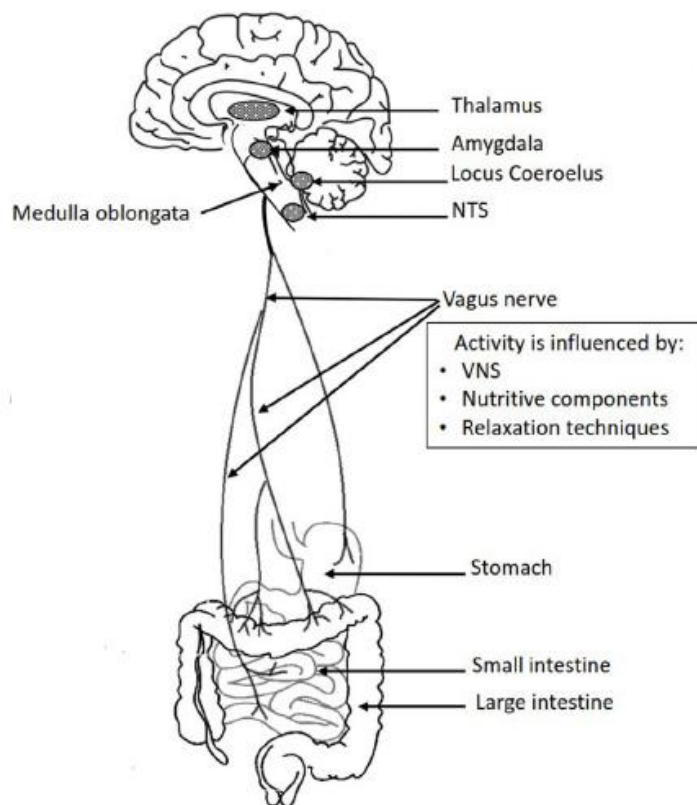
<sup>12</sup> Cfr. <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/gut-brain#:~:text=The%20enteric%20nervous%20system%20that,brain%20when%20something%20is%20amiss> [consultato il 15/12/2023].

nella decodifica delle espressioni facciali. La connettività bidirezionale fra la corteccia prefrontale e le varie aree limbiche permette il riconoscimento e la regolazione delle emozioni. Inoltre, i lati destro e sinistro della corteccia prefrontale regolano le emozioni in maniera diversa. La resilienza di fronte a sfide emozionali attiva prevalentemente il lato sinistro della corteccia prefrontale, associato ad una riduzione di timore, ansia e aggressività. Uno dei compiti principali del sistema limbico è regolare il funzionamento dell'ipotalamo. L'ipotalamo a sua volta influisce sul sistema nervoso autonomo e su tutti i sistemi di organi del corpo, sul sistema endocrino e sul sistema muscoloscheletrico. Questo insieme di interconnessioni permette di percepire le emozioni *nel corpo* consapevolmente, per rispondere in maniera coordinata e integrata ad eventi interni ed esterni. Quando il ramo simpatico del sistema nervoso autonomo viene attivato tramite la stimolazione limbica di aree specifiche dell'ipotalamo, si produce una massiccia scarica di segnali nervosi che influiscono sul funzionamento di tutti gli organi del corpo. Alcuni di questi segnali viaggiano lungo le fibre nervose, incluso il nervo vago; altri provocano la secrezione di ormoni e neuropeptidi nel flusso sanguigno. Essi sono messaggeri chimici, che si diffondono in tutto il corpo trasmettendo informazioni e attivando determinate risposte in vari tessuti e gruppi di cellule. Quando arrivano a destinazione, si legano con recettori molecolari specifici, comunicando così il loro messaggio. È possibile che tutti gli stati emotivi dipendano dalla secrezione di ormoni e neuropeptidi in varie situazioni. La dopamina, per esempio, è secreta dall'ipotalamo e da altre regioni del cervello e contribuisce all'attenzione, all'apprendimento, alla conservazione delle informazioni nella memoria di lavoro e alle esperienze piacevoli. Alcuni ormoni svolgono un ruolo importante nella reazione di combattimento o fuga. Ad esempio, l'epinefrina e la norepinefrina vengono immesse nel flusso sanguigno dalla midollare del surrene, la zona più interna delle ghiandole surrenali, quando queste vengono stimolate da segnali inviati dall'ipotalamo attraverso il sistema nervoso simpatico. Queste sostanze danno un'immediata sensazione di attivazione nei momenti di stress. Altri ormoni vengono secreti dalla corteccia surrenale in seguito alla stimolazione della ghiandola pituitaria, che si trova nel cervello (Kabat-Zinn 2021).

### **2.2.1. Nervo vago**

Il nervo vago rappresenta la componente principale del sistema nervoso parasimpatico e sovrintende a una vasta gamma di funzioni corporee cruciali, tra cui la funzione cardiaca e respiratoria (Breit et al. 2018). Si tratta di un nervo cranico dalla struttura asimmetrica: è composto da diversi rami che si espandono nel viso, nell'orecchio, nel collo, nella laringe e nella faringe, nel torace, nei

bronchi, nel cuore, nell'addome e nell'intestino (O'Flynn et al. 2020). Poiché si ramifica nella zona della laringe e della faringe, il nervo vago passa anche per le corde vocali.



**Fig. 2.3. Anatomia del nervo vago (Breit et al. 2018)**

Il nervo vago trasmette al corpo uno stato di rilassamento e ne controlla l'omeostasi. L'attività del nervo vago è modulata dalla respirazione. È soppressa durante l'inspirazione e facilitata durante l'espirazione e durante una respirazione lenta. Una respirazione lunga con espirazione prolungata potrebbe attivare il sistema nervoso parasimpatico: il nervo vago segnala uno stato di rilassamento con conseguente aumento della sua attività e un ulteriore rilassamento (Gerritsen & Band 2018). Come affermato in precedenza, quando il sistema nervoso parasimpatico è attivo, quello simpatico sarà inattivo, e viceversa. Una condizione di iperattività del sistema nervoso parasimpatico sarà dunque accompagnata da un'ipoattività di quello simpatico. Tale condizione è detta dominanza vagale, che, concretamente, indica rilassamento e assenza di stress (ibid.). Sotto stress, la maggior parte delle persone presenta una diminuzione del tono vagale, legata ad una maggiore reattività. Un tono vagale elevato, invece, è associato a maggiore calma e resistenza, maggior recupero dallo stress, maggior coinvolgimento sociale ed emozioni positive (Kabat-Zinn 2021).

Le pratiche mente-corpo illustrate nel capitolo III sono un ottimo esercizio per stimolare il nervo vago e migliorare l'efficienza vagale. Con efficienza vagale si intende la velocità con cui il nervo vago può aiutare l'individuo ad adattarsi agli stressori quotidiani. Il tono vagale, invece, indica la forza del nervo vago e si misura attraverso le variazioni della frequenza cardiaca in relazione al respiro. La frequenza cardiaca aumenta ad ogni inspirazione, con conseguente attivazione del sistema nervoso simpatico, e diminuisce durante l'espiazione, quando il sistema nervoso parasimpatico si riattiva. Il rapporto tra il respiro e le variazioni della frequenza cardiaca viene definita aritmia sinusale respiratoria (*respiratory sinus arrhythmia*) o variabilità della frequenza cardiaca. Questa si definisce anche come l'intervallo tra i battiti cardiaci. Una bassa variabilità della frequenza cardiaca è associata ad un basso tono vagale e ad una scarsa capacità di gestire lo stress. Un tono vagale elevato, invece, è associato ad una elevata variabilità della frequenza cardiaca. Ciò indica che l'individuo è in grado di riprendersi più velocemente da eventi stressanti. Un tono vagale elevato può dunque contribuire ad un maggiore benessere fisico e mentale (Schwartz 2022). Uno dei modi più efficaci per migliorare il tono vagale e creare un sistema mente-corpo calmo ed equilibrato è praticare l'esperienza del respiro consapevole illustrata nel capitolo III. Ciò permette di aumentare la flessibilità del sistema nervoso, rendendo più tollerabile il passaggio da stati di riposo a stati di attivazione e rispondendo in modo efficace a tale cambiamento.

Il nervo vago è strettamente legato alla voce, poiché passa per le corde vocali e l'orecchio interno (Malchiodi 2020). Quando l'individuo si sente sicuro e rilassato, la tensione dei muscoli stapedio e tensore timpanico dell'orecchio interno è maggiore. La tensione di questi muscoli aumenta la sensibilità alla voce umana, riducendo la sensibilità ai suoni di sottofondo ad alta e bassa frequenza. In caso di minaccia o di agitazione, il tono dei muscoli dell'orecchio interno si allenta, consentendo una maggiore sensibilità ai suoni di sottofondo ad alta e bassa frequenza. In questo caso, si verifica un'immediata risposta del sistema nervoso simpatico a tutto il corpo, che attiva le difese e l'autoprotezione. I suoni dolci, calmanti, che infondono sicurezza – come la ninna nanna della mamma al bambino – attivano il sistema nervoso parasimpatico e diffondono una sensazione di benessere in tutto il corpo. Il nervo vago trasmette questo senso di sicurezza rilassando i muscoli della laringe e della faringe nella gola, permettendo una maggiore prosodia attraverso un leggero innalzamento e abbassamento della voce. Parlando in questo modo, l'individuo appare calmo e infonde un senso di sicurezza all'ascoltatore (Schwartz 2022).

Diverse tipologie di attività possono attivare il nervo vago favorendo uno stato di rilassamento nell'individuo. Tra queste figura il canto dei mantra. Numerose ricerche hanno confermato gli effetti benefici del canto dei mantra con particolare riferimento al nervo vago. Attraverso questa pratica largamente diffusa nello yoga avviene una disattivazione della regione limbica del cervello con



conseguente stimolazione del nervo vago e rilassamento. Il sistema limbico svolge un ruolo cruciale nella regolazione delle emozioni, nella gestione dello stress, nell'apprendimento e nella motivazione (Gangadhar et al. 2018). L'amigdala è l'area deputata a coordinare le reazioni emotive rispetto a ciò che accade nell'ambiente circostante, in particolare quando si tratta di ansia, paura e rabbia. Altre strutture deputate alla gestione delle risposte emotive sono l'ipotalamo, la corteccia limbica e l'ippocampo. Quest'ultimo si occupa, tra l'altro, della gestione delle memorie, preservando e recuperando i ricordi (Bongarge et al. 2022). Il canto dei mantra contribuisce al miglioramento della concentrazione: durante il canto, la mente del praticante è rivolta esclusivamente al suono del mantra e raggiunge il massimo livello di concentrazione (Gangadhar et al. 2018). Molte ricerche si sono concentrate in particolare sul canto OM e sui suoi benefici:

OM chanting causes vibration sensation around the ears, which is transmitted through the Auricular branch of the Vagus Nerve and stimulates Vagal Nerve (Rajput & Girase 2022: 1750).

Poiché udito e voce sono due strumenti fondamentali per gli interpreti, possiamo affermare che praticare esperienze che aumentano il tono vagale può essere fortemente vantaggioso e può contribuire a migliorare sia le capacità uditive sia le capacità espressive vocali degli interpreti.

## 2.3. Ansia

Dopo aver descritto il fenomeno dello stress, illustrerò di seguito altri concetti di grande rilevanza per delineare un quadro esaustivo dei tratti caratteriali degli interpreti, sia professionisti sia in formazione. Il primo concetto da determinare è l'ansia.

Esistono due tipologie di ansia: l'ansia di stato e l'ansia di tratto. In generale, l'ansia identifica l'equilibrio o lo squilibrio tra le richieste dell'ambiente esterno e le risorse interne della persona (Martínez-Pérez et al. 2023). L'ansia in quanto "stato" (*state anxiety*) è considerata uno stato emozionale transitorio nel momento presente: vengono percepite come minacciose situazioni non pericolose. È accompagnata da reazioni transitorie di tensione, nervosismo, apprensione, pensieri negativi e preoccupazioni e processi fisiologici, che fanno in modo che l'individuo scappi o affronti la situazione (Arnaiz-Castro & Pérez-Luzardo 2016). L'ansia in quanto "tratto" (*trait anxiety*) è considerata come un tratto della personalità, una tendenza o predisposizione dell'individuo. È dovuto solitamente ad esperienze passate che portano la persona ad identificare specifici e determinati stimoli come pericolosi (Martínez-Pérez et al. 2023). Di conseguenza, la persona sarà più predisposta a soffrire di ansia più spesso o più intensamente (Arnaiz-Castro & Pérez-Luzardo 2016).

Dopo aver fornito una definizione di ansia, vediamo come essa entra in gioco nell'ambito dell'interpretazione, in particolare negli interpreti in formazione. Come abbiamo visto in precedenza, l'attività di interpretazione è da sempre associata ad alti livelli di stress e di ansia. L'interpretazione simultanea, in particolare, è una modalità in cui entrano in gioco numerosi fattori fuori dal controllo dell'interprete ma che possono influenzare la sua performance. Il primo *step* durante la simultanea è la comprensione di un discorso. Già a questo primo livello gli studenti interpreti possono sperimentare stati d'ansia, che hanno un impatto negativo sull'abilità di ascolto. Il timore di non capire il discorso nella lingua di partenza è molto diffuso tra gli studenti. Di conseguenza, la necessaria abilità di comprensione e analisi verrà compromessa. Un'altra paura comune a molti riguarda l'incapacità di esprimersi nella lingua straniera con la stessa fluidità con cui si esprimono nella lingua madre. Inoltre, gli studenti si sentono sotto pressione e in ansia quando devono parlare davanti ai colleghi e agli insegnanti. Una delle fonti maggiori di ansia e stress per gli interpreti in formazione è proprio il giudizio dei docenti (Arnaiz-Castro & Pérez-Luzardo 2016).

Negli anni Settanta, Gerver (1976) rilevava la mancanza di studi empirici basati sui tratti della personalità, come la resistenza allo stress, fondamentale nell'ambito dell'interpretazione. Gli interpreti stessi descrivono la loro professione come molto impegnativa e ansiogena. Essa viene paragonata a quella dei controllori del traffico aereo, per la richiesta di attenzione e vigilanza necessaria. È negli anni Ottanta che Kurz (1983) ha condotto le prime ricerche in questo campo, che si sono concentrate sui fattori ambientali e fisici, che costituiscono un fattore di stress nella professione dell'interprete. Alla fine degli anni Novanta, Kurz (1997) ha nuovamente condotto ricerche per scoprire se gli interpreti con livelli d'ansia minori riescano a controllare meglio la paura, ispirandosi all'idea che gli individui con un alto livello d'ansia forniscono una prestazione peggiore rispetto a coloro che hanno livelli d'ansia minori. I risultati hanno mostrato che gli interpreti professionisti mantengono un livello costante di qualità nella performance anche nelle situazioni dove percepiscono più ansia del solito. Jiménez e Pinazo (2001) hanno invece riscontrato una correlazione tra *public speaking* e ansia: più un interprete ha paura di parlare in pubblico, maggiore ansia proverà. Moser-Mercer (2000) e Kurz (2003) hanno poi osservato differenze nella gestione dell'ansia tra interpreti professionisti e in formazione: i primi provano meno ansia perché godono di un maggior ventaglio di esperienze passate; i secondi devono ancora costruire una propria routine e trovare strategie per affrontare numerose difficoltà; pertanto, sono più predisposti a soffrire d'ansia (Arnaiz-Castro & Pérez-Luzardo 2016). Arnaiz-Castro e Pérez-Luzardo (2016) hanno condotto uno studio che ha riportato interessanti risultati sulla percezione dell'ansia da parte di interpreti in formazione. L'87,58% dei partecipanti allo studio ha affermato di vivere livelli di ansia medio-alti. Le situazioni più ansiogene per gli studenti interpreti sono legate alla partecipazione in classe: hanno paura di

interpretare davanti alla classe, anche se preparati sull'argomento; temono di fare errori e di essere messi a confronto con compagni più competenti. La paura di commettere errori si intensifica se è presente uno stato d'ansia già elevato a causa di debolezze in alcuni aspetti della pratica di interpretazione, che inficiano la sicurezza e la qualità della performance. Gli studenti interpreti ammettono di vivere con ansia situazioni dove sanno di essere valutati e giudicati: è il caso dei test e degli esami.

La letteratura sull'ansia da interpretazione (*interpretation anxiety*) dimostra che l'ansia ha un impatto negativo sulle performance degli interpreti in formazione e professionisti (Bates 2016). Di recente, l'auto-efficacia è stata identificata come potenziale elemento di attenuazione dell'ansia, anche se purtroppo ad oggi sono ancora poche le ricerche che si concentrano sulle tecniche volte ad aumentare l'auto-efficacia nel contesto interpretativo (ibid.)

## **2.4. Percezione di sé**

Di seguito verranno presentati ed approfonditi quattro concetti legati alla percezione di sé di un individuo. Tali concetti sono di fondamentale importanza in quanto danno un'idea del livello di consapevolezza, conoscenza, valutazione e il senso di identità di un individuo. Essi sono coinvolti nello sviluppo di una maggiore consapevolezza tramite i programmi di pratiche psicocorporee illustrati nel prossimo capitolo.

### **2.4.1. Auto-efficacia (*self-efficacy*)**

L'auto-efficacia (*self-efficacy*) è stata definita come il giudizio che gli individui danno alle loro capacità personali e risorse interne. Tale abilità è fondamentale per pianificare e portare a termine le proprie azioni con il livello di performance desiderato in ogni area della vita dell'individuo. Le aspettative sull'efficacia (*efficacy expectations*) possono influenzare la scelta delle attività che l'individuo intende svolgere e il grado di sforzo da dedicarvi nonché la resistenza di fronte alle difficoltà della vita. L'auto-efficacia percepita dalla persona dipende solitamente dal contesto ed è dunque soggetta al cambiamento di fattori interni ed esterni. Nel caso degli studenti, l'auto-efficacia percepita può rappresentare le convinzioni soggettive sulle capacità personali, ma non riflette necessariamente il successo o l'insuccesso accademico (Martínez-Pérez et al. 2023). Navarro Saldaña et al. (2019, citati in Martínez-Pérez et al. 2023) affermano che gli studenti con bassi di livelli di auto-

efficacia percepita tendono in generale a considerare il carico accademico come impegnativo. Di conseguenza, non riescono a portare a termine i compiti o evitano di svolgerli. Presentano scarsi livelli di attenzione durante le lezioni e scarsi risultati agli esami.

Gli studi di Bontempo e Napier (2011) hanno evidenziato la correlazione positiva esistente tra auto-efficacia e competenza auto-percepita; l'ansia è invece risultata inversamente correlata alla competenza auto-percepita. Ciò ha portato le autrici a concludere che:

Teaching interpreting students and accredited practitioners to better manage anxiety and occupational stress may be conducive to improving their interpreting performance (ibid.: 100).

Le autrici suggeriscono, inoltre, che per mitigare lo stato d'ansia provato dagli interpreti è necessario che la formazione miri a sviluppare l'auto-efficacia, la capacità di definizione degli obiettivi (*goal-setting skills*), una mentalità orientata alla crescita (*growth mindset*), l'auto-riflessione e la capacità di scelta (ibid.).

#### **2.4.2. Concetto di sé (*self-concept*)**

Con concetto di sé (*self-concept*) si intende l'idea che una persona ha di sé sulla base del proprio giudizio personale e sui feedback di altre persone. È un concetto psicologico che ha un ruolo chiave nel definire la personalità dell'individuo ed è un indicatore della soddisfazione personale e del benessere della persona. Gli studenti con un concetto di sé accademico basso sono più predisposti a soffrire di ansia, mentre gli studenti con un concetto di sé accademico elevato riusciranno a gestirla meglio (Arnaiz & Pérez-Luzardo 2016). Arnaiz e Pérez-Luzardo (2016) hanno scoperto tramite il loro studio che solo il 10% degli studenti interpreti partecipanti hanno un basso livello di concetto di sé. Il resto del gruppo riporta un livello medio-alto di concetto di sé. Gli autori hanno inoltre osservato che gli studenti con un livello di concetto di sé elevato avevano ottenuto voti alti all'esame di interpretazione nella lingua B. Il livello di ansia, poi, è correlato al livello di concetto di sé: più questo è basso, maggiore sarà l'ansia vissuta dagli studenti.

### 2.4.3. Autostima (*self-confidence*)

L'autostima o senso di fiducia in se stessi (*self-confidence*) è definita come l'insieme delle valutazioni che ogni individuo matura sul proprio conto (Grussu n.d.<sup>13</sup>). Il livello di autostima di un individuo è determinato anche dall'idea che l'individuo si fa su come lo vedono gli altri. Spesso tali giudizi sono associati ad un'idea di valore e prendono il nome di giudizi di merito: l'individuo tende a valutarsi in termini quantitativi. Si domanda: "Quanto valgo?". Per poter costruire un buon livello di autostima, l'individuo deve però chiedersi: "Quali sono i miei punti di forza?": in questo modo potrà valorizzarsi nell'accettazione e nella comprensione di sé (Tromboni n.d.<sup>14</sup>). L'autostima ha varie dimensioni legate allo status e ai ruoli che ciascun individuo ricopre nel corso della vita, ad esempio nello studio, nel lavoro, nelle relazioni interpersonali in famiglia o nel gruppo dei pari. Ogni individuo presenta, tuttavia, un livello generale di autostima, relativo al suo sé considerato globalmente. Si possono distinguere tre livelli di autostima in base alla valutazione che l'individuo fa di sé (Grussu n.d.<sup>15</sup>). L'individuo con un livello di autostima basso tende a concentrarsi su difetti e punti deboli, sminuendo i propri pregi. Si sente insicuro e dà troppa importanza al giudizio degli altri. L'individuo con un livello di autostima alto ha un buon giudizio di sé, anche nelle situazioni negative e sfavorevoli. Presenta una stabilità mentale ed un equilibrio emotivo; non si fa condizionare dal giudizio degli altri ed affronta i problemi senza perdere fiducia in sé. L'individuo con un livello di autostima esagerato si concentra esclusivamente sui suoi pregi e tende a sopravvalutare le proprie capacità. Può sentirsi troppo sicuro di sé o infallibile. Sminuisce gli altri pensandoli inferiori a sé; questo atteggiamento di superiorità però spesso serve a mascherare una profonda inadeguatezza e insicurezza (Tromboni n.d.<sup>16</sup>).

L'autostima è una percezione stabile: dovrebbe prescindere dai risultati ottenuti. Un buon livello di autostima permette infatti all'individuo di riconoscere i propri punti di forza, ma anche di debolezza. Si accetta per quello che è e ha fiducia nel fatto di poter sempre migliorare. Se è vero che le cause di una bassa autostima sono da ricercare nei primi anni di vita e in particolare nel rapporto con i genitori, è importante considerare che una bassa autostima può essere fortemente influenzata dall'ambiente esterno, come la scuola e l'università, e da figure di riferimento di importanza per l'individuo, come professori e compagni di classe. È sempre possibile migliorare il livello di fiducia in sé stessi (ibid.).

---

<sup>13</sup> Cfr. [https://www.alessandrogrussu.it/txt/2\\_autostima.pdf](https://www.alessandrogrussu.it/txt/2_autostima.pdf) [consultato il 17/12/2023].

<sup>14</sup> Cfr. <https://www.psicologo-monza Brianza.it/autostima-fiducia-in-se-stessi-e-stima-di-se/> [consultato il 17/12/2023].

<sup>15</sup> Cfr. [https://www.alessandrogrussu.it/txt/2\\_autostima.pdf](https://www.alessandrogrussu.it/txt/2_autostima.pdf) [consultato il 17/12/2023].

<sup>16</sup> Cfr. <https://www.psicologo-monza Brianza.it/autostima-fiducia-in-se-stessi-e-stima-di-se/> [consultato il 17/12/2023].

In ambito interpretativo, l'autostima è fortemente correlata al successo della performance. Secondo Wirastuti et al. (2023), gli studenti interpreti con un alto livello di autostima sembrano possedere eccellenti capacità di comunicazione, un'ottima capacità di *public speaking* e performance di successo. Inoltre, riescono a gestire più efficacemente i momenti di ansia e di imbarazzo e i pensieri negativi riguardanti sé stessi e gli altri. Vivono il percorso formativo con più entusiasmo e in modo più attivo, con una mente aperta e ricettiva verso tutto ciò che è nuovo. Se riescono a godere del momento in cui stanno interpretando, avranno una resa più naturale ed efficace. Gli autori suggeriscono agli insegnanti di dare maggiore importanza all'autostima nella valutazione della resa degli studenti. Gli studi di Shaw e Hughes (2006) hanno dimostrato che, secondo gli studenti interpreti, la fiducia in sé stessi è la caratteristica personale più importante da sviluppare durante il percorso di formazione. Più dei due terzi dei partecipanti allo studio hanno dichiarato di essere “non fiduciosi” o “poco fiduciosi” nelle loro abilità interpretative. Un'alta percentuale di studenti – sia alle prime armi sia ad un livello avanzato – ha inoltre riferito di sentirsi in ansia durante i corsi di interpretazione. Questi risultati suggeriscono la necessità di offrire agli studenti interpreti strategie efficaci per rafforzare la loro autostima e per ridurre l'ansia.

#### **2.4.4. Autosufficienza (*self-sufficiency*)**

Con autosufficienza (*self-sufficiency*) si intende la capacità di un individuo di sentirsi sicuro di sé, soddisfatto, completo e stabile. Il concetto si avvicina alla autostima perché indica una stima di sé in quanto persona degna e rispettabile. Le persone con una forte autosufficienza non si preoccupano eccessivamente dell'opinione che gli altri hanno di loro; non si lasciano colpire né da offese né da lusinghe, in quanto hanno un senso ben radicato del proprio valore. Hanno meno probabilità di essere destabilizzate da eventi negativi o positivi; in questo senso possono essere descritti come “stoici”: sono in grado di riprendersi rapidamente di fronte agli eventi della vita e dimostrano una forte resistenza, oltre che resilienza. Un individuo fortemente autosufficiente ha la capacità di determinare il proprio percorso, prendere le decisioni autonomamente, senza farsi influenzare dagli altri, ma seguendo il proprio istinto. Questo non significa che gli individui autosufficienti siano freddi e distaccati; proprio perché sono meno preoccupati da pensieri e paure, riescono ad instaurare legami autentici con le persone che incontrano e a rispondere meglio alle fonti di distress (Fagan 2013<sup>17</sup>).

---

<sup>17</sup> Cfr. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201303/self-sufficiency-essential-aspect-well-being> [consultato il 14/12/2023].

## 2.5. Personalità tipo dell'interprete

Dopo aver analizzato i tratti caratteriali di interesse, esamerò i risultati di alcuni studi condotti per definire la personalità tipo di un interprete. Da molti anni è in corso una discussione sulle caratteristiche ideali della personalità di un interprete di successo. Sono stati gli stessi interpreti professionisti ad aver esaminato il proprio temperamento e tratto generalizzazioni sulla base delle loro valutazioni personali (Nicholson 2005). Spesso l'interprete si descrive nel seguente modo:

I am a good interpreter. I am outgoing, intellectually curious, good at analysis and synthesis, and have an eye for organization and detail. Therefore, all good interpreters are/should be like me and possess these same qualities (ibid.: 111).

Tale descrizione deriva dall'insieme di requisiti da sempre richiesti all'interprete fin dai tempi della formazione: “speed with accuracy, grace and calm under pressure, intense powers of concentration, the ability to internalize large amounts of unfamiliar material quickly, and analytical talent” (ibid.).

Molte ricerche hanno inoltre osservato una soppressione dell'ego e delle idee personali nello sviluppo della carriera di un interprete (Nicholson 2005). L'interprete è per definizione il tramite attraverso cui le idee vengono espresse da una lingua ad un'altra: non è dunque propriamente l'autore di ciò che trasmette. La sua opinione non deve emergere nel contesto lavorativo, nonostante spesso abbia idee e conoscenze personali sul tema. Questo processo di soppressione dell'ego può essere difficile e frustrante per alcuni interpreti. Henderson (1980) ha condotto uno studio per esaminare i tratti della personalità di interpreti e traduttori. I traduttori partecipanti allo studio hanno descritto i colleghi interpreti come arroganti, ipertesi, capricciosi, permalosi, primadonna, ma anche empatici e sensibili. Sono in grado di mantenere il sangue freddo sotto pressione, hanno un forte autocontrollo e nervi d'acciaio. Sono persone tolleranti, versatili, di mentalità aperta. Spesso gli interpreti sono paragonati ad attori, perché sanno comunicare abilmente e generalmente amano stare in pubblico. Un aspetto curioso ma poco citato dagli studi sull'argomento è la possibilità che gli interpreti introversi abbiano maggior successo degli estroversi perché più concentrati sul loro mondo interiore e meno suscettibili alle distrazioni interne ed esterne (Nicholson 2005). Longley aggiunge:

The need to concentrate for long hours on end, to prepare carefully for meetings, to pay attention to detail, all of which are part of an interpreter's job, do not usually go hand in hand with a bohemian nature (1968: 68).

Nicholson avvia una riflessione sulla gestione dello stress da parte degli interpreti introversi:

Inasmuch as stress is a major part of the interpreter's everyday life, it is a bit surprising to find so many Introverts because it is not possible for interpreters to "retreat" when things become difficult; they must persevere under all circumstances/conditions, which are often difficult at best (2005: 123).

Sempre secondo Nicholson, gli interpreti introversi tendono a comportarsi come gli estroversi nel contesto lavorativo, poiché da tale atteggiamento traggono maggiore gratificazione. Molti interpreti sembrano essere poi dei "sensors" (ivi: 124):

These types have a good memory for facts and details and are talented at dealing with specifics. Sensing types are performance-oriented. They tend to focus on the here and now [...]. They prefer tasks that require soundness of understanding. These are all traits which can easily be related to the task of interpretation (ibid.).

Nell'Indicatore di personalità di Myers-Briggs (MBTI), le persone sensitive sono dunque definite come precise e pratiche. Vivono il momento presente e prediligono le informazioni concrete e percepite attraverso i cinque sensi.

Russell definisce gli interpreti "stress seekers" che "on occasion act to increase rather than minimize the stress in their lives" (1993: 19). La tendenza degli *stress seekers* ad una vita del genere può essere definita come "behaviour designed to increase the intensity of emotion or level of activation in the organism" (ibid.). Gli *stress seekers* non sono avventati ed impulsivi come si potrebbe pensare: si tratta di individui razionali interessati a perfezionare le proprie abilità e con una forte preoccupazione verso la propria sicurezza. Possono essere definiti come egocentrici, in quanto pretendono di essere costantemente al centro dell'attenzione (Russell 1993).

La gestione dello stress è per tutti questi motivi un requisito fondamentale per il lavoro di interprete. Oltre ad un continuo perfezionamento delle proprie capacità interpretative, gli interpreti devono acquisire il controllo mentale necessario per portare a termine i compiti con attenzione e serietà. Ciò che viene percepito come pericoloso in ambito lavorativo e formativo dipende dalla personalità dell'individuo. È possibile, tuttavia, per gli interpreti ridurre il numero di sfide percepite grazie ad una preparazione consapevole. Tale preparazione non riguarda solo la performance in sé, ma soprattutto la salute mentale a breve e lungo termine dell'interprete (Horváth 2012). Zeier afferma:

Minor stress facilitates memory performance, because it raises the baseline level of arousal, intense stress produces anxiety and creates overarousal, which hinders cognitive functioning, including memory performance" (1997: 243).



Per questo motivo è importante controllare il livello di stress percepito, in quanto gli elementi sconosciuti durante una performance non possono essere eliminati (Horváth 2012).

## **2.6. Stress in interpretazione**

Nonostante l'interpretazione sia sempre stata considerata come un'attività stressante, solo recentemente le ricerche empiriche lo hanno dimostrato. Di seguito passerò in rassegna i metodi principali utilizzati per misurare il livello di stress percepito dagli interpreti. Illustrerò poi gli indicatori linguistici di stress nelle rese degli interpreti, per poi descrivere gli studi più importanti sulla percezione dello stress negli interpreti.

### ***2.6.1. Metodi di misurazione dello stress percepito dagli interpreti***

Gli studi condotti trattano lo stress in interpretazione utilizzando metodi vari. Esistono numerose ricerche che si basano su misure fisiologiche per indagare il livello di stress percepito dagli interpreti. Tra le prove fisiologiche dello stress osservate finora vi sono, per esempio, la pressione arteriosa (AIIC 2002<sup>18</sup>, Korpál 2016), la frequenza cardiaca (AIIC 2002<sup>19</sup>, Kurz 2003, Korpál 2016), la risposta galvanica della pelle (*galvanic skin response*) (Kurz 2003), marcatori biochimici come la concentrazione di cortisolo (AIIC 2002<sup>20</sup>, Moser-Mercer 2005) e il dosaggio immunochimico di livello di immunoglobulina (Moser-Mercer 2005). Ricerche di questo tipo consentono di verificare oggettivamente la reazione degli interpreti allo stress. Altri studi, invece, affrontano il fenomeno dello stress con una prospettiva diversa, concentrandosi sull'esperienza soggettiva degli interpreti (Gumul 2021). Le misure di *self-report* dello stress percepito hanno svolto un ruolo fondamentale nella ricerca psicologica sullo stress e sulle sue conseguenze, soprattutto in ambito interpretativo. Come osserva Taylor, infatti, determinate condizioni sono stressanti “to the extent that they are perceived as stressful” (1995: 225). Lo stress è strettamente legato alla percezione soggettiva della difficoltà del compito da svolgere. La risposta emotiva degli interpreti all'attività stressante è dunque basata sui loro processi di valutazione (Kurz 2003). Cooper et al. (1982) hanno utilizzato il formato dell'intervista insieme a questionari per indagare la percezione e le impressioni sullo stress degli

---

<sup>18</sup> Cfr. [https://aiic.org/document/468/aiicwebzine\\_febmar2002\\_7\\_aiic\\_interpreter\\_wo](https://aiic.org/document/468/aiicwebzine_febmar2002_7_aiic_interpreter_wo) [consultato il 16/12/2023].

<sup>19</sup> Cfr. *ibid.*

<sup>20</sup> Cfr. *ibid.*

interpreti. L'utilizzo di *self-report* ha permesso ai ricercatori di trarre interessanti conclusioni che dimostrano l'importanza dell'auto-diagnosi come strumento di ricerca nello studio dello stress. I risultati indicano che la percezione dello stress degli interpreti ha un'influenza più significativa sulle prestazioni rispetto ai livelli oggettivi di stress. Ciò permetterebbe anche di delineare differenze caratteriali e personali nella risposta allo stress.

Misure psicometriche sono state adottate in altri studi, come quello condotto da Riccardi et al. (1998) con focus in particolare su stati ansiosi, depressivi e stress. Numerosi sono i test somministrati sotto forma di questionari per valutare il livello di ansia e stress degli intervistati prima e dopo l'attività di interpretazione. Citiamo come esempi alcuni test: *ASQ – IPAT Anxiety Scale*; *CDQ – IPAT Depression Scale*; *STAI (State-Trait Anxiety Inventory)*. Sono stati somministrati anche test della personalità per studiare i tratti caratteriali e i disturbi psicoemotivi degli intervistati, ad esempio il test *MMPI-2* (Gumul 2021). Non ci soffermeremo su tali tipologie di test poiché non sono stati utilizzati nell'esperimento oggetto del presente elaborato.

### **2.6.2. Indicatori linguistici di stress**

Lo stress può avere conseguenze concrete sulle performance degli interpreti. Illustriamo di seguito i cosiddetti indicatori o marcatori linguistici di stress.

La resa dell'interprete può essere valutata dal punto di vista del parlante e dell'ascoltatore. L'oratore pone maggiore attenzione alla fedeltà della resa e si aspetta una resa autentica del messaggio: non ci devono essere informazioni omesse, né modificate né aggiunte. L'ascoltatore, invece, si aspetta un discorso interpretato comprensibile, piacevole all'ascolto, linguisticamente e terminologicamente accessibile, ma anche coerente e plausibile (AIIC 2002<sup>21</sup>). La resa può essere valutata utilizzando scale di errori. Di seguito è riportata la scala di valutazione di Moser-Mercer che include quattro categorie di errori:

- a) *Contre-sens*: saying exactly the opposite of what the speaker said;
- b) *Faux-sens*: saying something different from what the speaker said;
- c) *Nonsense*: not making any sense at all;
- d) *Imprecision*: not capturing all of the original meaning (leaving out nuances) (AIIC 2002: 15<sup>22</sup> [corsivo nell'originale]).

---

<sup>21</sup> Cfr. [https://aiic.org/document/468/aiicwebzine\\_febmar2002\\_7\\_aiic\\_interpreter\\_wo](https://aiic.org/document/468/aiicwebzine_febmar2002_7_aiic_interpreter_wo) [consultato il 16/12/2023]

<sup>22</sup> Cfr. *ibid.*

A questa scala si aggiungono le categorie di omissioni, aggiunte, esitazioni, correzioni, errori grammaticali ed errori lessicali. La resa dell'interprete – e di conseguenza la presenza o assenza di tali errori – dipende dalle condizioni di lavoro, ma anche da fattori fisiologici e psicologici legati all'individuo stesso (ibid.).

Interessante ai fini dell'analisi dei questionari compilati dai partecipanti allo studio del presente elaborato è la presentazione degli indicatori linguistici di stress. Alcuni studi (Korpál 2017, Walczyński 2019) hanno effettuato un'analisi della resa degli interpreti sottoposti ad una prova di interpretazione. Passerò in rassegna i risultati più interessanti degli studi, in quanto non verranno analizzati in questo elaborato i risultati delle prove di simultanea.

Lo stress sembra essere un fattore determinante in termini di frequenza e lunghezza delle pause. Anche le disfluenze vengono considerate come indicatori di problemi nell'attività. Alcuni ricercatori mettono in relazione le disfluenze con l'elevato carico cognitivo sperimentato dagli interpreti durante il compito. I marcatori di esitazione (*hesitation markers*) sono indicati in letteratura come pause piene o riempitivi (Bortfeld et al. 2001): si intendono riempitivi non lessicali che assumono la forma di vocalizzazioni spesso prolungate. Le parole tronche possono essere una tipologia di false partenze. L'interprete produce una parte di una parola (di solito la prima sillaba) e poi l'intera parola; oppure inizia a pronunciare una parola poi procede a produrne una diversa. Queste sono particolarmente diffuse in interpretazione simultanea: a causa della sovrapposizione di due discorsi (quello dell'oratore e il proprio), l'interprete spesso non riesce ad attendere che la frase di disambigui e si butta in una struttura di frase che si rivela essere la scelta sbagliata. Si osservano poi pause vuote, in cui non vi è dunque alcuna attività vocale. Sono escluse da questa categoria le pause di respiro naturali dovute all'attività respiratoria e le pause intenzionali utilizzate per ragioni stilistiche o per marcare confini sintattici (Gumul 2021).

### ***2.6.3. Studi sulla percezione dello stress degli interpreti***

Presenterò ora alcuni studi condotti su gruppi di interpreti, sia professionisti sia in formazione, per valutare la loro percezione dello stress.

L'AiIC ha condotto uno degli studi più importanti sullo stress nell'interpretazione di conferenza nel 2002<sup>23</sup>. Si tratta di uno dei primi studi su larga scala sullo stress percepito dagli interpreti. Obiettivo dello studio era identificare gli stressori per i partecipanti. Tra gli stressori

---

<sup>23</sup> Cfr. [https://aiic.org/document/468/aiicwebzine\\_febmar2002\\_7\\_aiic\\_interpreter\\_wo](https://aiic.org/document/468/aiicwebzine_febmar2002_7_aiic_interpreter_wo) [consultato il 16/12/2023].

maggiormente indicati dai partecipanti allo studio vi sono: la velocità d'eloquio dell'oratore; la complessità del discorso e dell'argomento; l'accento difficile; la lettura di appunti; situazione di disagio in cabina. Gli stressori non riguardano dunque solo gli aspetti cognitivi dell'attività, ma sono legati a condizioni di lavoro insoddisfacenti. Tra questi, i partecipanti hanno indicato la mancanza di aria fresca e di spazio, l'alta temperatura degli ambienti, l'illuminazione insufficiente delle cabine. Sono stati segnalati anche il malfunzionamento delle attrezzature, la scarsa visibilità dell'oratore e degli altri ausili visivi. Tra il 40% e il 60% degli intervistati ha riferito che le proprie prestazioni peggiorano a causa degli stressori menzionati.

Altri studi hanno cercato di individuare gli elementi o le condizioni che possono aumentare il livello di stress tra gli interpreti. Uno studio condotto da Moser-Mercer et al. (1998) aveva l'obiettivo di determinare quanto i turni di interpretazione prolungati – cioè più lunghi del tempo standard di trenta minuti – potessero influire sul livello di stress degli interpreti e sulla qualità delle loro performance. I risultati del questionario indicano che i meccanismi di gestione dello stress tendono a diminuire come conseguenza del sovraccarico mentale nei turni superiori a trenta minuti (ibid.). In tali condizioni, gli interpreti hanno una risposta non adattiva allo stress (*non-adaptive response*) “not engaging in any attempt” come menzionato da Moser-Mercer et al. (1998: 60), che si traduce in prestazioni non efficienti.

Korpál (2017) ha scoperto invece che maggiore era la velocità di eloquio dell'oratore, maggiore era il livello di stress percepito da interpreti in formazione e professionisti, come dimostrato dall'elevata frequenza cardiaca e dai punteggi più alti del questionario STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*). Di conseguenza, minore era l'accuratezza nella resa di alcuni elementi complessi, come i numeri.

Gli interpreti in formazione fanno esperienza di alti livelli di stress durante gli esami, le simulazioni di conferenza e le lezioni in classe. Riccardi et al. (1998) affermano che gli studenti sono più inclini a sperimentare stress rispetto ai professionisti. Nel loro studio, una simulazione di conferenza è stata percepita come più stressante dagli studenti rispetto ad un incarico di lavoro percepito dai professionisti. Gli autori ipotizzano che tale differenza si possa spiegare con il fatto che i professionisti rispondono in modo più efficace allo stress. La stessa conclusione è stata tratta da Kurz che afferma: “conference interpreters have better situation-dependent control over their feelings of anxiety and manage to label their anxiety in a positive way” (2003: 55). Gli interpreti professionisti sono anche definiti come “consistent performers’ able to maintain an even performance under stress” (ibid.). Al contrario, gli studenti non hanno sufficiente esperienza né una piena padronanza delle tecniche di interpretazione (Gumul 2021).

Jiménez Ivars e Pinazo Calatayud (2001) hanno esaminato la percezione dello stress di studenti interpreti nel contesto di una simulazione di conferenza. Il fattore aggiuntivo di stress era rappresentato dalla modalità di interpretazione, la consecutiva, che prevede una maggiore esposizione al pubblico e richiede dunque una maggiore resistenza allo stress. I risultati mostrano che gli studenti con una più debole capacità di *public speaking* tendevano a riportare punteggi più alti nel questionario relativo allo stato d'ansia. Tuttavia, sembra che abbiano dimostrato strategie di coping e meccanismi di autocontrollo sufficienti a mitigare lo stress, dal momento che la loro condizione emotiva non ha compromesso in modo significativo la qualità della prestazione. Sembrano aver contribuito al successo del compito, secondo gli autori: il desiderio di affrontare la sfida e dimostrare di essere competenti; il senso di auto-efficacia; maturità e responsabilità. Queste ultime due qualità sono state sviluppate sufficientemente dagli studenti esaminati, che frequentavano proprio l'ultimo anno di università. Questi risultati confermano quelli riportati da Arnaiz-Castro e Pérez-Luzardo Díaz (2016), secondo i quali gli studenti più giovani presentavano livelli di ansia più elevati e livelli di autostima più bassi. Gli interpreti in formazione sono inoltre soggetti all'ansia "da lezione" (*classroom anxiety*). Analogamente agli studenti di lingue straniere, gli studenti interpreti tendono a soffrire di tre tipologie di ansie da prestazione: l'apprensione da comunicazione (*communication apprehension*), l'ansia da test (*test anxiety*) e la paura di una valutazione negativa (*fear of negative evaluation*). Gli studenti sperimentano anche l'ansia da interpretazione in classe (*interpreting classroom anxiety*), che è la condizione direttamente correlata al compito di interpretazione che svolgono in classe (Gumul 2021). L'85% degli studenti nello studio di Kao e Craigie (2013) ha riferito di aver sperimentato un alto livello di stress psicologico durante l'attività in classe. Il livello di stress può aumentare notevolmente in sede d'esame, poiché gli studenti sono sottoposti ad un'importante valutazione. Hansen e Shlesinger (2017) hanno riportato la paura delle critiche degli insegnanti come una delle principali fonti di ansia per gli studenti. Walczyński (2019) ha dimostrato – sia attraverso i feedback degli studenti, sia attraverso l'analisi dei voti – che nella maggior parte dei casi, tale paura ha avuto un impatto negativo sulla qualità della resa. Korpál (2016, 2017) ha invece dimostrato che è l'attività stessa di interpretazione simultanea a generare una sensazione di stress, anche in un contesto in cui non sono previste valutazioni da parte di docenti o tra pari (*peer-to-peer evaluations*). Gli studenti dei suoi studi hanno sperimentato stress fisiologico e psicologico: il livello aumentava all'aumentare della velocità della delivery. Gli studenti novizi dello studio di Korpál (2017) hanno riferito che uno dei principali fattori di stress era il multitasking. Kurz (2003) ha invece suggerito che la mancanza di esperienza può aumentare il livello di stress, come dimostrato dai valori di frequenza cardiaca nettamente maggiori negli interpreti in formazione rispetto agli interpreti professionisti. Negli studenti il calo nella qualità dell'interpretazione si verifica dopo circa dieci minuti, in quanto non

hanno ancora sviluppato strategie di elaborazione efficaci che permettano di utilizzare al meglio le risorse cognitive (Moser-Mercer & Künzli 1995). In entrambi, interpreti in formazione e professionisti, si osserva un carico mentale maggiore a inizio attività. Ciò si spiega per il fatto che gli interpreti devono prendere familiarità con il contenuto del discorso e con l'oratore stesso. Si osserva, infatti, con il trascorrere del tempo, una significativa riduzione del carico mentale (Tommola & Hyönä 1990). Come osservano Riccardi et al. (1998), all'inizio di una conferenza, anche l'interprete più esperto si sentirà teso, perché sa che potrebbe incontrare difficoltà come concetti complessi, tecnicismi, accenti difficili da comprendere, problemi tecnici, lettura di appunti. L'esperienza aiuterà l'interprete ad adottare la strategia adeguata nel modo più rapido possibile, spesso addirittura automatico.

Alcuni studi condotti sul *remote interpreting*, come quello di Moser-Mercer (2005) hanno dimostrato che il lavoro a distanza risulta più stressante rispetto a quello in presenza per gli interpreti. Tuttavia, sia i risultati delle misure fisiologiche (frequenza cardiaca e pressione sanguigna) dei primi studi, come quello di Moser-Mercer (2003), sia i risultati di studi successivi, come quello di Roziner e Shlesinger (2010), non hanno confermato la percezione degli interpreti di maggiore stress a distanza e affermano invece che la qualità dell'interpretazione non è stata compromessa. Seeber et al. suggeriscono che, grazie agli sviluppi tecnologici, l'interpretazione a distanza "is no longer perceived as more stressful than *in-situ* interpreting or as being detrimental to the quality interpreters are able to provide" (2019: 300). Un altro studio condotto da Moser-Mercer (2003) all'Ecole de traduction et d'interprétation (ETI) di Ginevra ha individuato il fattore più importante per gli interpreti durante il lavoro a distanza: si tratta della distanza fisica dalla sala di conferenza. L'interprete non si sente coinvolto, è estraniato, si sente alienato e isolato e non riesce a mantenere il controllo. Tutto ciò causa una mancanza di concentrazione.

Uno dei fattori di stress più comuni tra gli interpreti, soprattutto in formazione, è il parlare in pubblico. Il successo di un servizio di interpretazione dipende anche in buona parte dalle capacità di *public speaking* dell'interprete. È dunque necessario che l'interprete impari a controllare la paura di parlare in pubblico già durante il percorso di formazione. Le cause alla base di questo timore possono essere numerose. Tra queste, il fatto che la persona che parla in pubblico è soggetta al giudizio altrui. L'interprete può temere di agire in modo inappropriato o di essere valutato negativamente e può arrivare a sospettare delle proprie capacità (Pazzaglini 2010).

Alla luce degli studi presentati si può affermare che gli interpreti professionisti sperimentano un livello di stress differente rispetto agli studenti. Nel contesto professionale, gli interpreti si assumono il peso della responsabilità di una comunicazione efficace, rispettando l'etica del servizio e facendo particolare attenzione alle esigenze del cliente. È molto probabile che lo stress percepito

dagli studenti non sia tanto legato al contesto lavorativo, ai suoi vincoli e agli obiettivi professionali, quanto al carico emotivo vissuto nelle cabine universitarie.

## 2.7. Routine *self-care* per interpreti

Infine, vorrei avanzare la proposta di stabilire una routine *self-care* per interpreti esperti ed in formazione, ovvero una serie di buone abitudini per una migliore gestione dello stress, dell'ansia e delle emozioni.

Il mondo del lavoro moderno sta diventando sempre più ipercinetico: aumenta il carico di lavoro e la pressione a eseguire compiti velocemente. Coloro che lavorano in questi ambienti sono indotte al cosiddetto “tratto di deficit di attenzione” (ADT, *Attention Deficit Trait*), ovvero la tendenza a essere sempre meno attenti, nel tentativo di gestire una quantità eccessiva di input. Tra le conseguenze si osservano lo sviluppo di un pensiero “in bianco e nero”; la difficoltà ad organizzarsi, a stabilire priorità e a gestire il tempo a disposizione; l'esperienza di un costante senso di colpa e panico (McKenzie & Hased 2016).

Si può affermare con certezza che tale tendenza può colpire anche gli interpreti professionisti e soprattutto quelli in formazione che si avvicinano al mondo del lavoro. Condividerò alcuni suggerimenti espressi da esperti del settore per proteggersi dall'ADT.

In primo luogo, dormire a sufficienza, seguire un'alimentazione equilibrata e fare esercizio fisico regolare. In secondo luogo, ascoltare i propri bisogni interni per capire quando è necessaria una pausa e concedersi momenti lontano dai dispositivi elettronici, possibilmente a contatto con la natura e le persone care. In terzo luogo, organizzare il lavoro dando la giusta priorità ai compiti da portare a termine; scomporre i compiti più impegnativi in piccole unità ed evitare di svolgere mansioni con troppa fretta. La chiave è rispettare il proprio ritmo (ibid.).

TradInFo (n.d.)<sup>24</sup> ha stilato una lista di strategie per gli interpreti per gestire lo stress lavorativo. È importante essere flessibili e consapevoli che gli imprevisti possono essere sempre in agguato. Fondamentale è gestire il tempo a disposizione e la quantità di incarichi, dosando le proprie energie e ricordandosi che sono preziose e limitate. Per questo motivo, l'interprete deve sapersi dare delle priorità – stilando, per esempio, una vera e propria lista di cose da fare ordinate per urgenza e importanza – e deve saper dire di no senza rimpianti né sensi di colpa. Curare i rapporti con colleghi

---

<sup>24</sup> Cfr. <https://www.tradinfo.org/blog/interpreti-e-traduttori-10-strategie-anti-stress/> [consultato il 19/12/2023].

e colleghe di fiducia è di vitale importanza: fare rete, associarsi, aiutarsi a vicenda, studiare e prepararsi insieme è la chiave per non sentirsi abbandonati nelle difficoltà.

Nel prossimo capitolo verranno presentate alcune pratiche psicosomatiche utili alla gestione dello stress e dell'ansia ed efficaci per sviluppare una migliore percezione di sé. Tali pratiche dovrebbero rientrare nella routine *self-care* di un interprete per coltivare la consapevolezza e curare sia la mente sia il corpo.



## CAPITOLO III

### Respiro consapevole

Nel presente capitolo verrà introdotto il tema del respiro in quanto strumento di consapevolezza psicocorporea. Prima di tutto, descriverò la respirazione in quanto meccanismo fisiologico umano, delineando le principali differenze tra una respirazione funzionale ed una disfunzionale. Illustrerò poi alcune delle pratiche mente-corpo, i cui principi sono stati riproposti nel protocollo esperienziale oggetto dell'elaborato. Tra queste, particolare attenzione sarà rivolta alla pratica di respiro consapevole e ne verranno descritti i principi ed i benefici, con riferimento al corso di Respiro Consapevole della dott.ssa Romitelli, che ha funto da modello per la creazione del protocollo esperienziale. Infine, offrirò una panoramica dei modi di respirare insegnati durante gli incontri del protocollo di pratiche.

#### 3.1. Respirazione

La respirazione è un meccanismo di scambi gassosi che avvengono sia tra l'ambiente esterno e l'organismo sia tra liquidi circolanti e cellule o tessuti dell'organismo (Sisana 2017). La respirazione interna ha luogo a livello delle cellule e dei tessuti: l'ossigeno viene apportato dal sangue arterioso dai polmoni verso il cuore; l'anidride carbonica è trasportata dal sangue venoso verso il cuore e i polmoni. Affinché la respirazione avvenga, all'interno dei polmoni si realizza l'ematosi, ossia la trasformazione del sangue venoso in sangue arterioso. L'ematosi avviene attraverso gli scambi gassosi: l'aria entra nei polmoni dall'esterno, ricca di ossigeno; il sangue ricco di anidride carbonica arriva ai polmoni dall'esterno. Gli scambi gassosi avvengono attraverso le membrane alveolo-capillari. A tal fine, l'aria entra dall'esterno del corpo verso i polmoni e ne fuoriesce, in media dalle dodici alle diciassette volte al minuto. Questo fenomeno è chiamato respirazione esterna (Calais-Germain 2016). L'atto respiratorio è l'unità di base della respirazione ed è composto da quattro fasi: inspirazione, sospensione a pieno, espirazione, sospensione a vuoto (Rossi 2020). L'inspirazione è il processo in cui l'aria viene richiamata dall'esterno del corpo verso i polmoni. L'espirazione è invece il processo in cui l'aria viene rinviata verso l'esterno del corpo dai polmoni (Calais-Germain 2016). Le due sospensioni verranno approfondite nella sezione 3.3.

L'apparato respiratorio comprende le vie respiratorie superiori (naso e faringe) e le vie respiratorie inferiori (laringe, trachea, bronchi e polmoni) (Sadava et al. 2020). Con vie respiratorie si intendono i canali di conduzione che servono al passaggio dell'aria da e verso i polmoni (Calais-Germain 2016). L'aria viene introdotta nelle cavità nasali e attraversa i seni paranasali. Passa poi nella faringe – in comune con l'apparato digerente – e nella laringe. Sulle pareti interne della laringe sono presenti le corde vocali, la cui vibrazione provoca l'emissione di suoni. Dalla laringe l'aria passa nella trachea, che si biforca nei due bronchi, ciascuno diretto verso un polmone. All'interno dei polmoni i bronchi si dividono in una fitta rete di bronchi secondari detti bronchioli. Gli alveoli polmonari sono piccoli sacchi disposti a grappolo attorno ai bronchioli, attraverso cui avvengono gli scambi respiratori. All'interno dei polmoni vene e arterie polmonari si diramano in vasi sempre più piccoli, che raggiungono gli alveoli polmonari (Lattes n.d.<sup>25</sup>).

I muscoli deputati alla respirazione vengono classificati in espiratori ed inspiratori, a seconda dell'azione da essi svolta. Durante la respirazione fisiologica, in stato di riposo, solo la fase inspiratoria prevede l'utilizzo della muscolatura, mentre l'espirazione avviene passivamente. Per questo motivo, i muscoli inspiratori sono più sviluppati degli espiratori. Il diaframma è il principale muscolo inspiratorio e dovrebbe svolgere almeno i due terzi del lavoro respiratorio, mentre il restante un terzo viene svolto dai muscoli intercostali, situati tra le coste e innervati da nervi intercostali. Man mano che lo sforzo fisico aumenta cresce fisiologicamente l'attività dei muscoli respiratori accessori che hanno il compito di innalzare la gabbia toracica aumentandone il volume. Vengono coinvolti i muscoli scaleni, i muscoli romboidei, gran dentato, piccolo pettorale, gran pettorale, gran dorsale. Se l'inspirazione diviene più forzata saranno sempre più numerosi i muscoli coinvolti. In caso di espirazione attiva, cioè forzata, intervengono principalmente i muscoli addominali (Chetta n.d.<sup>26</sup>).

Il diaframma è un muscolo a forma di cupola che separa la cavità toracica da quella addominale, divide il petto superiormente e l'addome inferiormente (Sisana 2017). Il diaframma è attraversato dai nervi vaghi ed è attaccato al cuore tramite il pericardio, una membrana di rivestimento e protezione; il movimento diaframmatico massaggia così il cuore. La vena cava, che riporta il sangue al cuore dai polmoni, passa attraverso il diaframma e viene alternativamente schiacciata e rilasciata durante la respirazione. Questa azione accelera il flusso sanguigno verso il cuore. Per dimostrare l'importanza del diaframma, Thomas sostiene che “the fully and correctly operating diaphragm is thus a second heart” (1993: 40).

---

<sup>25</sup> Cfr. <https://www.latteseditori.it/images/Didattica-a-distanza/materiale-da-scaricare/apparato%20respiratorio.pdf> [consultato il 07/12/2023].

<sup>26</sup> Cfr. [https://www.giovanichetta.it/respirazione\\_diaframma.html](https://www.giovanichetta.it/respirazione_diaframma.html) [consultato il 06/12/2023].

I polmoni sono organi elastici divisi in lobi e rivestiti esternamente da una doppia membrana detta pleura: la pleura viscerale aderisce alla parete esterna del polmone; la pleura parietale alla parete toracica (Sadava et al. 2020). Il polmone destro è formato da tre lobi (superiore, medio e inferiore) che sono separati tra loro da due fessure, una obliqua e una quasi orizzontale. Il polmone sinistro è invece formato da due soli lobi (superiore e inferiore) separati da una fessura obliqua (Humanitas Gavazzeni n.d.<sup>27</sup>). Essendo privi di fibre muscolari, i polmoni seguono passivamente i movimenti della gabbia toracica, alla quale aderiscono (Lattes n.d.<sup>28</sup>). Possono contenere volumi d'aria variabili, la cui somma corrisponde alla capacità polmonare. Il volume corrente è la normale quantità d'aria scambiata durante la respirazione a riposo. Il volume di riserva espiratorio è l'aria aggiuntiva che può essere espulsa forzatamente. Il volume residuo è la quantità d'aria che rimane nei polmoni dopo la massima espirazione. Infine, il volume di riserva inspiratorio è una capacità aggiuntiva dei polmoni che permette di effettuare respiri molto profondi (Sadava et al. 2020). I muscoli respiratori variano il volume della cavità toracica (Lattes n.d.<sup>29</sup>). La contrazione dei muscoli respiratori – e dunque l'intera attività respiratoria – è regolata dal sistema nervoso centrale. I centri di controllo del respiro si trovano nel midollo allungato e in centri nervosi superiori situati nella corteccia cerebrale (Sadava et al. 2020).

Durante l'inspirazione, i muscoli intercostali si contraggono sollevando le costole, il diaframma si contrae e si abbassa, la cavità toracica aumenta di volume, i polmoni si espandono e l'aria affluisce ai polmoni. Durante l'espirazione i muscoli intercostali si rilassano abbassando le costole, il diaframma si rilassa e si alza, la cavità toracica e i polmoni ritornano al volume normale e i gas respiratori vengono espulsi dai polmoni (ibid). Come anticipato, gli scambi di ossigeno e anidride carbonica avvengono negli alveoli polmonari. Gli scambi avvengono per diffusione: ogni gas si sposta dai punti in cui è più concentrato a quelli in cui lo è di meno. Il sangue povero di ossigeno e ricco di anidride carbonica viene trasportato dal cuore ai polmoni attraverso l'arteria polmonare. Nei capillari polmonari l'anidride carbonica è più concentrata, perciò dal sangue si diffonde verso gli alveoli. All'interno degli alveoli polmonari, la concentrazione di ossigeno è invece maggiore rispetto al sangue e compie il percorso inverso: il sangue ricco di ossigeno e povero di anidride carbonica giunge al cuore attraverso la vena polmonare, per essere distribuito in tutto il corpo (Lattes n.d.<sup>30</sup>).

---

<sup>27</sup> Cfr. <https://www.gavazzeni.it/enciclopedia/anatomia-corpo-umano/polmoni/#:~:text=Il%20polmone%20destro%20%C3%A8%20formato,separati%20da%20una%20fessura%20obliqua> [consultato il 06/12/2023].

<sup>28</sup> Cfr. <https://www.latteseditori.it/images/Didattica-a-distanza/materiale-da-scaricare/apparato%20respiratorio.pdf> [consultato il 07/12/2023].

<sup>29</sup> Cfr. ibid.

<sup>30</sup> Cfr. ibid.

### 3.2. Sistema mente-corpo

Oggigiorno è riconosciuta la profonda interconnessione tra mente e corpo. È stato un ramo della medicina, detto medicina comportamentale, a studiare e a valutare l'importanza di tale interconnessione per una maggiore comprensione della salute e della malattia. L'avvento di nuove discipline specializzate, come le neuroscienze cognitive, affettiva e contemplativa, porteranno alla luce nuove evoluzioni biologiche che legano corpo e mente. La neuroscienza contemplativa ha già dimostrato come l'addestramento della mente mediante la meditazione in praticanti a lungo termine produce forme di attivazione neuronale senza precedenti; si tratta di un esempio di realtà non materiale (psiche) che cambia il cervello materiale (soma), costituendo così un'unità inscindibile (Kabat-Zinn 2021).

Un concetto importante da considerare nell'analisi del sistema mente-corpo è rappresentato dall'interocezione. Si tratta di uno stato di consapevolezza interna soggettiva nel momento in cui l'individuo percepisce un'emozione nel corpo: consiste nel *sentire* il proprio respiro, la rabbia, l'attivazione, il dolore, la fatica. Tale concetto comprende però anche una consapevolezza del movimento e della coordinazione fra le diverse parti del corpo e fra il corpo e l'ambiente (Craniosacrale n.d.<sup>31</sup>). Il corpo è legato alla mente anche tramite la respirazione. Una respirazione fluida è legata ad una mente stabile: se la mente procede nel pensiero in modo ordinato, non frettoloso e senza deviazioni o interruzioni, il ritmo della respirazione sarà uguale. Vale anche il contrario: una respirazione regolare rende la mente serena e calma (Gilbert 1999).

Le pratiche di consapevolezza che lavorano sul sistema corpo-mente possono interrompere schemi di comportamento disfunzionali dell'individuo e strutturarne nuovi più efficaci. Ciò significa, per esempio, che invece di reagire con ansia di fronte ad una situazione da affrontare, l'individuo risponde con altre modalità e strategie funzionali. Quando l'individuo si appresta a tali pratiche e comincia a conoscere meglio e ad ascoltare il proprio corpo attraverso il respiro, può "risvegliare" sensazioni passate sgradevoli. Le reazioni dipendono fortemente dalla soggettività dell'individuo, ma in linea generale, all'inizio del percorso psico-somatico, si riscontra un temporaneo peggioramento della sintomatologia. Può succedere, per esempio, che il praticante noti un'accelerazione del battito cardiaco (Romitelli 2023a). Questo tipo di reazione è del tutto normale e fisiologica: quando si intraprende una nuova attività, che produce effetti sul corpo, sopraggiunge l'istinto di sopravvivenza. Il praticante mette in atto il meccanismo di fuga o combattimento: l'attività sconosciuta viene interpretata come nociva. Il cervello invia messaggi di allerta che aumentano il

---

<sup>31</sup> Cfr. <https://www.craniosacrale.it/wikicraniosacrale/propriocezione-interocezione-e-il-sentire/> [consultato il 07/12/2023].

battito cardiaco affinché arrivi più ossigeno ai muscoli e la persona sia pronta a scappare (Kabat-Zinn 2021).

Di seguito verranno innanzitutto descritti e illustrati gli elementi che rendono disfunzionale la respirazione, poi saranno illustrate le caratteristiche tipiche di una respirazione funzionale.

### **3.3. Respirazione disfunzionale**

La respirazione è strettamente correlata allo stress e all'ansia. Quando una persona è sotto stress o in ansia, la respirazione diventa irregolare, corta e trattenuta (Gilbert 1999). Il corpo entra in uno stato di iperventilazione: l'ossigenazione del sangue e l'eliminazione dell'anidride carbonica sono insufficienti. I sintomi fisici che accompagnano questa condizione sono una sensazione di leggerezza alla testa, senso di pressione sul petto, dolori e tensioni muscolari (Kabat-Zinn 2021).

Come anticipato, l'atto respiratorio è composto da due pause naturali: una dopo l'inspirazione, l'altra dopo l'espirazione. La prima viene chiamata sospensione a pieno ed è breve: dura meno di una frazione di secondo. La seconda è nota come sospensione a vuoto ed è più lunga e maggiormente percepita. Si parla di "pausa" nel normale, spontaneo e sano ciclo di respirazione, dove essa ha il ruolo di "riposo del respiro" (Romitelli 2023a: 27); si parla invece di "apnea" quando la pausa è forzata e volontaria o dovuta ad una respirazione disfunzionale.

Gli individui che praticano una respirazione disfunzionale con apnee spesso bloccano la fine dell'espirazione. Si tratta di un'abitudine dannosa perché in questo modo l'espirazione risulta incompleta: i muscoli respiratori non si rilassano mai del tutto tra un respiro e l'altro. Se i polmoni non si svuotano completamente, l'aria da espellere occuperà lo spazio riservato all'aria fresca. Di conseguenza, anche l'inspirazione successiva non avverrà pienamente. In alcuni individui che bloccano l'espirazione si verificano uno stato costante di iperinflazione polmonare, in cui i muscoli intercostali esterni non si rilassano del tutto prima di iniziare il respiro successivo. Inoltre, l'espirazione incompleta è spesso correlata ad un'ipertonia dei muscoli della spalla e del collo (Gilbert 1999). Una delle cause psicologiche dietro alle apnee respiratorie è la paura. Smettere di respirare rappresenta psicologicamente una strategia per sparire: la persona in apnea non vuole stare nel posto dove si trova; oppure vuole reprimere emozioni – come la vergogna e l'insicurezza – che non sa gestire e non riesce ad affrontare. (Romitelli 2023a). Si può parlare anche di dispnea ansiosa quando la persona prova stati d'ansia e respira irregolarmente, con inspirazioni brevi e veloci ed espirazioni incomplete e senza pause (ibid.). Se è vero che la respirazione è fortemente legata all'ansia, uno dei modi più efficaci per riuscire a gestire tali momenti di difficoltà è proprio imparare ad osservare e

gestire il proprio respiro. Per i non praticanti, l'osservazione del respiro nei momenti di ansia e panico può peggiorare la situazione. I praticanti, invece, hanno familiarità con il loro respiro: ne fanno esperienza quotidianamente, in tutti gli stati d'animo possibili, ne hanno fiducia. Attraverso l'osservazione del respiro, riprendono contatto con il proprio corpo, con le sensazioni corporee e le emozioni interne, staccandosi da pensieri e dalle paure (Kabat-Zinn 2021). Diverso è il caso degli individui che praticano la ritenzione *volontaria* del respiro. Essa fa parte di numerose tecniche di respirazione, come approfondito nella sezione 3.6.3.

### **3.4. Respirazione funzionale**

Passerò ora in rassegna le caratteristiche tipiche di una respirazione funzionale ed efficace. La maggior parte delle pratiche mente-corpo affermano che la respirazione dovrebbe avvenire attraverso il naso, sia per l'inspirazione sia per l'espirazione. Le ragioni sono legate al ruolo fondamentale delle fosse nasali: riscaldano, filtrano e umidificano l'aria inspirata e recuperano calore e umidità dall'aria espirata. La respirazione attraverso il naso è percepita come meno spontanea, in quanto richiede un maggiore sforzo rispetto a quella tramite bocca. Tuttavia, sono numerosi i benefici di tale respirazione. Prima di tutto, il vuoto polmonare creato dalla respirazione nasale facilita l'assorbimento dell'ossigeno. Inoltre, è più semplice ridurre la velocità dell'espirazione ed è possibile trattenere l'aria più a lungo con la respirazione nasale. Un'altra caratteristica propria di una respirazione funzionale è la lentezza. I benefici della respirazione lenta per riequilibrare la mente sono ben noti: il consiglio più comune ad una persona in stato di agitazione è “fai un respiro profondo”. Respirare profondamente ha infatti un effetto di stabilizzazione fisiologica e mentale (Kabat-Zinn 2021).

### **3.5. Pratiche mente-corpo**

Di seguito verranno illustrate alcune delle pratiche mente-corpo il cui focus principale è proprio il respiro. I principi alla base di tali pratiche sono integrati a principi di psicoterapia nel Corso di Respiro Consapevole della dott.ssa Romitelli presentato nel capitolo 3.6 che ha funto da modello per la costruzione del protocollo esperienziale. È importante sottolineare che l'elenco proposto non è un quadro completo ed esaustivo delle pratiche basate sulla consapevolezza del respiro. Le pratiche

qui descritte sono state selezionate in quanto utili e di ispirazione per la creazione del protocollo esperienziale.

### 3.5.1. Yoga

Lo yoga è un sistema filosofico composto da esercizi fisici e meditativi nato circa 2000-4000 anni fa in India. Le posture prendono il nome di *asana*; gli esercizi di respirazione controllata sono noti come *pranayama*. Lo yoga ha come obiettivo principale lo sviluppo e l'integrazione di corpo, mente e respiro, con effetti fisiologici e psicologici positivi. In particolare, il praticante di yoga (detto *yogi*) ricerca un corpo forte e flessibile, un sistema nervoso autonomo equilibrato che permette a tutti i sistemi fisiologici di funzionare in modo ottimale, e una mente calma. Le *asana* sviluppano forza, flessibilità, equilibrio e coordinamento di mente, corpo e respiro, mentre gli esercizi di *pranayama* e meditazione sviluppano una maggiore consapevolezza di sé (Sharma et al. 2018) e offrono un rapido sollievo da forti emozioni, dalla scarsa concentrazione e dalla mente vagante (Gilbert 1999). Per la completezza di tale disciplina, Brena definisce lo yoga "a cosmic rehabilitation" (1972: 91). Lo yoga ha recentemente conosciuto un'importante diffusione: sempre più numerosi sono gli studi clinici e le ricerche che ne valutano l'efficacia. La pratica è benefica per lo stato di salute generale, contribuisce alla riduzione del peso corporeo, della pressione sanguigna e migliora le funzioni polmonari. Lo yoga è anche utilizzato come terapia aggiuntiva per la gestione del dolore o delle malattie croniche. La letteratura più recente ha esaminato in modo approfondito i benefici dello yoga sui disturbi psicologici (stress, ansia), disturbi endocrini (tiroidismo), disturbi metabolici (diabete, iperlipidemia) e disturbi neurologici (malattia di Alzheimer) (Sharma et al. 2018).

La filosofia dello yoga riconosce i vantaggi della respirazione attraverso il naso e si concentra sull'assorbimento del *prana* (Gilbert 1999). Con *prana* si intende la forza vitale, l'energia manifesta dell'intero universo. Esso è responsabile della regolazione di tutte le funzioni fisiche del corpo conscie e inconscie (Burgin 2020<sup>32</sup>). Secondo la dottrina yoga, l'attenzione al respiro migliora l'assorbimento del *prana* e la guarigione del corpo inizia proprio dall'osservazione del respiro. I canali di circolazione del *prana* si snodano in tutto il corpo, ma i due più importanti sono situati nella parte superiore delle narici. Il massimo assorbimento del *prana* dell'aria è detto avvenire proprio attraverso il naso, non la bocca (Gilbert 1999). Lo *yogi* impara a respirare lentamente. La respirazione lenta deve infatti diventare un automatismo: l'ossigeno viene assorbito più velocemente attraverso un'inspirazione di

---

<sup>32</sup> Cfr. <https://www.yogabasics.com/learn/the-flow-of-prana/> [consultato il 07/12/2023].

almeno dieci secondi. Secondo lo yoga, la frequenza ideale è di sei respiri al minuto. Si tratta di un ritmo difficile da stabilire come abitudine, ma può essere facilmente raggiunto con impegno. A questo ritmo avviene una sincronizzazione più armoniosa con il ritmo cardiaco. Oltre alla lentezza, lo yoga raccomanda di seguire una proporzione di 1:2 nel respiro: la durata dell'espirazione è due volte quella dell'inspirazione. Il rapporto diventa di 1:1 durante i momenti di ansia, dolore, rabbia o di esercizio fisico (Gilbert 1999). Lo yoga migliora la forza dei muscoli inspiratori ed espiratori. Le pratiche prevedono la contrazione isometrica, che ne aumenta la forza. Il tempo di trattenimento del respiro dipende dal volume polmonare iniziale: un volume polmonare maggiore diminuisce la frequenza e l'ampiezza delle contrazioni involontarie dei muscoli respiratori, riducendo così il disagio del trattenimento del respiro. Durante la pratica yoga, si annullano consapevolmente gli stimoli ai centri respiratori e si acquisisce il controllo sulla respirazione. Questo, insieme al miglioramento delle prestazioni cardio-respiratorie, può spiegare il prolungamento del tempo di trattenimento del respiro nei soggetti che praticano yoga (Sharma et al. 2018).

La respirazione yogica completa rappresenta la pratica respiratoria alla base dello yoga. Si tratta di una forma di respirazione volontariamente ampliata al fine di massimizzare l'assunzione di ossigeno e l'espulsione di anidride carbonica. Questa respirazione completa esercita e allunga i muscoli della respirazione in modo maggiore rispetto alla respirazione ordinaria. La quantità di ossigeno assorbita è così importante che tre o quattro respiri sono sufficienti a soddisfare il fabbisogno dell'organismo. La respirazione yogica completa coinvolge tutte le aree dei polmoni: essa deve avvenire attraverso il naso, con la massima attenzione al processo. In posizione seduta, sdraiata, supina o in piedi, il praticante inspira in modo che l'addome si gonfi completamente; continua ad inspirare in modo che il torace si espanda. Solleva leggermente le spalle per espandere il torace superiore e tira l'addome in dentro per forzare l'aria verso l'alto. Quando rilascia, abbassa le spalle, rilassa il torace e cerca di far durare l'espirazione il doppio dell'inspirazione. Ripete il ciclo per quindici, venti volte. La respirazione yogica completa coinvolge il torace, ma fa pieno uso dell'addome. L'elasticità naturale dei polmoni e della cavità toracica permettono un'espirazione senza sforzo. Questo tipo di respirazione è utile a far sentire al praticante le sensazioni legate ad una respirazione piena e consapevole. Per molti individui, soprattutto principianti, questo esercizio rappresenta una prima, grande difficoltà (Gilbert 1999).



### 3.5.2. *Body-Mind Centering*®

Il Body-Mind Centering® è un approccio integrato all'analisi e alla rieducazione del movimento somatico, alla conoscenza del corpo e allo sviluppo della coscienza. È stato sviluppato da Bonnie Bainbridge Cohen<sup>33</sup> negli anni Settanta. Si tratta di un'esperienza basata sul movimento, sul tocco consapevole, sulla voce e sulla mente per esplorare i principi anatomici, fisiologici e psicofisici e i processi di sviluppo senso-motorio in età evolutiva. Vengono studiati tutti i sistemi corporei, il respiro, la vocalizzazione, i sensi e la percezione, il tocco delle mani e il movimento. Il concetto fondamentale di questo approccio è che mente e corpo sono strettamente correlati. L'obiettivo è scoprire sé stessi e sviluppare un senso di apertura. Esso può essere applicato in numerose discipline (Lebensnetz n.d.<sup>34</sup>). In psicoterapia, permette, per esempio, di accedere ai contenuti della mente lavorando con il corpo attraverso movimento, tocco, respiro, voce e percezione. Può facilitare l'accesso ai processi psicofisici alla base di disturbi emotivi e cognitivi. Integrato allo yoga, permette di conoscere i concetti organici ed endocrini per sviluppare le *asana* e consente di approfondire lo stato di consapevolezza e la percezione. Nella meditazione, può accompagnare l'apprendimento del "sedersi e respirare", facendo esperienza nel presente del sistema mente-corpo con consapevolezza. Nel canto, e in generale in tutte le discipline della voce, può aiutare a identificare le restrizioni liberando la voce. Facilita la respirazione ed espande intonazione, intensità e colore della voce. Il corpo viene utilizzato per sostenere la respirazione e la vocalizzazione (Bainbridge Cohen 2017<sup>35</sup>).

Nel 1973 è nata la Scuola di Body-Mind Centering®, presente in tutti e cinque i continenti, in trentadue Paesi. La Scuola organizza programmi, *Immersion Series* e corsi; alla fine del percorso, gli allievi ricevono un attestato di partecipazione. La Scuola è aperta a tutti: i principi e le tecniche apprese possono essere utilizzati per la crescita personale, come formazione continua, oppure per iniziare una carriera nel campo dell'educazione e della terapia del movimento somatico o dello sviluppo infantile (Body-Mind Centering® n.d.<sup>36</sup>). Il BMC® prende ispirazione dalla medicina e dalle scienze occidentali – anatomia, fisiologia, kinesiologia – ma anche dalle filosofie orientali. Principi e insegnamenti sono affrontati in una visione di complementarità e unione e non di dualità e opposizione (Bainbridge Cohen 2017<sup>37</sup>).

La respirazione è uno degli elementi chiave del BMC®. Essa è strettamente legata alla vocalizzazione e rappresenta una modalità preziosa per esplorare il rapporto tra l'individuo e

---

<sup>33</sup> "Sensazione, emozione, azione. L'anatomia esperienziale del Body-Mind Centering®" (2020) è l'opera di riferimento per conoscere l'approccio di Bainbridge Cohen.

<sup>34</sup> Cfr. <https://www.lebensnetz.it/body-mind-centering/> [consultato il 07/12/2023].

<sup>35</sup> Cfr. [https://www.bodymindcentering.com/files/an\\_intro\\_to\\_body-mind\\_centering.pdf](https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf) [consultato il 07/12/2023].

<sup>36</sup> Cfr. <https://www.bodymindcentering.com/about/the-school-for-body-mind-centering/> [consultato il 07/12/2023].

<sup>37</sup> Cfr. [https://www.bodymindcentering.com/files/an\\_intro\\_to\\_body-mind\\_centering.pdf](https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf) [consultato il 07/12/2023].

l'ambiente. Secondo l'approccio BMC®, la respirazione è influenzata da stati fisiologici e psicologici interni nonché da fattori ambientali esterni. Il modo in cui un individuo respira influenza il suo comportamento e il funzionamento del suo corpo. La respirazione è considerata movimento interno ed è alla base del movimento del corpo nello spazio esterno, che ne può influenzare a sua volta l'andamento. La respirazione è organizzata secondo schemi, che dipendono da stimoli emotivi e provocano risposte emotive. Il primo respiro, alla nascita dell'individuo, ne influenza lo schema di respirazione da adulto. Attraverso la scoperta consapevole, l'individuo può percepire e sentire il proprio respiro, sciogliendo i blocchi inconsci. Attraverso l'espressione della voce, invece, l'individuo comunica al mondo esterno chi è. La voce riflette il funzionamento di tutti i sistemi corporei. Portare consapevolezza alle strutture vocali permette di far esprimere l'inconscio e rendere la mente cosciente dell'individuo stesso e degli altri (Bainbridge Cohen 2017<sup>38</sup>).

### 3.5.3. *Atem-Tonus-Ton*®

*Atem-Tonus-Ton*® (Respiro-Tono-Suono) è un metodo nato dalla ricerca di movimento di Ilse Middendorf<sup>39</sup>. Secondo Middendorf, esistono tre modi di respirare:

- Il Respiro Volontario, sul quale si può intervenire intenzionalmente;
- Il Respiro Involontario e Inconsapevole, che prevale durante le attività giornaliere e la notte;
- Il Respiro Percepibile, cioè un respiro osservato o ascoltato in uno stato psicofisico meditativo e introspettivo.

Middendorf distingue anche respiro (*Atem*) e respirazione (*Atmung*). La respirazione definisce il lato prettamente fisiologico e fisico; il respiro include il lato psichico e mentale. Il movimento, l'attenzione e l'ascolto sono veicoli del lavoro sul respiro, che avviene in uno stato psicofisico di raccoglimento (*Sammlung*), un equilibrio tra abbandono (*Hingabe*) e consapevolezza (*Achtsamkeit*). Tale equilibrio si può descrivere come un "lasciare che accada restando presenti". Middendorf intendeva il lavoro sul respiro come un processo di conoscenza di sé, di sviluppo della personalità; l'obiettivo non è eliminare un sintomo o perfezionare una prestazione fisica. Il confronto con il proprio corpo, con il proprio respiro, con le sensazioni e i sentimenti, senza giudicare né essere giudicato, senza valutare ma imparando a esprimere in parole le esperienze fatte, provoca un effetto equilibrante spontaneo. In questo modo il corpo e la psiche, considerati come un sistema indivisibile, si riorganizzano. Tale metodo, chiamato anche terapia del respiro, si è sviluppato in Europa, negli

---

<sup>38</sup> Cfr. *ibid.*

<sup>39</sup> "L'esperienza del respiro" (2005) è l'opera di riferimento per conoscere l'approccio di Middendorf.

Stati Uniti e in Giappone ed è riconosciuto dai servizi sanitari nazionali in Svizzera. Alcuni allievi di Middendorf, tra cui Edgar Meier, Erika Kemman, Stephan Bischof e Maria Höller-Zangenfeind hanno approfondito l'aspetto psicoterapeutico del respiro, esaminando le scoperte delle neuroscienze. In particolare Höller-Zangenfeind si è occupata della voce parlata e cantata e della sua espressione artistica in relazione al Respiro Percepibile e alla terapia del respiro. Atem-Tonus-Ton® nasce dunque da questa idea e include la voce dello strumento musicale, il suono e la performance. Il metodo può essere applicato in diverse discipline di educazione e di apprendimento somatico in campo terapeutico ed artistico. Oggi lavorano con Atem-Tonus-Ton®, integrandolo nelle loro competenze, non solo cantanti, attori e musicisti, ma anche terapeuti del respiro e della riabilitazione, musico-terapisti, insegnanti di Thai-Chi, logopedisti e pedagoghi di ogni genere (Fiorenza 2016).

Uno dei pilastri fondamentali del metodo Atem-Tonus-Ton® è lo spazio creato dal movimento interno del respiro: è uno spazio che plasma corpo e mente e mette in relazione l'individuo con la realtà esterna e la sua realtà interna. Altro pilastro è la resistenza (*Widerstand*). Per arrivare alla percezione di tale spazio, è necessario "lasciare che accada". Un'introspezione del genere richiede all'individuo di essere indipendente e sicuro di sé. Grazie agli esercizi consigliati dall'insegnante, al lavoro somatico e all'intervento su specifiche parti del corpo, il praticante potrà sperimentare a pieno tali pilastri ed entrerà in contatto con un nuovo atteggiamento interiore chiamato *Haltung*. Si tratta di uno stato psicofisico che agevola la percezione del proprio corpo e dei cambiamenti che gli esercizi proposti inducono, sensazioni di benessere ma anche di disagio, perché provocate da tensioni o da sentimenti rimossi che affiorano alla coscienza. Il praticante impara a discernere tra diversi tipi e stati di percezione, sensazioni fisiche e pensieri; impara, inoltre, che un movimento esterno è legato ad un movimento in sincronia con il respiro. L'esperienza dell'unità tra mente e corpo, tra ascolto e intenzione è alla base del metodo. Dal punto di vista del respiro, l'allievo imparerà a lasciare che l'inspirazione avvenga in maniera naturale e che l'espiazione accompagni la vibrazione del suono: in questo senso respiro, suono e vibrazione si sosterranno e libereranno a vicenda (Fiorenza 2016). Durante la pratica di ascolto del respiro, il praticante ricercherà la condizione "presente", libera da aspettative e dalla tentazione di controllare, indurre, forzare, per lasciare spazio alla percezione e all'ascolto del movimento del respiro. Questa attitudine al respiro – essere presenti, lasciar accadere, portare attenzione – porta a vitalizzare il sistema mente-corpo e a stimolare o rilassare il sistema nervoso. Quando il praticante rimane ad osservare il respiro e si abbandona allo stato di lasciar accadere, si dà la possibilità di incontrare aperture e resistenze, punti forti e deboli, tensioni e contrazioni. Durante una performance – di qualsiasi tipo, artistica o professionale – il praticante riesce a rimanere connesso con lo stato interno ed esterno, la presenza acquista spessore e la connessione con il pubblico acquisisce sincerità (Colomban 2019). Il praticante accoglierà la *Selbstermächtigung*,

intesa come autorizzazione a sé stessi a prendere in mano la propria vita e ad assumersi delle responsabilità, prendere delle decisioni e non sentirsi vittima delle circostanze (Fiorenza 2016).

### 3.5.4. *Arti marziali*

La respirazione è oggetto di interesse primario nelle arti marziali, in quanto si tratta di attività che richiedono concentrazione e sforzo fisico. Durante le prime lezioni di arte marziale, il neofita viene invitato a re-imparare a respirare, prima ancora di apprendere le tecniche di combattimento. Gli esercizi respiratori di base nelle arti marziali hanno origine nel metodo indiano *Pranayama*: il respiro è lento, profondo e caratterizzato da pause apneiche dopo l'inspirazione e dopo l'espiazione. Viene utilizzato anche il metodo giapponese *Okinaga* che prevede, invece, l'inspirazione con il naso e l'espiazione con la bocca, spesso seguita da un piccolo colpo di tosse per creare maggior vuoto che accolga la nuova aria (Yoshin Ryu n.d.<sup>40</sup>).

In tutta l'Asia alla respirazione vengono assegnate anche importanti funzioni energetiche. Non solo l'aria entrerebbe nel corpo di chi pratica la respirazione, ma anche il *Ki* (氣), l'Energia vitale che permea l'Universo. Accogliendo il *Ki*, introiettandolo e concentrandolo nel *Saika Tanden* 臍下丹田, corrispondente al secondo *chakra* indiano chiamato *svadhisthana*, il praticante sarebbe infine in grado di proiettarlo e di direzionarlo a proprio piacimento: al fine di curare, di proteggere, di concentrare, di sottomettere, di distruggere, di uccidere. Questa esteriorizzazione del *Ki* può avvenire in modo repentino, con un "grido" (*Kiai* 気合 - l'Unione al *Ki*), o tramite vocalizzazioni lente e continue, come i *Mantra* (in giapponese *Shingon* 眞言) del buddhismo esoterico (in Occidente il più famoso *mantra* è lo *Om* induista) (Yoshin Ryu n.d. [corsivo nell'originale]<sup>41</sup>).

Di seguito verranno presentate due arti marziali che includono esercizi di respirazione e promuovono la consapevolezza del respiro: il Qi Gong e il Tai Chi.

Il Qi Gong è un sistema orientale di pratiche corporee nato in Cina intorno al 1766-1123 a.C. *Qi* significa "energia vitale", mentre *Gong* significa "disciplina". Nel contesto della Medicina Tradizionale Cinese, tale pratica è utile a migliorare l'equilibrio psicofisico dell'individuo e a nutrire l'energia vitale (Antonelli & Donelli 2021). Il Qi Gong è composto da cinque elementi principali: visualizzazione, meditazione, rilassamento, respirazione profonda e circolazione del *Qi*. Tale pratica include posture e movimenti, ma anche esercizi di respirazione. Lo scopo primario della pratica è coltivare *Qi*; in questo modo, il praticante si prende cura della propria salute. Insieme a *Qi*, tramite la pratica si focalizza su *Jing* (l'essenza) e *Shen* (lo spirito) (Lloyd et al. 2009). Il Qi Gong prende

---

<sup>40</sup> Cfr. <https://www.yoshinryu.com/respirazione> [consultato il 17/01/2024].

<sup>41</sup> Cfr. <https://www.yoshinryu.com/respirazione> [consultato il 17/01/2024].

ispirazione da varie arti marziali e da teorie religiose orientali come il taoismo, il buddismo e il confucianesimo. Le forme di Qi Gong sono raggruppate in due macrocategorie: lo stile più attivo e dinamico, che comporta un impegno fisico superiore ed esercizi corporei; lo stile più passivo e statico, maggiormente incentrato su pratiche di respiro e di meditazione. Il primo agisce prevalentemente sul corpo, il secondo invece sul piano mentale, sebbene le due dimensioni siano interconnesse (Antonelli & Donelli 2021).

La respirazione è uno degli elementi fondamentali di Qi Gong, in quanto è in grado di esercitare influenza sulla mente e sul corpo. Il Qi Gong si basa su tre forme di respirazione principali: inspirazione ed espirazione dal naso; inspirazione dal naso ed espirazione dalla bocca; inspirazione ed espirazione dalla bocca. Esistono otto esercizi di respirazione detti fondamentali, poiché dalla loro combinazione nascono tecniche orientate alle esigenze e allo scopo dei singoli praticanti. La respirazione naturale è eseguita istintivamente da ogni essere umano dal momento della sua nascita. La respirazione ordinata prevede durante l'inspirazione una spinta volontaria del diaframma verso la parete addominale per espanderla. Durante l'espirazione avviene il movimento opposto. Questa tecnica può essere assimilata alla respirazione diaframmatica e ha lo scopo di coordinare l'attività mentale del praticante con il flusso del *Qi*. La respirazione detta "contraria" prevede che i movimenti del diaframma e dei muscoli addominali siano opposti alla tecnica precedente. La respirazione forzata o volontaria è così chiamata perché prevede una forzatura volontaria dell'espirazione, che avviene sia dal naso sia dalla bocca. È utile in caso di occlusione delle narici, per rafforzare la funzionalità fisiologica di un organo o per aumentare il ritmo cardiaco e risvegliare il corpo. La respirazione sospesa è un tipo di respirazione ordinata prolungata e più profonda. Durante l'esercizio, il praticante trattiene il respiro per uno o due secondi prima dell'inspirazione o prima dell'espirazione. Infine, la respirazione vera è la naturale progressione dell'esercizio di respirazione ordinata o contraria. L'inspirazione è lenta e l'espirazione leggera; non vi sono apnee. È un tipo di respirazione difficile da praticare perché sottile ma profonda, superficialmente sospesa ed autonoma nel flusso (Fabbroni n.d.<sup>42</sup>)

La pratica di respirazione Qi Gong dura tra i dieci e i venti minuti: i muscoli respiratori non devono essere affaticati o sovraccaricati e la mente deve entrare in uno stato di calma e di equilibrio. Il praticante sceglie il tipo di respirazione da praticare a seconda delle sue necessità. La respirazione ordinata e contraria sono consigliate in caso di disfunzioni cardiovascolari, mentre la respirazione sospesa per curare disturbi respiratori, digestivi e del sistema nervoso (Fabbroni n.d.<sup>43</sup>).

---

<sup>42</sup> Cfr. *ibid.*

<sup>43</sup> Cfr. <https://www.istitutobioenergia.it/9384-2/> [consultato il 12/01/2024].

Studi medici condotti negli ultimi anni hanno scoperto numerosi benefici del Qi Gong. In primis, promuove il rilassamento psicofisico con una migliore gestione dello stress e delle emozioni. Ciò è dovuto alla stimolazione indotta dall'esecuzione dei vari esercizi sui centri di regolazione del sistema nervoso autonomo, in particolare del tono vagale. Inoltre, migliora la cinetica respiratoria rafforzando il diaframma e la muscolatura toracica (Antonelli & Donelli 2021).

Passerò ora alla seconda arte marziale basata sulla consapevolezza del respiro: il Tai Chi Chouan, detto semplicemente Tai Chi. E' un'arte marziale cinese, nata come disciplina da combattimento poi trasformata in una pratica psicosomatica terapeutica. Si compone di movimenti eseguiti in serie e tecniche di respirazione che accompagnano la sequenza (Gamuzza 2020<sup>44</sup>). Coordinare respiro e movimento non è semplice, soprattutto perché il Tai Chi è un'attività dinamica: il praticante è in continuo movimento e le posture cambiano susseguendosi l'una all'altra (Yang 2011). Ad oggi esistono numerosi stili che differiscono per tecnica e ricerca di studio. Tuttavia, esistono dei principi cardine in comune a tutte le forme. Esistono i principi di pratica, o tecnici, che fanno riferimento agli insegnamenti di Yang Chengfu, a cui si deve il nome dello stile principale e più diffuso. Vi sono poi i principi interiori o mentali, di atteggiamento: consistono nella ricerca del pensiero pulito, di unione con i movimenti della natura e di rigenerazione (Gamuzza 2020<sup>45</sup>). I quattro pilastri della pratica del Tai Chi sono leggerezza, lentezza, rotondità e uniformità. Rotondità si riferisce al fatto che ogni movimento deve essere eseguito in cerchio. Uniformità significa che il movimento viene eseguito a velocità costante. Come nel caso del Qi Gong, la respirazione svolge un ruolo primario nella pratica di Tai Chi. Il tipo di respirazione che accompagna solitamente il movimento è la respirazione addominale profonda, che può essere ordinata o contraria, come nel Qi Gong. Altre tecniche di respirazione utilizzate nella pratica provengono sempre dalla disciplina del Qi Gong (Yang 2011).

### ***3.5.5. Meditazione***

Prima di introdurre la pratica di mindfulness è importante descrivere cosa si intende per meditazione. Presenterò ora una prima definizione di meditazione:

---

<sup>44</sup> Cfr. <https://www.kungfuscuolaxindao.it/tai-chi-quan/> [consultato il 12/01/2024].

<sup>45</sup> Cfr. *ibid.*

Meditation is a practice where an individual uses a technique – such as mindfulness or focusing the mind on a particular object, thought, or activity – to train attention and awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state (Schultz 2020<sup>46</sup>).

La meditazione è una tecnica di addestramento della mente che ha origine negli antichi testi vedici indiani (Sharma 2015). Può essere guidata – ascoltando la voce di un istruttore – oppure dinamica – come nello yoga. Può assumere anche la forma di una visualizzazione, quando il praticante pensa all'immagine di qualcuno o qualcosa e focalizza la propria intenzione verso quell'immagine. La meditazione richiede una pausa dall'attività quotidiana per ritornare a connettere corpo e mente con attenzione e concentrazione; l'oggetto verso cui focalizzarsi e l'obiettivo della pratica può variare a seconda della sessione di meditazione (Silva 2023<sup>47</sup>). Inoltre, si tratta di una pratica ben strutturata e definita, poiché è il praticante a decidere quanto tempo e dove meditare.

Secondo la scienza vedica – che consiste nella conoscenza dei testi vedici dell'antica India –, lo scopo autentico della meditazione è connettersi con il proprio Sé interiore profondo (*deep inner Self*) (Sharma 2015). Si può definire il Sé interiore profondo come:

The nonchanging pure consciousness, which has the quality of unity and witnesses the activity of the inner faculty. The deep inner Self is the source of all knowledge, intelligence, creativity, and all natural laws that govern existence (ibid.: 234).

L'obiettivo della meditazione, nel suo significato originario e antico, è dunque di accompagnare la mente dal mondo esterno oggettivo al mondo interiore e poi di accompagnarla a raggiungere il Sé interiore profondo. In questo modo, il praticante raggiunge un senso di pace e di beatitudine interiore, superando lo stress accumulato, ritrovando l'energia necessaria e migliorando il proprio stato di salute generale (ibid.). Lamparelli propone un'interessante definizione di meditazione:

La meditazione può essere definita un «lavoro su di sé», una coltivazione della mente, una tecnica della coscienza, un addestramento della sensibilità, una disciplina psichica, che si pone innanzitutto due obiettivi: l'acquisizione di un maggior grado di consapevolezza e il recupero del senso dell'essere, continuamente oscurato dalle vicende della vita e dalle attività mentali (2010: 5).

I maggiori benefici associati alla pratica di meditazione sono: una diminuzione dell'ansia e della depressione; una riduzione del dolore fisico e psicologico; un miglioramento della memoria e dell'efficienza. Si osserva un aumento del flusso sanguigno nella corteccia cingolata frontale e anteriore, con conseguente miglioramento della rete neuronale dell'attenzione (*executive attentional network*): i praticanti di meditazione risultano più veloci nello svolgere compiti che richiedono

---

<sup>46</sup> Cfr. <https://positivepsychology.com/differences-between-mindfulness-meditation/> [consultato il 16/01/2024].

<sup>47</sup> Cfr. <https://www.forbes.com/health/mind/mindfulness-vs-meditation/>

attenzione focalizzata. Inoltre, la pratica è associata ad un aumento della materia grigia nel cervello (Sharma 2015).

### **3.5.6. Mindfulness**

Il termine “mindfulness” (letteralmente “consapevolezza” o “attenzione cosciente”) viene utilizzato oggigiorno nel linguaggio popolare per indicare una pratica meditativa. In realtà il termine descrive prima di tutto uno stato di consapevolezza psicologica. Una delle definizioni più citate di mindfulness è stata pronunciata da Kabat-Zinn: “the awareness that arises through paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally” (2021: 4). La maggior parte dei ricercatori ha formulato definizioni molto simili. Baer la descrive come “the nonjudgmental observation of the ongoing stream of internal and external stimuli as they arise” (2003: 125). Mindfulness significa dunque consapevolezza del proprio corpo, delle sensazioni corporee, della propria mente, dei pensieri e delle emozioni. La mindfulness rappresenta un elemento prezioso nella vita moderna, in cui si osserva una tendenza sempre crescente a non essere completamente presenti, con conseguenze che possono compromettere le azioni quotidiane. L’inconsapevolezza riscontrata nella maggior parte delle persone le porta a sprecare tempo ed energie, a non cogliere informazioni importanti, a comunicare in modo superficiale, a non riuscire a rapportarsi a sé stessi e agli altri e ad essere maggiormente esposti a stress e disturbi psicologici, con conseguenze anche fisiche. Lo stato di inconsapevolezza causa frenesia, impazienza, agitazione, urgenza. Tutto dev’essere fatto subito e bene; se non si svolgono i doveri e i piaceri quotidiani in fretta, sopraggiungono noia ed inerzia. I ritmi della vita moderna conducono dunque ad una forma di assenza mentale (McKenzie & Hased 2016).

La mindfulness intesa come pratica meditativa affonda le sue radici in antiche tradizioni spirituali millenarie ed è presente, in particolare, nel buddismo. Essa è stata introdotta nella cultura, medicina e psicologia occidentale tra gli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso. È il periodo più florido per il buddismo zen, che si diffonde negli Stati Uniti grazie a numerose opere letterarie che ne parlano. A partire dagli anni Sessanta, diversi psicanalisti si interessano alle tecniche meditative da applicare in ambito clinico. La meditazione viene valutata dalla psicologia sperimentale come mezzo per aumentare la consapevolezza e ampliare i confini della coscienza. È negli anni Settanta, però, che la meditazione mindfulness inizia ad essere studiata come pratica per migliorare il benessere psicologico. Jon Kabat-Zinn esplora l’uso della meditazione mindfulness nel trattamento di pazienti affetti da dolore cronico, sviluppando ciò che oggi è noto come *Mindfulness-Based Stress Reduction*



(MBSR) (Keng et al. 2011). Il programma MBSR è un corso di otto settimane fondato nel 1979 presso la Clinica per la riduzione dello stress del Centro medico dell'Università del Massachusetts a Worcester. Il MBSR è un addestramento sistematico della pratica della consapevolezza, che consiste nel mantenere desta l'attenzione momento per momento in maniera non giudicante. Intraprendere un percorso del genere non è facile: occorre un certo sforzo e una certa energia e soprattutto la disponibilità a lavorare con stati ansiosi, stress, disturbi che colpiscono il partecipante. Lo stesso fondatore Kabat-Zinn (2021) sostiene che paradossalmente può essere stressante intraprendere il programma per la riduzione dello stress. I partecipanti arrivano alla clinica con uno scopo preciso: imparare a rilassarsi e gestire meglio lo stress. Alla fine del programma, però, si accorgono di aver imparato molto di più. In generale, hanno un atteggiamento di maggiore accettazione e pazienza nei confronti delle proprie limitazioni e infermità. Hanno più fiducia nella propria capacità di sopportare il dolore fisico e psichico e di affrontare gli ostacoli della vita. Si sentono più padroni di sé anche in quelle situazioni stressanti che in passato facevano perdere completamente il controllo. Si sentono meno ansiosi, depressi o arrabbiati. I pensieri e le emozioni vengono osservati con più distacco. La mente è chiara e lucida nel valutare ciò che accade. Il praticante ha la sensazione di conseguenza di avere più scelte a disposizione, di essere più libero di scegliere risposte efficaci e appropriate in situazioni di stress, anziché essere sopraffatto dalle reazioni automatiche. La mente è meno reattiva ai pensieri e alle pressioni esterne. Il lavoro intrapreso nel programma consiste nel fornire strumenti per imparare ad ascoltare il proprio corpo e la propria mente e a fidarsi maggiormente della propria esperienza (Kabat-Zinn 2021).

Quando si parla di “pratica” della consapevolezza, si utilizza la parola “pratica” in un senso speciale. Non si tratta di un mero esercizio o allenamento. In questo contesto, praticare significa “stare deliberatamente nel presente”. Il mezzo e il fine coincidono: non si cerca di arrivare da qualche parte. Si cerca di essere dove già si è e di esserci pienamente. Coltivare la consapevolezza comporta scoprire in sé spazi di profondo rilassamento, calma e chiarezza. Questo spazio è sempre accessibile: è sempre lì, presente in ogni persona, qualsiasi siano i problemi che si stanno affrontando. La consapevolezza implica un processo di auto-indagine e auto-comprensione. Per giungere alla calma e al rilassamento, la mente dev'essere aperta e ricettiva (ibid.). Lo scopo della pratica mindfulness non è però il rilassamento. Se il rilassamento avviene, va accettato, ma non dev'essere perseguito come ultimo fine. Spesso nelle pratiche mindfulness si afferma che il rilassamento è un effetto collaterale della pratica. L'obiettivo della meditazione mindfulness è imparare a reagire alle sensazioni, ai pensieri, alle emozioni piacevoli e spiacevoli in modo diverso da come facciamo normalmente, cioè consapevolmente e non distrattamente. Essa insegna l'accettazione di ciò che provoca disagio,

fastidio e sofferenza senza reagire con forza (McKenzie & Hased 2016). Così viene descritta una giornata del programma MBSR dal fondatore Kabat-Zinn:

A un osservatore esterno può sembrare strano, se non addirittura un po' folle. Sembra che non stia succedendo niente. E in un certo senso è proprio così. Ma è un niente molto ricco e complesso. Le persone che vedi non stanno fantasticando o dormendo. Non si vede, ma stanno lavorando sodo. Stanno praticando il non fare. Stanno attivamente osservando ogni momento, sforzandosi di rimanere presenti e consapevoli, momento per momento. Stanno praticando la consapevolezza. [...] Stanno intenzionalmente sospendendo ogni forma di attività e si stanno rilassando nel momento presente senza cercare di riempirlo con nulla (2021: 56).

Per attingere ai benefici della consapevolezza si consiglia ai praticanti di scegliere un determinato intervallo di tempo da dedicare alla pratica ogni giorno, se possibile, per almeno otto settimane. L'impegno a praticare ogni giorno sarà già un cambiamento positivo e profondo per i partecipanti. Si consiglia di scegliere l'orario più comodo e un luogo della casa dove sentirsi a proprio agio e dove non essere disturbati o interrotti. Per questo, uno dei suggerimenti più preziosi è silenziare, spegnere o allontanare i dispositivi elettronici per tutta la durata della pratica (Kabat-Zinn 2021). Ai praticanti viene insegnata la pratica formale e informale. Con pratica formale si intende il momento della giornata di sospensione delle altre attività per dedicarsi all'esercizio cosciente della consapevolezza. La pratica informale, invece, è l'esercizio alla consapevolezza nel flusso delle attività quotidiane. Le pratiche di meditazione formali si basano su un allenamento mentale che migliora la capacità di regolare l'attenzione, in modo da non farsi distrarre da ciò che rende infelici. Le pratiche di meditazione variano a seconda dell'oggetto di attenzione e per il loro fine apparente, nonostante tutte mirino a sviluppare la capacità di concentrazione. Il corpo può essere un oggetto di attenzione: ha il vantaggio di essere sempre presente. Comunica con il mondo esterno attraverso i sensi, con i quali ci si può sintonizzare nella pratica di consapevolezza per ritornare in sé. In questo modo la mente si libera da preoccupazioni per un passato che non c'è più e dalle proiezioni in un futuro che non c'è ancora, vivendo il momento presente con la giusta attenzione. Le pratiche formali di consapevolezza, che vanno dai cinque ai sessanta minuti, possono essere paragonate a *punti* che interrompono la giornata. Insieme a questi punti, possono esserci pause di consapevolezza brevi e regolari di pochi minuti, paragonati a delle *virgole*. Una giornata senza questi punti e queste virgole non avrebbe senso. Per chi si avvicina alla meditazione mindfulness per la prima volta, la pratica dovrebbe durare cinque minuti per due volte al giorno. Non è stato scientificamente dimostrato che la pratica di quaranta minuti – sebbene venga utilizzata nella gestione di disturbi come la depressione e il dolore cronico – sia più vantaggiosa di una pratica da dieci. L'esperienza dei praticanti insegna che è necessario un esercizio costante della consapevolezza. La mente cercherà sempre di evitare la pratica mindfulness: “Ho troppe cose da fare”, “Sono troppo stanco per esercitarmi”, “Non funzionerà mai” o ancora “Non

ne ho bisogno in questo momento perché sto bene”. Sono solo alcuni pensieri che possono sopraggiungere nel momento in cui si deve praticare (McKenzie & Hased 2016) e che il praticante deve accettare in quanto prodotto di una mente che si oppone a ciò che non vuole. A causa degli erronei messaggi trasmessi in ambito educativo e scolastico fin dall’infanzia, la maggior parte delle persone si sente in colpa quando dedica tempo a sé stessa. Niente di più errato: non si tratta di egoismo. I praticanti imparano quanto è importante fare qualcosa per sé stessi e quanto meritano di prendersi cura di sé (Kabat-Zinn 2021).

Il programma MBSR prevede, come anticipato, otto settimane di pratica. I primi protocolli sviluppati che prendono come modello il MBSR hanno la stessa durata o durata maggiore: otto settimane di pratica sono un periodo di tempo sufficiente per osservare cambiamenti tangibili a livello cognitivo ed emotivo (Kabat-Zinn 2021). I benefici si protraggono a lungo termine: otto settimane di addestramento MBSR producono, infatti, un ispessimento di varie aree del cervello associate con l’apprendimento e la memoria, con la regolazione delle emozioni, con il senso di identità e della prospettiva. L’amigdala risulta più sottile dopo il MBSR e il grado di assottigliamento è correlato con il progresso in una scala di stress percepito (ibid.). Ciò dimostra che alcune regioni cerebrali rispondono all’addestramento alla meditazione riorganizzando la propria struttura, un esempio del fenomeno detto neuroplasticità. Le otto settimane di addestramento sono dunque sufficienti per influenzare positivamente alcune funzioni vitali per il benessere e la qualità della vita, come il senso di prospettiva, l’attenzione, l’apprendimento e la memoria, la regolazione emozionale e la valutazione delle minacce (ibid.). I praticanti che portano a termine un programma MBSR presentano attività neuronale accresciuta in un circuito associato con il senso di presenza nel corpo e nel momento presente e diminuita in un altro circuito, associato con l’esperienza del sé nel corso del tempo. Questo circuito è definito “narrativo” perché coinvolto nella narrativa di chi il praticante pensa di essere (ibid.).

Ricerche condotte più recentemente hanno tentato di creare programmi di mindfulness più brevi delle canoniche otto settimane per renderli più accessibili pur conservandone le componenti terapeutiche e la loro efficacia. Uno degli studi più interessanti in merito è stato condotto da Demarzo et al. (2017). Tale studio ha coinvolto studenti universitari che hanno seguito un programma di mindfulness di otto settimane ed altri che hanno partecipato ad uno di quattro. Entrambi i gruppi hanno mostrato miglioramenti nel livello di consapevolezza, una maggiore resilienza e una diminuzione dello stato d’ansia rispetto ai gruppi di controllo. Pertanto, i ricercatori hanno concluso che l’efficacia di un programma abbreviato è del tutto simile a quella di un programma standard, ma risulta potenzialmente più accessibile ad un numero maggiore di partecipanti. Sono giunti a conclusioni simili alla fine della loro ricerca:

The correlation between mean effect size and number of in-class hours was nonsignificant for both clinical and nonclinical samples and suggests that adaptations that include less class time may be worthwhile for populations for whom reduction of psychological distress is an important goal and for whom longer time commitment may be a barrier to their ability or willingness to participate (ibid.<sup>48</sup>).

Tuttavia, sottolineano che il programma tradizionale di otto settimane è il più studiato finora e pertanto quello che ha dimostrato maggiori benefici. Gli autori suggeriscono di promuovere ricerche empiriche su protocolli abbreviati per esaminare in modo più approfondito la questione (Carmody & Bear 2009).

Presenterò di seguito alcuni studi condotti su programmi mindfulness di durata inferiore ad otto settimane e ne descriveremo i risultati.

Lo studio di Rana et al. (2022) ha dimostrato che un corso online di mindfulness della durata di quattro settimane fornisce validi strumenti per un'efficace gestione dello stress. I risultati positivi suggeriscono dunque i benefici di una formazione in periodi di tempi più brevi rispetto alla durata dei programmi standard nonché di una formazione online autogestita. Tale programma rappresenta una valida alternativa al corso in loco guidato da un istruttore, permettendo al contempo una riduzione del tempo impiegato e dei costi.

Cain (2022) ha esaminato l'efficacia di un programma online di mindfulness per studenti universitari della durata di quattro settimane. Esso ha dimostrato di essere un ottimo strumento per aiutare gli studenti a gestire lo stress durante la pandemia di COVID-19. "Though the results of the current study are limited to a small cohort, they provide a useful foundation for further expanding the virtual mindfulness program in future semesters" (ibid.: 137).

Morrison et al. (2013) hanno condotto uno studio su studenti universitari che hanno seguito un programma mindfulness di sette settimane con l'obiettivo di migliorare la memoria di lavoro e ridurre la tendenza della mente a vagabondare. I risultati hanno confermato le ipotesi degli autori: nei partecipanti è stata riscontrata una migliore prestazione in termini di attenzione sostenuta e una diminuzione dei pensieri intrusivi.

Klatt et al. (2009) hanno esaminato la fattibilità e l'efficacia di un programma MBSR di sei settimane su un gruppo di lavoratori sani, offerto sul posto di lavoro. L'intento era di adattare il protocollo alle esigenze dei lavoratori, producendo adesione ed esiti simili a quelli del MBSR standard. Nonostante il programma abbia richiesto meno impegno in termini di tempo ai partecipanti, i ricercatori hanno osservato diminuzioni significative dello stress percepito, miglioramenti nella qualità del sonno e un aumento del livello di consapevolezza nella vita quotidiana.

---

<sup>48</sup> Cfr. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19309694/> [consultato il 22/02/2024].

Gli studi illustrati ci permettono dunque di affermare che un programma di pratica mindfulness ridotto può già presentare importanti benefici ai partecipanti. In particolare, quattro settimane di pratica sono sufficienti per aumentare il livello di consapevolezza psicoemotiva e corporea. Inoltre, questi risultati dimostrano che, imparando ad abitare il presente nel corpo, il praticante si abitua a non lasciarsi coinvolgere nel dramma del sé narrativo, a non perdersi nel pensiero e nel vagabondare della mente. Qualora accadesse di perdersi tra i pensieri, è in grado di riconoscere ciò che sta accadendo e riportare l'attenzione al momento presente (Kabat-Zinn 2021).

Secondo Kabat-Zinn (2021), l'atteggiamento con cui le persone si accostano alla pratica della consapevolezza dovrebbe essere scettico ma aperto. Il loro atteggiamento dovrebbe essere: "Non so se questo lavoro funzionerà o meno, ho i miei dubbi, ma sono disposto a sperimentare, a metterci tutta la mia energia e a vedere che cosa succede". L'atteggiamento con cui ci si accosta alla pratica ne determina in larga misura i benefici a lungo termine. Sette aspetti dell'atteggiamento sono i pilastri fondamentali della pratica della consapevolezza. Si tratta di: sospensione del giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare risultati, accettazione e lasciare andare.

### *1. Sospensione del giudizio*

La mente è abituata a etichettare, categorizzare e in generale a giudicare tutto ciò che incontra e che vive. Questo meccanismo genera reazioni automatiche che portano la mente a ricercare solo ciò che piace e a rifiutare ciò che provoca noia o disgusto. Durante la pratica di consapevolezza, è importante riconoscere il giudizio della mente e assumere una prospettiva più ampia, sospesa dal giudizio, con un atteggiamento di testimone imparziale e osservatore esterno. Qualora sorgessero pensieri giudicanti sull'esperienza, il praticante sa osservarli, senza lasciarsi coinvolgere e senza agire su di essi in alcun modo (Kabat-Zinn 2021). Il giudizio non è di per sé nocivo: lo diventa nel momento in cui crea delle rigidità di pensiero, degli ostacoli alle attività e una difesa che non permette un completo benessere psico-fisico. Nella mente del praticante, il giudizio può sopraggiungere in qualsiasi momento: "questa pratica non fa per me", "sto facendo male questa esperienza", "quello che sto provando non va bene". Il praticante dovrà dunque imparare a sospendere il giudizio e abbandonarsi alla mera osservazione di ciò che avviene nel corpo e nella mente (Romitelli 2023a).

### *2. Pazienza*

La pazienza è considerata una forma di saggezza che nasce dalla comprensione e accettazione del fatto che le cose hanno un naturale tempo di maturazione. Il praticante è paziente perché non giudica ciò che accade nella sua mente e le sensazioni che si producono nel corpo. Il praticante non si irrita perché non ottiene risultati dall'esperienza e si lascia lo spazio necessario per vivere l'esperienza. Accetta la tendenza della mente a vagare e non si lascia scuotere da una mente agitata. Piuttosto, si

accorge quando la mente vaga e cerca di riportare l'attenzione a ciò che è più rilevante in quel preciso momento (Kabat-Zinn 2021).

### *3. Mente del principiante*

Viene definita “del principiante” la mente che è disposta a guardare ogni cosa come se la vedesse per la prima volta. La mente del principiante è libera da aspettative, è aperta a nuove possibilità, non crede di sapere come fa l'esperto. Questo atteggiamento si contrappone alla modalità definita “pilota automatico”, che consiste nel compiere azioni in modo meccanico, senza rendersi conto di quello che realmente si sta facendo, con distrazione (Kabat-Zinn 2021).

### *4. Fiducia*

La pratica della consapevolezza promuove lo sviluppo della fiducia in sé: come afferma Kabat-Zinn, “è molto meglio fidarti della tua intenzione e della tua autorità, anche se puoi fare degli sbagli, piuttosto che cercare sempre una guida fuori di te” (2021: 75). Il praticante che non ha fiducia in sé, infatti, sottovaluta il proprio pensiero, le proprie emozioni e sensazioni perché una persona esterna la pensa diversamente. Avere fiducia in sé comporta l'assunzione di una responsabilità: quella di essere sé stessi, imparare ad ascoltarsi e ad avere fiducia nel proprio essere (ibid.).

### *5. Non cercare risultati*

Le aspettative accompagnano ogni attività ed avvenimento nella vita del praticante. Come osserva Romitelli (2023a), il primo passo verso una maggiore consapevolezza è accettare di avere delle aspettative. Da esse dipendono le reazioni emotive, il benessere, la soddisfazione o al contrario il malessere e la frustrazione del praticante. L'accettazione delle aspettative è un segno di flessibilità e di benevolenza nei propri confronti. Accettando le aspettative, il praticante accetta di non poter controllare tutto e di non poter sapere tutto.

### *6. Accettazione*

Accettazione significa vedere le cose così come sono o lo stato in cui ci si trova nel momento presente. Non si tratta però di rassegnazione: significa che prima o poi l'individuo è disponibile a vedere le cose come sono. Il praticante non impone i propri pensieri su “come dovrebbe essere l'esperienza” o “cosa dovrebbe sentire”: rimane ricettivo a ciò che vede, sente, prova in quel momento (Kabat-Zinn 2021).

### *7. Lasciar andare*

Quando il praticante comincia a fare attenzione alla sua esperienza interna, si accorge che ci sono pensieri, sentimenti e situazioni che la mente vuole prolungare o rievocare perché positivi. Altri invece cercano di essere evitati dal praticante, perché spiacevoli, dolorosi e spaventosi. L'atteggiamento di non attaccamento non è altro che una forma di accettazione (Kabat-Zinn 2021).

I sette pilastri della pratica mindfulness sono condivisi anche nella pratica di respiro consapevole e sono integrati all'intenzione e alla percezione del movimento del respiro, illustrati nella sottosezione 3.6.3.

Riportiamo di seguito i numerosi effetti benefici riconosciuti a livello scientifico della meditazione mindfulness. Tali benefici riguardano anche la pratica di respiro consapevole, in quanto si concentrano sull'impatto positivo della pratica di consapevolezza comune alle due pratiche. Il dottor Herbert Benson ha condotto una serie di studi all'inizio degli anni Settanta sui praticanti di una forma specifica di meditazione, detta trascendentale (Kabat-Zinn 2021). La meditazione trascendentale consiste nella ripetizione di un mantra, al fine di raggiungere uno stato di quiete interiore collocandosi all'origine dei pensieri (Berra 2008). I risultati hanno mostrato cambiamenti fisiologici significativi, a cui Benson diede il nome di "risposta di rilassamento". Questi effetti includono un abbassamento della pressione sanguigna, un ridotto consumo di ossigeno e un complessivo calo dell'attivazione. La risposta al rilassamento era secondo Benson l'opposto della sovra-attivazione, lo stato sperimentato sotto stress. L'ipotesi di Benson era che un ricorso regolare della risposta di rilassamento possa avere un'influenza positiva sulla salute e proteggere dagli effetti più dannosi dello stress (Kabat-Zinn 2021). Uno studio sui partecipanti al MBSR ha osservato un aumento del 5% della resistenza allo stress. Si tratta di un risultato piccolo ma significativo, poiché la resistenza allo stress è un tratto della personalità non soggetto a cambiamento in età adulta. Attraverso studi di follow-up condotti tre anni dopo la fine del protocollo, si è osservato un aumento ancora più importante della resistenza allo stress, raggiungendo l'8% (ibid.). Kabat-Zinn spiega questo risultato come l'effetto di "una riorganizzazione nel modo in cui vedevano sé stessi e la loro relazione con il mondo" (2021: 285). È stato riscontrato, inoltre, un incremento della qualità della fiducia nel corso delle otto settimane di programma MBSR. Ciò indica che l'esperienza MBSR ha un effetto duraturo e profondo sulla visione di sé e del mondo, compresa la capacità di fidarsi maggiormente di sé e degli altri (ibid.).

Esistono pregiudizi e idee preconcepite sulla meditazione mindfulness, soprattutto in ambito lavorativo. La consapevolezza e le forme di meditazione vengono spesso considerate una perdita di tempo. Eppure, sempre più ricerche hanno dimostrato che la pratica mindfulness è una strategia fondamentale per migliorare la resilienza, la concentrazione e le performance lavorative e per promuovere lo sviluppo di qualità che definiscono un buon leader. Un'eccellente gestione dello stress è la prima caratteristica della leadership. Stati ansiosi, stress, depressione e rabbia influiscono negativamente sulle funzioni esecutive, ad esempio quelle implicate nella memoria di lavoro, nell'elaborazione delle informazioni, nei processi decisionali, nella regolazione emotiva e nel

controllo degli impulsi. Il centro dello stress, l'amigdala, può infatti destabilizzare la corteccia prefrontale. La pratica della mindfulness è in grado di calmare l'amigdala, migliora la capacità di recepire ed elaborare le informazioni ma anche la memoria e la funzione esecutiva (McKenzie & Hassed 2016). Uno studio condotto in collaborazione con l'Università di Wisconsin (citato in Kabat-Zinn 2021) ha esaminato gli effetti del programma MBSR in contesto aziendale su impiegati sani, ma stressati. Nei partecipanti al programma l'attività elettrica in alcune aree del cervello coinvolte nell'espressione delle emozioni (nella corteccia prefrontale) si spostava dall'emisfero destro a quello sinistro. Questo spostamento suggerisce che i partecipanti erano in grado di gestire emozioni come l'ansia o la frustrazione più efficacemente rispetto al gruppo di controllo. Lo spostamento era ancora osservabile quattro mesi dopo la fine del programma. Si tratta del primo studio che ha dimostrato come otto settimane di addestramento MBSR possano cambiare un rapporto caratteristico di attività cerebrale fra i due lati della corteccia prefrontale. Questo rapporto definisce lo stile emozionale della persona che era sempre stato considerato relativamente fisso e invariabile negli adulti (Kabat-Zinn 2021).

### **3.5.7. *Respiro consapevole***

Il termine “*conscious breathing*” (respiro consapevole) viene utilizzato per definire qualsiasi pratica esperienziale focalizzata sul respiro ed eseguita con consapevolezza (Hendricks 1995). Young et al. affermano:

The process of breathing consciously, fully, and deeply can bridge the conscious and unconscious mind, allowing for emergence and exploration of transparent beliefs while facilitating the full experience and expression of all emotions (2010: 115).

Si distinguono due tipologie di respiro consapevole: *controlled breathing* e *mindful breathing*. La prima comprende una serie di pratiche che comportano interventi specifici sulle qualità del proprio schema respiratorio. Esempi di respirazione controllata che verranno presentati in seguito sono la respirazione quadrata e la respirazione a narici alternate. Con *mindful breathing* si intende invece una pratica che implica un'osservazione consapevole del respiro senza cercare di modificarlo, abbandonandosi al processo stesso (Heath et al. 2015).



## 3.6. Corso di Respiro Consapevole

Il corso di Respiro Consapevole è nato da un'idea della dott.ssa Paola Romitelli<sup>49</sup> nel 2020, in piena pandemia. L'obiettivo del corso è accompagnare i partecipanti a riprendere e riscoprire il respiro, attraverso la pratica esperienziale di diversi tipi di respirazione. Lavorando sul respiro, i partecipanti imparano a gestire efficacemente lo stress, l'ansia e le emozioni. Come afferma la stessa istruttrice, non si tratta solamente di un corso in senso accademico, ma di un "per-corso", dove imparare a conoscere meglio sé stessi, la propria mente e il proprio corpo. I *modi* di respirare insegnati dalla dott.ssa Romitelli nel suo corso sono estrapolati dall'approccio del BMC® ed integrati agli studi di psicologia, sulle emozioni e stati d'animo (Romitelli 2023a).

### 3.6.1. Struttura del corso

Ho frequentato il corso della dott.ssa Romitelli nel 2021. La struttura del corso qui presentata risale all'anno della mia partecipazione; nel corso degli anni i contenuti sono stati modificati. Il corso era composto da dieci incontri online sulla piattaforma Zoom Meeting della durata di un'ora e un quarto. Durante il primo incontro, l'istruttrice ha presentato cenni di anatomia della respirazione, illustrando i benefici del respiro e le pratiche esperienziali per inserire l'osservazione del respiro nelle attività quotidiane. Il secondo incontro prevedeva la spiegazione e la pratica della respirazione diaframmatica (cfr. sezione 3.8). Il terzo incontro era incentrato sulla respirazione polmonare (cfr. sezione 3.8), mentre il quarto sulla respirazione cellulare. Nel quinto incontro l'istruttrice ha illustrato la respirazione delle conche nasali e la respirazione quadrata (cfr. sezione 3.8). Nel sesto incontro è stata fatta esperienza della respirazione detta "della stella marina". Nel settimo il focus era sul rapporto respirazione-voce. Il nono incontro era incentrato sul nervo vago e su come stimolarlo attraverso la respirazione. Infine, nel decimo e ultimo incontro, è stata affrontata la respirazione che favorisce il sistema immunitario, in particolare milza e timo.

---

<sup>49</sup> Paola Romitelli è psicologa, psicoterapeuta, educatrice somatica con approccio BMC® e istruttrice mindfulness. Riceve nel suo studio a Roma e online; offre sedute singole e di gruppo di psicoterapia ad approccio psicocorporeo.

### 3.6.2. *Benefici del respiro consapevole*

Sono stati riscontrati numerosi benefici della pratica di respiro consapevole. Tra questi, a livello scientifico sono stati confermati (Romitelli 2023a):

- riduzione della pressione arteriosa;
- stimolazione del sistema nervoso parasimpatico;
- rilassamento muscolare;
- aumento della concentrazione;
- miglioramento della performance;
- gestione più efficace delle emozioni;
- migliore gestione dello stress e dell'ansia;
- incremento della presenza mentale.

Dal momento che mente e corpo costituiscono un sistema, uno degli effetti immediatamente percepibili del per-corso è vivere mente e corpo “come un unicum” (Romitelli 2023a: 15). Praticando il respiro consapevole, emergono sensazioni corporee spesso ignorate: una tensione muscolare, per esempio. Avviene un cambiamento sia nel corpo sia nella mente: l'individuo comincia ad osservarsi, ad ascoltare la tensione e osservare il muscolo interessato e comprende alcune corrispondenze, per esempio che il muscolo si irrigidisce in determinate situazioni e la tensione è accompagnata da emozioni come paura o rabbia. Partendo dall'osservazione del corpo, tramite il respiro, l'individuo scopre ciò che attiva la mente (*trigger*); scoprendo il *trigger*, può modificare la risposta del corpo e della mente a tale stimolo. Alcuni partecipanti hanno ammesso di essersi accorti di tensioni interne proprio durante il corso e hanno riportato un cambiamento nel comportamento e un'attenzione maggiore alle reazioni del corpo rispetto alle varie situazioni vissute (Romitelli 2023a). Non si tratta, però, di un cambiamento fisiologico e mentale improvviso: è un percorso di interocezione. Si tratta di un cambiamento lento, quasi impercettibile, che coinvolge le risorse interne del praticante, meglio gestite, e le sollecitazioni esterne, che vengono affrontate in modo più funzionale. Interessante è la riflessione avanzata da Romitelli:

Un mio professore diceva che il cambiamento era semplicemente la consapevolezza di sé stessi, grazie alla quale si poteva avere una risposta più funzionale agli accadimenti della vita. In pratica non tolgo niente al mio essere, semplicemente aggiungo qualcosa che mi rende migliore (2023a: 65).

Una riflessione che può essere utile a coloro che vorrebbero intraprendere un percorso di consapevolezza ma temono il cambiamento e gli effetti di esso sul corpo e sulla mente.

Nella pratica del respiro consapevole, con “zona di comfort” si intendono una serie di comportamenti, atteggiamenti, routine in cui il praticante si sente a proprio agio, comodo e sicuro. Uno dei benefici della pratica è proprio uscire da tale zona per apprendere nuove abilità, nuove possibilità e nuove prospettive. Tutto ciò comporta affrontare paure, frustrazioni e vivere momenti di stress. Per poter uscire dalla propria zona di comfort nel modo meno impattante e invasivo, si richiede di apprendere ciò che fa migliorare e portare tale miglioramento nella zona di comfort (Romitelli 2023a).

Un altro effetto benefico delle pratiche di respiro consapevole è il cambiamento della percezione del tempo: il praticante gode dei minuti che dedica al respiro con la sensazione di un tempo che non finisce mai. All’inizio, tale aspetto può rappresentare un ostacolo e indurre noia e fastidio. Con il tempo, però, diventa strumento fondamentale per insegnare alla mente a focalizzare e a fare strada al pensiero creativo e ideativo (ibid.).

La pratica di respiro consapevole – insieme all’esercizio fisico – è in grado di rendere il praticante più consapevole delle sue tensioni corporee, come cefalee miotensive, mal di schiena ma anche crisi d’ansia e crisi di rabbia. La pratica non elimina le tensioni: il praticante impara ad accorgersi dell’emergere delle tensioni e a gestirle meglio. Maggiore è la pratica, maggiore sarà l’interocezione e maggiore sarà l’attenzione e l’ascolto dei messaggi che accompagnano le tensioni corporee. Il corpo utilizza anche altri modi durante la pratica per alleviare le tensioni corporee ed emotive: il sospiro, il pianto, la risata, il gorgoglio della pancia, la tosse sono considerati cambiamenti corporei transitivi che il respiro agevola per il rilascio di energie trattenute (Romitelli 2023a). Se durante l’esperienza il praticante sente l’esigenza o si lascia andare spontaneamente ad una di queste modalità non verrà giudicato né si giudicherà.

### ***3.6.3. Principi base per la pratica***

#### *Pratica strutturata e non*

Esattamente come la meditazione mindfulness, la cui pratica si differenzia in formale e informale, anche il respiro consapevole presenta due modalità. La prima è la cosiddetta pratica strutturata: il praticante sceglie un momento della giornata, una posizione comoda in un luogo in cui si sente a suo agio, rimane per un determinato periodo di tempo ad osservare il respiro consapevolmente, portando attenzione al corpo, alla mente, alle sensazioni ed emozioni, senza giudizio. La seconda è la pratica non strutturata: il praticante porta attenzione al respiro di quando in quando, durante il giorno, ovunque si trovi e qualsiasi cosa stia facendo. Le pratiche sono importanti

allo stesso modo e si completano l'un l'altra (Kabat-Zinn 2021). Romitelli consiglia di inserire la pratica del respiro consapevole nel cosiddetto “luogo di transizione”: è il momento di passaggio tra un'attività e l'altra, che può durare da cinque minuti ad un'ora. Come afferma lei stessa:

Questo momento ha la funzione di farmi “lasciar andare” ciò che stavo facendo prima, creando così spazio per accogliere ciò che sto per fare. [...] Il luogo di transizione è un luogo dove c'è un po' di passato e un po' di futuro, e serve per prepararsi al presente ed essere presente nel presente (2023: 53).

I luoghi di transizione consigliati dall'autrice sono la mattina dopo la sveglia, prima del lavoro, prima della cena: si tratta dei momenti subito prima o subito dopo una determinata attività. In questo modo, il luogo di transizione, e dunque la pratica di respiro, viene considerato come “uno stacco, una conclusione o una preparazione all'inizio di una nuova attività” (ivi: 88). Nel contesto dell'interpretazione di conferenza, il luogo di transizione può rappresentare il momento in cui l'interprete si prepara all'incarico – o all'esercizio o all'esame – dedicandosi ad una pratica di respiro consapevole per trovare la calma, la concentrazione e l'attenzione.

### *Modi e tecniche*

Le pratiche di respirazione, soprattutto in ambito medico e psicologico, vengono spesso definite *tecniche* di respirazione. Nell'ambito del protocollo esperienziale qui presentato, parlerò di *modi* di respirare. Essi possono essere funzionali e disfunzionali: imparare a riconoscere i modi disfunzionali aiuta il praticante a ritrovare il contatto della mente e del corpo in un percorso di scoperta e di conoscenza approfondita di sé. All'inizio del percorso, il praticante dovrà affrontare la sfida più importante: “accettare senza modificare, accogliere senza giudicare, osservare senza intervenire” (Romitelli 2023a: 56). Conoscere diversi modi di respirare permette al praticante di sapere quale modo gli è più vantaggioso e funzionale nel momento specifico che sta vivendo. Apprendendo e praticando, il praticante scopre come il proprio corpo reagisce a una determinata respirazione (ibid.). Calais-Germain sostiene:

Nessuna respirazione è di per sé “buona” o “cattiva”, sono semplicemente adatte a circostanze e a scopi differenti. È quindi importante saper respirare in modi diversi, soprattutto se ci accorgiamo di respirare sempre solo in un modo (2016: 24).

### *Intenzione e movimento del respiro*

È importante presentare due concetti fondamentali nel contesto del respiro consapevole: l'intenzione e la percezione del movimento del respiro. L'intenzione è l'orientamento della coscienza verso un obiettivo. È un pilastro fondamentale di qualsiasi pratica di consapevolezza, in quanto, per raggiungere un'integrazione della mente con il corpo, è necessario rinunciare a risultati pregni di

aspettative. Invece di intraprendere un percorso di consapevolezza per “eliminare l’ansia”, per esempio, il praticante dovrebbe dedicarsi all’intenzione, che permette l’osservazione, la ricerca e la scoperta senza giudizio e senza attese. La partecipazione disinteressata permetterà di comprendere il funzionamento del proprio corpo e della propria mente. Nell’ambito propriamente specifico del respiro consapevole, con intenzione si intende la capacità del praticante di indirizzare *l’idea* del proprio respiro verso una determinata parte del corpo (organo, tessuto, cellule) (Romitelli 2023a). Durante le pratiche di respiro consapevole i partecipanti sono invitati a “mandare il respiro nella pancia”, “nelle clavicole”, “nella schiena”. Tuttavia, l’aria inspirata non andrà realmente in quelle zone del corpo: l’aria va solamente nei polmoni (Calais-Germain 2016). Il *movimento* del respiro avviene solamente nel tronco del corpo. È il riverbero del diaframma che si espande in tutti gli organi interni, grazie soprattutto ai muscoli secondari che si attivano con la respirazione. La percezione del movimento del respiro nel tronco può essere però ostacolata da alcuni elementi, come una muscolatura troppo tesa, aspettative su quale movimento sentire o aspettative sul “luogo” dove percepire il movimento (Romitelli 2023a). Orientando dunque l’intenzione ad una parte del corpo, il praticante può percepire il movimento del respiro.

### *Aspettative e obiettivi*

L’approccio sulla presenza o assenza di obiettivi e aspettative condiviso nella pratica di respiro consapevole è diverso rispetto a quello sostenuto dalla meditazione mindfulness e in particolare da Kabat-Zinn. Come suggerisce Romitelli (2023a), specie all’inizio, il praticante ha bisogno di porsi un obiettivo per trovare il senso e la motivazione dell’impegno intrapreso. È importante aprirsi alle svariate possibilità che gli si presentano nel percorso di pratica: è solo attraverso la costanza e la regolarità che il praticante comprenderà ciò che realmente gli serve per poter evolvere e migliorare.

### *Primo approccio*

Il primo passo per iniziare la pratica di respiro consapevole consiste nel concentrare l’attenzione sul respiro e vedere che cosa succede mentre si cerca di mantenerla. Questo esercizio all’inizio può durare qualche secondo o pochi minuti. Il praticante osserva il respiro e le sensazioni che esso evoca in diverse parti del corpo. Prima di tutto nelle narici, dove percepisce l’inspirazione e l’espirazione. Poi nel petto, dove fa esperienza dei movimenti di espansione e contrazione. Infine nella pancia, che quando è priva di tensioni, si alza e si abbassa al ritmo del respiro (Kabat-Zinn 2021). Il respiro non va forzato: il praticante non deve provare fastidio, fatica o disagio. Se questo accade, probabilmente è perché sta cercando di modificare il suo modo di respirare. Per questo, all’inizio del percorso di respiro consapevole, è importante abbandonarsi al respiro, senza domandarsi

quale tipo di respirazione sia in atto nel corpo, senza pretendere qualcosa dal corpo. Con il tempo, il praticante impara a *governare* il respiro. Governare non è sinonimo di controllare quando si tratta di respirazione: governare il respiro significa lasciarlo andare libero, senza forzarlo ma seguendone il fluire spontaneo (Romitelli 2023a). Come anticipato nella sezione 3.2., durante le prime esperienze, il praticante potrebbe notare un peggioramento dei sintomi d'ansia. Nel caso specifico della respirazione consapevole, Romitelli (2023) consiglia di ripetere tra sé e sé che non c'è nulla di pericoloso nell'attività che si sta svolgendo. Si continua a respirare e con la costanza, dopo generalmente due o quattro pratiche, il praticante riuscirà a far sparire questa reazione difensiva.

### *Occhi chiusi*

Ai principianti viene suggerito di chiudere gli occhi durante la pratica. Questo perché gli occhi chiusi aiutano ad approfondire la concentrazione. Non si tratta però di una regola fissa: nel corso del programma, i partecipanti vengono invitati a sperimentare il respiro consapevole anche con gli occhi aperti. L'ideale sarebbe mantenere uno sguardo sfocato, fisso su un oggetto, una parete o sul pavimento per evitare distrazioni (Kabat-Zinn 2021).

### *Posizione*

La pratica di respiro consapevole può avvenire in diverse posizioni. Essa dev'essere al contempo attiva e rilassata, deve permettere all'individuo di rimanere a suo agio senza muoversi per diverso tempo. In tutti i casi, testa, collo e schiena sono allineati, in modo che il respiro possa scorrere più liberamente.

La prima posizione sperimentata dai praticanti è quella sdraiata supina. Il praticante è a terra – preferibilmente su un tappetino – con le braccia lungo i fianchi e le mani aperte con i palmi rivolti verso l'alto. Le gambe sono leggermente distanziate e i piedi si aprono verso l'esterno in modo naturale. Tale posizione corrisponde alla posizione di *Savasana* nello yoga.

Un'altra posizione possibile è quella in piedi. Il praticante è in piedi, la schiena è dritta ma non rigida; i piedi sono appoggiati a terra, ben radicati, paralleli alla distanza delle anche. Le braccia scendono ai lati del corpo e le mani sono rilassate. Il mento è leggermente rivolto verso lo sterno.

La posizione seduta può avere diverse forme. Il praticante si può sedere su una sedia o sul pavimento. La sedia dovrebbe avere lo schienale dritto e il piano dovrebbe essere all'altezza che permette di poggiare le piante dei piedi a terra. L'ideale sarebbe mantenere la schiena staccata dallo schienale, in modo che si sorregga da sé. Se il praticante preferisce stare seduto sul pavimento, può utilizzare un cuscino spesso e non troppo morbido, che tenga le natiche sollevate da terra di una decina di centimetri, come gli appositi cuscini da meditazione o da yoga. A terra, il praticante può

assumere una posizione a gambe incrociate. Molto diffusa è la posizione birmana, a gambe incrociate, con un tallone vicino all'inguine e la seconda gamba ripiegata davanti alla prima. Le ginocchia arrivano a toccare a terra a seconda della flessibilità individuale. Un'altra posizione a terra è quella inginocchiata con o senza un cuscino tra le gambe. Le spalle sono rilassate, le mani in una posizione comoda, appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce (Kabat-Zinn 2021).

### *Pensieri intrusivi*

Mantenere l'attenzione concentrata sul respiro non è facile. Dopo qualche minuto, è probabile che la mente si abbandoni a pensieri intrusivi. I pensieri definiti "intrusivi" sono pensieri invadenti, che riempiono la mente del praticante e spesso causano tensioni a livello corporeo. Durante la pratica, se il praticante si accorge della presenza di pensieri intrusivi che non riesce a domare, li accoglie e li riaccompagna dolcemente fuori dalla mente, tornando con l'attenzione a ciò che il corpo sta facendo. La soluzione ai pensieri intrusivi è la pratica costante: in questo modo, il praticante allenerà il cervello – in particolare stimolando la corteccia prefrontale mediana – all'attenzione focalizzata, ad essere stabile e a non vagare (Romitelli 2023a). Quando il praticante si accorge che la sua attenzione si è spostata altrove, non se ne fa una colpa, non rimprovera sé stesso, ma si limita a notarlo. Il praticante viene invitato a non lottare contro le resistenze della mente, ma a lavorare con esse; in questo modo può fare esperienza della pazienza e del non giudizio. Il corpo stesso rappresenta la prima fonte di distrazione per il praticante: quando è irrequieto o prova sensazioni di disagio, il praticante ha l'impulso di cambiare posizione o abbandonare l'esperienza. Osservando l'automatismo delle sue reazioni, il praticante si rapporta al disagio fisico – spesso anche emotivo – in modo diverso: si sforza di restare con esso, accogliendolo e accettandolo. Se il dolore è però forte e oltrepassa i limiti di sopportazione dell'individuo, è opportuno cambiare posizione, in modo sempre gentile e accogliente. Lavorare deliberatamente sulle reazioni al disagio fisico e mentale aiuterà il praticante a sviluppare calma, equanimità e flessibilità mentale: qualità che saranno utili per affrontare sfide e situazioni stressanti nella vita (Kabat-Zinn 2021).

### *Rumori*

Il praticante può essere infastidito e distratto dai rumori di sottofondo dell'ambiente che lo circonda. Può imparare, però, a gestire il disagio da essi provocato ripetendosi che quei rumori sono prodotti dalla vita di altre persone che sono occupate a fare qualcosa (Romitelli 2023a).

### *Addormentamento*

Non è raro che durante le pratiche corpo-mente, tra cui il respiro consapevole, alcune persone si addormentino. Lo scopo primario del respiro consapevole – e in generale di tutte le pratiche mente-corpo – non è indurre il rilassamento e l’addormentamento. Il praticante deve entrare in uno stato di quiete tale da poter rimanere il più tempo possibile concentrato sul respiro senza cadere nel sonno. Il rilassamento può però essere una conseguenza benefica per il corpo, che rilascia le tensioni accumulate, e per la mente, che si libera da pensieri e preoccupazioni. Può capitare che una persona si addormenti durante la pratica. Il protocollo da me elaborato per questo studio oggetto della tesi propone di adottare la visione del BMC® sul ruolo del sonno: il respiro consapevole è un lavoro somatico, e come tale, prevede che il praticante ascolti le risposte del suo corpo in funzione della respirazione. Non si deve vergognare se si addormenta durante una pratica: al contrario, se si manifesta il bisogno di riposare e dormire, è bene che lo accetti e che segua le indicazioni del suo corpo (Romitelli 2023a).

### *Silenzio*

Si potranno creare momenti di silenzio, soprattutto dopo l’esperienza, nel momento della condivisione. È un silenzio che crea imbarazzo perché viene giudicato e non adeguatamente sfruttato. Molto spesso all’inizio del percorso, il praticante delega agli altri la responsabilità di riempire quel silenzio. Tuttavia, tutti i partecipanti sono chiamati a condividere e ad esprimere ciò che si prova nel corpo e nella mente o, se serve, a fare domande. Con il tempo, il praticante impara ad utilizzare quel silenzio per sé, per osservare dentro di sé e per ascoltare emozioni e sensazioni. Arriva poi una terza fase di consapevolezza: non è necessario riempire ogni vuoto. Il praticante può permettersi di rimanere in silenzio e capirne il significato (Romitelli 2023a).

### *Pause e apnee*

Come anticipato nella sezione 3.3., la ritenzione del respiro fa parte di numerose tecniche di respirazione; l’obiettivo è la padronanza dei riflessi respiratori, la quale può influenzare positivamente il controllo di altri riflessi e migliorare il controllo del corpo in generale. Da un punto di vista fisiologico, la ritenzione del respiro porta ad un accumulo di anidride carbonica nel sangue e alla dilatazione dei vasi sanguigni cerebrali. Trattenere volontariamente il respiro per lunghi intervalli può migliorare l’ossigenazione e compensare una respirazione rallentata. Negli individui che praticano consapevolmente e regolarmente l’apnea espiratoria, essa viene sperimentata come una sensazione di estrema pace nella mente e nel corpo. Lo stato mentale associato all’espiazione completa è proprio la pazienza: non affrettare il processo, ma accompagnarlo tutto il tempo necessario affinché si realizzi.



Per introdurre nella propria vita il concetto di apnea espiratoria, può essere utile iniziare a contare mentalmente fino a cinque dopo l'espirazione, aspettando che l'espirazione si affievolisca in modo naturale. L'introduzione intenzionale di una breve pausa dopo l'espirazione crea uno stato fisiologico temporaneo di immobilità dell'apparato respiratorio: esso si chiama punto di riposo (*rest point*) e facilita il rilassamento profondo (Gilbert 1999). Van Lysebeth sottolinea che “every other point in the breathing cycle involves muscle tension; so absolute relaxation can occur only when the exhale is complete” (1971: 32).

Anche la pratica di respiro consapevole oggetto di questo elaborato prevede tecniche con ritenzione del respiro. I praticanti imparano ad allungare volontariamente la pausa dopo l'espirazione. In questo modo inspirazione ed espirazione avranno la stessa durata e il respiro sarà regolare. Un altro modo per ristabilire la corretta respirazione è inspirare, trattenere il respiro dopo l'inspirazione ed espirare a bocca aperta. Questa tecnica può essere utilizzata all'occorrenza, per velocizzare il ripristino della respirazione funzionale e per scaricare le tensioni accumulate a livello respiratorio. Un altro modo meno “invasivo” di riequilibrare inspirazione ed espirazione avviene tramite l'osservazione paziente delle due pause e del riflesso dell'inspirazione. Il praticante fa esperienza di tale riflesso senza forzare per prendere tutta l'aria possibile durante l'inspirazione. Aspetterà, invece, nella pausa dopo l'espirazione. Lo farà dolcemente, osservando, senza compiere azioni. Quando l'inspirazione arriverà al suo culmine naturale, si assottiglierà fino a quasi scomparire e in una frazione di secondo giungerà l'espirazione. Fare esperienza del riflesso del respiro significa da un punto di vista psico-emotivo aprirsi alla possibilità di accettazione (Romitelli 2023a). Tale pratica rappresenta metaforicamente il tempo dedicato all'ascolto di sé, tra un'attività e l'altra, per ritrovare le energie disperse nel fare quotidiano. Possono essere pause brevi, necessarie per recuperare la lucidità e la presenza mentale. Il concetto di apnea o pausa è dunque prezioso perché va oltre la respirazione: riguarda gli schemi mentali di impazienza, urgenza, fretta, ansia. Assistere all'evolversi del respiro in modo naturale acquieta la mente e il corpo: il flusso dei pensieri rallenta. Di conseguenza, un pensiero finisce prima di passare a quello successivo (Gilbert 1999).

### **3.7. Protocollo di pratiche esperienziali**

Prendendo come riferimento il corso della dott.ssa Romitelli, ho sviluppato un protocollo di pratiche esperienziali dalla durata di quattro settimane. Ogni incontro – di un'ora circa – è composto da tre momenti principali. Il primo momento è l'introduzione teorica dell'argomento: si presenta il tema e l'esperienza della settimana e si forniscono informazioni anatomiche basilari che vengono

richiamate durante l'esperienza guidata. Il secondo momento è la pratica esperienziale seguito da dieci minuti di scrittura sul diario personale. Il terzo momento è rappresentato dalla condivisione dell'esperienza al gruppo. Infine, viene chiesto ai partecipanti di riprovare l'esperienza in modo autonomo tutti i giorni, annotando emozioni e sensazioni provate. L'obiettivo primario è infatti integrare le pratiche nella quotidianità e non limitarsi a sfruttarle occasionalmente o all'occorrenza.

### ***3.7.1. Modi di respirare***

Di seguito verranno descritti in modo approfondito i modi di respirare insegnati nel protocollo esperienziale da me elaborato ed ispirato ai contenuti del corso della dott.ssa Romitelli.

#### *Respirazione diaframmatica*

La respirazione diaframmatica è chiamata anche addominale o più semplicemente “della pancia”. L'idea alla base della respirazione diaframmatica è di rilassare i muscoli della pancia il più possibile concentrandosi sul movimento della pancia verso l'alto e verso il basso al ritmo del respiro. Per percepire al meglio tale movimento, all'inizio può essere utile sperimentare la respirazione diaframmatica sdraiati supini, con gli occhi chiusi e una mano sulla pancia. Ad ogni inspirazione ed espirazione, la mano si alza e si abbassa. Il movimento non è violento né forzato, ma leggero e percepibile (Kabat-Zinn 2021). La respirazione diaframmatica è la più conosciuta nonché la più insegnata in caso di stati ansiosi. Eppure, può rivelarsi la più difficile da svolgere per i praticanti: quando si trovano in uno stato ansioso, percepiscono tensione, rigidità ed immobilità nella zona della pancia e diventa difficile “sentire” il respiro. Come suggerisce Romitelli (2023a), i praticanti non devono imparare a “mandare aria nella pancia” come spesso viene erroneamente insegnato. Bisogna allenare l'intenzione: durante la respirazione diaframmatica, il praticante respirerà *con l'intenzione* di mandare aria nella pancia. In questo modo, verranno attivati maggiormente i muscoli accessori alla respirazione che si trovano in quella zona, con la conseguenza di raggiungere uno stato di calma. La respirazione addominale può essere utile in caso di diaframma teso, rigido o infiammato. Romitelli (2023a) specifica che il diaframma non può essere bloccato, come solitamente si sente dire. Anche in caso di respirazione disfunzionale il diaframma lavora sempre allo stesso modo, alzandosi e abbassandosi.

Sarebbe errato presentare la respirazione diaframmatica come la panacea ai disturbi d'ansia, stress e forti emozioni. Un qualsiasi tipo di respirazione, inclusa quella diaframmatica, se praticata come unica respirazione, può portare alla rigidità dei muscoli associati ad altri tipi di respirazione.

Praticando, per esempio, solo la respirazione diaframmatica, i muscoli del torace si irrigidiranno. È buona cosa, dunque, alternare i tipi di respirazione (Romitelli 2023a).

### *Respirazione polmonare*

Con respirazione polmonare intendiamo due tipi specifici di respirazione: quella toracica e quella clavicolare, presentate di seguito.

La respirazione toracica, detta anche media, è un tipo di respirazione che coinvolge la parte media dei polmoni. Il praticante mobilita la parte laterale del torace, allargando le costole e dilatando la cassa toracica come un mantice. La respirazione esclusivamente toracica entra in funzione spontaneamente in particolari posizioni del corpo, oppure quando la respirazione addominale è inibita da stati emotivi e ansiosi. La quantità d'aria inspirata è inferiore a quella della respirazione addominale e richiede uno sforzo fisico maggiore. La respirazione toracica praticata con metodo può aiutare a rafforzare l'apparato respiratorio ed agisce profondamente sul cuore e sulla circolazione. È importante, però, ricordarsi di non tenere le spalle rigide durante la pratica di questo tipo di respirazione.

La respirazione clavicolare, detta anche alta, è una naturale continuazione della respirazione toracica. Mediante il movimento verso l'alto delle clavicole, la parte alta dei polmoni riceve aria (Iacchelli n.d.<sup>50</sup>). Spesso viene considerata una respirazione scorretta da un punto di vista fisiologico. Durante l'inspirazione, infatti, per sollevare spalle, petto e clavicole si contraggono i muscoli cervicali e intercostali alti. Se praticata in modo errato, si possono sollecitare in maniera anomala ed esagerata collo, spalle e zona sternale (Progetto Salute Globale n.d.<sup>51</sup>).

Come già anticipato, l'approccio qui condiviso non prevede una preferenza sul tipo di respirazione da adottare. La giusta respirazione dovrebbe essere composta dai tre tipi di respirazione presentati finora. L'inspirazione è lenta e profonda; il diaframma viene accompagnato fino all'addome, la gabbia toracica si dilata il più possibile ma gentilmente. Si sollevano poi le clavicole per permettere al flusso d'aria di riempire interamente i polmoni. In questo modo vengono coinvolte tutte le parti del polmone e i muscoli utilizzati lavorano in armonia e senza tensioni. Il diaframma è continuamente sollecitato in quanto preposto a lavorare sempre e regolarmente alla respirazione. Questa respirazione naturale e spontanea è molto simile alla respirazione yogica completa che si

---

<sup>50</sup> Cfr. <https://www.danielaiacchelli.net/respirazione-completa-pratiche-consapevolezza-meditazione-mindfulness-bologna/#:~:text=Respirazione%20clavicolare&text=Quando%20la%20respirazione%20toracica%20%C3%A8,portare%20il%20mento%20all'ins%C3%B9>. [consultato il 29/02/2024].

<sup>51</sup> Cfr. <https://www.progettosaluteglobale.com/dettaglio-articolo.asp?IDarticolo=20&cat=9> [consultato il 29/02/2024].

pratica durante lo yoga (Iacchelli n.d.<sup>52</sup>). Per questo motivo nel corso di Respiro Consapevole viene insegnata la respirazione diaframmatica ma anche la toracica e la clavicolare.

### *Scan corporeo*

La pratica dello scan corporeo consiste nell'esplorazione del proprio corpo, concentrando la propria attenzione su varie parti di esso mentre si respira. Il praticante è sdraiato a terra, supino, a occhi chiusi. La pratica comincia portando attenzione alle dita di ciascun piede e lentamente risale lungo la gamba, il bacino, il tronco, l'addome, la schiena, il petto, le scapole, le ascelle e le spalle. Da lì passa alle dita delle mani, il palmo e il dorso, gli avambracci, i gomiti, la parte superiore delle braccia e le spalle. Infine arriva al collo, la gola, la faccia, la nuca e la sommità del capo. La pratica si conclude immaginando di respirare attraverso un buco immaginario in cima alla testa. Il respiro attraversa tutto il corpo, entrando dalla sommità del capo e uscendo dalle piante dei piedi e viceversa. Può capitare di non sentire nulla nel fare questa esperienza: anche questo fa parte della pratica e viene accolto e accettato. Se, al contrario, si prova dolore o fastidio in una zona del corpo, ancora una volta il suggerimento è di limitarsi a respirarci e accogliere il dolore che si sta provando, passando poi alla zona successiva senza fretta. L'idea centrale dello scan corporeo è sentire e abitare ciascuna parte del corpo, soffermandosi su di esse con l'attenzione al momento vissuto. I muscoli si rilassano, le tensioni accumulate vengono lasciate andare. La stessa cosa vale per pensieri ed immagini che vengono evocate: arrivano, si accettano e si lasciano andare. Lo scan corporeo è inoltre lo strumento ideale per sviluppare una forma di profonda sensibilità al corpo e alle sensazioni che provengono dalle sue varie parti. Attraverso la pratica, si sviluppa familiarità e fiducia nel corpo e il corpo si ammorbidirà e rilasserà di conseguenza, senza alcuno sforzo. Ritrovare il contatto con il proprio corpo è come ritornare a casa: essere presenti nel corpo, abitarlo con consapevolezza significa prendersene cura (Kabat-Zinn 2021). Ecco perché il tema della seconda settimana di pratica ha proprio il titolo di "Il mio corpo, la mia casa".

### *Respirazione quadrata*

La respirazione quadrata è una tecnica di controllo del respiro in cui le quattro fasi della respirazione hanno stessa durata: inspirazione, ritenzione a polmoni pieni, espirazione, ritenzione a polmoni vuoti. Il praticante è seduto ad occhi chiusi. Inspira profondamente, trattiene il respiro, espira e trattiene nuovamente il respiro. Ogni fase del respiro deve durare quattro secondi; l'intero ciclo durerà quindi sedici secondi. Per mantenere la concentrazione in modo ottimale, è consigliato

---

<sup>52</sup> Cfr. <https://www.danieliacchelli.net/respirazione-completa-pratiche-consapevolezza-meditazione-mindfulness-bologna/#:~:text=Respirazione%20clavicolare&text=Quando%20la%20respirazione%20toracica%20%C3%A8,portare%20il%20mento%20all'ins%C3%B9>. [consultato il 29/02/2024].

visualizzare un quadrato da percorrere durante le fasi della respirazione. Durante l'inspirazione si sale lungo il lato sinistro del quadrato. Durante la ritenzione si sposta lungo il lato superiore. Espirando si scende lungo il lato destro. Durante la ritenzione si percorre il lato inferiore. È importante che il praticante faccia attenzione a non forzare il respiro, mantenendo fluidità ed evitando frammentazione. Questo tipo di respirazione è raccomandato per aumentare la propria resistenza nei momenti difficili e impegnativi. È un tipo di respirazione altamente energetico, che dona vitalità, favorisce l'ossigenazione del corpo e allena i muscoli respiratori. Essendo il quadrato una forma equilibrata (tutti i lati sono uguali), tale tecnica contribuisce anche a migliorare l'equilibrio psichico, rafforzando la stabilità emotiva e acquietando il sistema nervoso (Equilibrio Yoga n.d.<sup>53</sup>).

### *Respirazione a narici alternate*

Ogni individuo ha una narice dominante e una non dominante ed il passaggio da narice dominante a non dominante avviene circa ogni tre ore. Si tratta di un ritmo infradiano, un processo di bilanciamento interno necessario per il normale funzionamento del sistema nervoso. Quando una narice è più aperta, dunque dominante, l'emisfero opposto è più attivo e l'individuo ha accesso alle competenze specializzate di quell'emisfero. Si ritiene che alcune attività siano meglio eseguite quando una narice o l'altra è dominante. Per esempio, è meglio suonare uno strumento musicale quando la narice sinistra è dominante; è bene invece redigere un testo quando la narice destra è più aperta. I due emisferi cerebrali sono specializzati in diversi compiti e la loro dominanza segue un'alternanza ritmica. L'emisfero sinistro è associato a un aumento dell'attività in generale, come parlare e scrivere, le abilità razionali e analitiche. Durante queste attività si osserva infatti un aumento del calore corporeo. L'emisfero destro, invece, è associato alla passività in generale, al rilassamento, all'interiorità, alle emozioni e all'affettività, alla creatività, al ripristino delle energie e al recupero. L'emisfero destro è associato a negatività, umore basso, pessimismo e stati ansiosi. Hanno inoltre evidenziato la possibilità di manipolare il sistema nervoso simpatico: pochi minuti di respirazione a narice possono essere sufficienti per cambiare narice dominante. Si consiglia, in alternativa, di osservare quale narice è dominante per eseguire le attività più adatte all'emisfero associato. Durante la respirazione, l'aria fredda che passa attraverso la narice sopprime la dominanza dell'emisfero ad essa associato e facendo prevalere l'emisfero opposto (Gilbert 1999).

Esistono due tipi di respirazione per controllare il flusso d'aria che passa dalle narici. Entrambi sono eseguiti usando le dita per tappare una narice alla volta. Nella respirazione a narici alternate le due narici si alternano, respiro per respiro, per bilanciare il flusso d'aria che passa dal naso e per stimolare equamente i due emisferi. Il praticante è seduto o in piedi. Solleva la mano destra e poggia

---

<sup>53</sup> Cfr. <http://www.equilibrioyoga.it/classi/meditazioni/Samavritti-Pranayama-Controllo-del-respiro.pdf>

l'indice e il medio al centro della fronte, alla base del naso, mentre con l'anulare chiude la narice sinistra. Inspira e chiude con il pollice la narice destra, trattiene il respiro, solleva l'anulare ed espira dalla narice sinistra. Inspira dalla narice sinistra, la chiude nuovamente con l'anulare, trattiene il respiro ed espira dalla narice destra sollevando il pollice. Inspira nuovamente dalla narice destra e ripete il ciclo. Per iniziare la proporzione del ritmo respiratorio dovrebbe essere di 1-1-1, ad esempio quattro secondi di inspirazione, quattro di ritenzione, 4 di espirazione. Con l'esperienza il praticante può aumentare ad 1-2-1 per poi provare la versione tradizionale yogica di 1-4-2. Questo tipo di respirazione aiuta a riequilibrare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, a calmare la mente, a ristabilire un flusso di aria regolare attraverso entrambe le narici favorendo il rilassamento (Missori n.d.<sup>54</sup>). Nella respirazione unilaterale delle narici il flusso d'aria è diretto attraverso una narice sola per attivare l'emisfero opposto e dunque una o più funzioni specializzate (Gilbert 1999).

### ***3.7.2. Struttura del protocollo***

La prima settimana si compone di un'introduzione al progetto di tesi e un'introduzione teorica al respiro: viene spiegato come funziona la respirazione e perché è importante imparare a respirare in modo più consapevolmente. Vengono fornite le istruzioni di base per le esperienze pratiche: il diario della pratica, dove annotare tutto ciò che può essere utile durante il percorso; la spiegazione delle posizioni in cui praticare; come comportarsi in caso di fastidio, disagio, deconcentrazione.

Il tema della settimana è "Disinnescare il pilota automatico"; l'obiettivo è riflettere sulla propria routine e sulle proprie abitudini e imparare ad accettare e ad inserire il cambiamento nella propria vita. Viene spiegato il primo esercizio pratico che consiste nell'osservazione del respiro in diverse posizioni: in piedi, seduta su una sedia, seduta a terra, sdraiata supina. Questo primo esercizio aiuta i praticanti a familiarizzare con le posizioni in cui praticare. Il secondo esercizio consiste in una pratica – definita "classica" perché consiste in una pura osservazione del respiro senza obiettivi precisi – di respiro consapevole. I partecipanti sono infatti chiamati a lavorare sulla consapevolezza del loro respiro. Il primo compito assegnato prevede una riflessione sulla propria zona di confort e l'impegno a cambiare almeno cinque piccole abitudini quotidiane. Il secondo compito è un'osservazione su come cambia il respiro a seconda degli stati d'animo e delle sensazioni corporee che lo accompagnano.

---

<sup>54</sup> Cfr. <https://serenamissori.it/respirazione-a-narici-alternate/> [consultato il 07/12/2023].

Durante la seconda settimana il tema della pratica è “Il mio corpo, la mia casa”. I partecipanti si dedicano alla consapevolezza del proprio corpo. La pratica proposta è lo scan corporeo, mentre il compito settimanale richiede di disegnare e colorare sul diario il proprio corpo dopo la pratica.

La terza settimana è incentrata sul tema “Essere presenti”; il lavoro si concentra sull’attenzione e sulla capacità di vivere il momento presente. I partecipanti imparano la respirazione diaframmatica e polmonare e si impegnano a portare l’attenzione al respiro in tre momenti della giornata durante la settimana.

La quarta settimana prevede un lavoro incentrato sulla gestione dei pensieri intrusivi attraverso la pratica della respirazione quadrata e sulla gestione dell’ansia e dello stress attraverso la respirazione a narici alternate. Durante la settimana i partecipanti scrivono sul diario i pensieri che li bloccano, agitano o distraggono, nonché le emozioni e le sensazioni corporee che lo accompagnano. Scrivono anche i momenti di difficoltà, di stress, di tensione della settimana e il modo in cui i partecipanti hanno reagito. È importante che quest’ultima parte venga svolta con oggettività, senza giudizio, come se dovessero raccontarlo in quanto osservatori esterni. Durante quest’ultima settimana i partecipanti sono invitati a condividere con il gruppo riflessioni e considerazioni sul percorso; vengono poi fornite informazioni su come continuare ed eventualmente approfondire la pratica dopo la fine del protocollo per mantenerne i benefici.

## CAPITOLO IV

### **Lo studio: metodologia e analisi dei risultati**

In questo capitolo verrà descritto lo studio sperimentale oggetto del presente elaborato. Saranno presentati innanzitutto gli obiettivi, il gruppo di partecipanti e il gruppo di controllo e la metodologia. In particolare, verrà presentato il protocollo di pratiche esperienziali da me creato e si descriveranno le prove di simultanea e il questionario a cui sono stati sottoposti entrambi i gruppi. Infine, verranno analizzati i risultati dei questionari per giungere ad un quadro esaustivo della gestione dello stress e delle emozioni da parte delle partecipanti.

#### **4.1. Obiettivi**

L'obiettivo dello studio, oggetto del presente elaborato, è verificare se la pratica costante e regolare del respiro consapevole è uno strumento utile allo studente interprete per controllare lo stress e le emozioni, focalizzare l'attenzione e gestire il carico cognitivo durante l'attività di interpretazione, in particolare simultanea. Lo studente interprete che conosce e padroneggia le tecniche di respiro consapevole sa utilizzarle nei momenti di difficoltà (sovraccarico cognitivo ed emotivo, distrazione, mancanza di attenzione e concentrazione) per ricentrarsi, rifocalizzarsi e portare a termine il proprio incarico.

#### **4.2. Partecipanti**

Dopo aver ricevuto il parere favorevole in merito al mio progetto da parte del Comitato di Bioetica dell'Università di Bologna<sup>55</sup>, ho iniziato a cercare studenti e studentesse interpreti che volessero partecipare allo studio.

Lo studio ha coinvolto due gruppi di studentesse: un primo gruppo formato da sei studentesse (gruppo di studio) che hanno seguito il protocollo esperienziale appositamente ideato e un secondo gruppo (gruppo di controllo), formato da altre sei studentesse, che non l'hanno seguito. Entrambi i gruppi sono stati reclutati su base volontaria e sono stati contattati personalmente ed informati circa

---

<sup>55</sup> Cfr. Appendice: **Parere favorevole del Comitato di Bioetica al progetto di ricerca.**



lo svolgimento e gli obiettivi dello studio. Tutte le studentesse hanno firmato il modulo informativo per la partecipazione e il modulo sul trattamento dei dati personali<sup>56</sup>.

Al momento dello studio le sei studentesse del protocollo esperienziale frequentavano il corso di laurea in Interpretazione presso il Dipartimento di Interpretazione e Traduzione dell'Università di Bologna. Tre studentesse frequentavano il secondo anno dell'A.A. 2023/2024, mentre le altre tre hanno frequentato il secondo anno nell'AA. 2022/2023. Cinque partecipanti su sei sono di madrelingua italiana. Una sola partecipante è di madrelingua francese, con italiano lingua B.

Al momento dello studio, delle sei studentesse del gruppo di controllo, una studentessa frequentava il secondo anno nell'A.A. 2023/2024 del Corso di laurea magistrale in Interpretazione presso il DIT; due studentesse hanno frequentato il secondo anno nell'A.A. 2022/2023 dello stesso corso di laurea presso lo stesso Dipartimento; tre studentesse hanno frequentato il secondo anno nell'A.A. 2022/2023 del corso di laurea in Translationswissenschaft – Spezialisierung Konferenzdolmetschen presso l'Università di Innsbruck. Tutte e sei le studentesse del gruppo di controllo sono di madrelingua italiana.

## **4.3. Metodologia**

### ***4.3.1. Protocollo di pratiche esperienziali***

Le sei studentesse del gruppo di studio hanno preso parte al protocollo di pratiche esperienziali della durata di quattro settimane. Tale protocollo prevedeva un incontro a settimana di un'ora circa sulla piattaforma Teams. Durante gli incontri, le studentesse hanno imparato i modi di respirare illustrati nella sottosezione 3.7.1. Le pratiche sono state guidate da me personalmente e sono ispirate ai contenuti del Corso di Respiro Consapevole diretto dalla dott.ssa Paola Romitelli (cfr. sezione 3.6). La struttura del protocollo è stata presentata nella sottosezione 3.6.1. Alle studentesse sono state fornite le registrazioni da me effettuate delle pratiche e i Power Point relativi ai temi delle quattro settimane con tutte le nozioni e i contenuti affrontati durante gli incontri in preparazione alle esperienze.

---

<sup>56</sup> Cfr. Appendice: **Modulo informativo per la partecipazione del gruppo di studio, Modulo informativo per la partecipazione del gruppo di controllo, Modulo per il trattamento dei dati e la raccolta del consenso.**

### **4.3.2. Prove di simultanea**

La settimana prima dell'inizio del protocollo entrambi i gruppi sono stati sottoposti ad una prova di simultanea dall'italiano. Irrilevante ai fini dello studio è la combinazione linguistica delle studentesse. Dopo la prova, è stato chiesto alle studentesse di compilare un questionario utile a comprendere la gestione dello stress e la percezione delle emozioni e delle sensazioni corporee provate durante il compito. Una settimana dopo la fine del protocollo, ovvero dopo quattro settimane, entrambi i gruppi sono stati sottoposti ad un'altra prova di simultanea dall'italiano e hanno compilato lo stesso questionario delle quattro settimane precedenti. Alle studentesse non è stato chiesto di registrare le rese delle simultanee; pertanto, non ho ascoltato né valutato le loro performance. Il focus dell'elaborato non è valutare le interpretazioni da un punto di vista qualitativo, ma analizzare la gestione dello stress percepito dalle studentesse.

#### **4.3.2.1. Interpretare verso la lingua A e verso la lingua B**

Ho scelto di sottoporre le studentesse di entrambi i gruppi a due simultanee di discorsi in italiano. Per undici studentesse su dodici si è trattato di simultanee attive verso la lingua B, essendo di madrelingua italiana. Per una partecipante sola si è trattato di simultanee passive verso la lingua A, essendo di madrelingua non italiana. Di seguito illustrerò le principali differenze tra interpretare verso la lingua B e verso la lingua A, in modo da ottenere una panoramica generale delle difficoltà e delle sfide che si presentano interpretando nelle due direzioni.

Con il termine “combinazione linguistica” si intendono le lingue attive e passive di un interprete. La lingua A è quella di cui l'interprete ha completa padronanza e corrisponde alla lingua madre. La lingua C è utilizzata come lingua di partenza verso la lingua A. Infine, la lingua B può essere sia la lingua di partenza (verso la lingua A) sia come lingua di arrivo (dalla lingua A)<sup>57</sup>. Di seguito sono riportate le principali differenze tra lingue A, B e C:

The A language can be distinguished from the B language by a near-absence of grammatical and syntactical errors, the absence of a non-native accent, the ability to express ideas with great simplicity, clarity and fluency, and a rich and flexible style – all qualities necessary to match any speaker's oratory skill. The B language can be distinguished from the C language by a greater and more precise vocabulary, the ability to understand and produce a variety of idiomatic expressions and collocations, as well as cultural references and metaphors (Loiseau & Delgrado Luchner 2021: 485).

---

<sup>57</sup> Nel presente elaborato ho utilizzato il sistema di classificazione delle lingue di lavoro di un interprete di conferenza di AIIC (cfr. <https://aiic.org/site/world/about/profession/abc>).

A parità di condizioni, interpretare verso la lingua A richiede minor sforzo in termini di produzione e di memoria, mentre interpretare verso la lingua B richiede minor sforzo di comprensione e una maggiore capacità di elaborazione per la produzione linguistica. Inoltre, “when interpreting from A to B, some attentional resources could be shifted from comprehension to production, but researchers seem to be divided on this” (Setton & Dawrant 2016: 224). In simultanea, ciò si traduce in “the need to rebalance attentional resources somewhat more towards output and self-monitoring” (ibid.)

Setton e Dawrant (2016) descrivono alcune delle difficoltà che possono emergere nell’interpretazione verso la lingua B, con particolare riferimento agli interpreti in formazione. Lo studente rischia di produrre una traduzione letterale poco chiara per gli ascoltatori, seppur fluida e naturale poiché sta lavorando dalla lingua A e si sente in una condizione di “comodità”. Per produrre efficacemente un discorso verso la lingua B è necessaria infatti un’analisi attenta non solo dell’output ma anche dell’input. Spesso gli studenti utilizzano il tempo e l’attenzione necessari per l’ascolto e l’analisi dell’input per cercare corrispondenti nella lingua di arrivo, con conseguenti omissioni, semplificazioni eccessive e una produzione imprecisa, frammentata, poco logica e incoerente. Un altro aspetto su cui fare attenzione è il ritmo: “the student cannot produce the B language fast enough and falls behind, dropping content” (Setton & Dawrant 2016: 227). Il *cross-cultural transfert block*, ovvero la difficoltà nel tradurre elementi di una cultura ad un’altra, è un altro elemento di complessità che può presentarsi nel processo di interpretazione verso la lingua B: allo studente può risultare difficile rendere nella lingua B entità, concetti, istituzioni, linguaggi e figure della lingua A e della sua cultura.

Staes (2016) ha esaminato le difficoltà degli studenti interpreti nell’interpretare verso la lingua B nella sua tesi di laurea. I risultati hanno mostrato che la produzione di un discorso nella lingua B risulta generalmente più complessa rispetto alla comprensione del discorso in lingua B. Per questo motivo, l’interpretazione verso la lingua B è considerata globalmente più problematica rispetto all’interpretazione verso la lingua A. Tra gli aspetti riscontrati dall’autrice che concorrono a tale complessità si osservano una padronanza non completa della grammatica e lacune lessicali e culturali. A questo proposito, Setton e Dawrant (2016) osservano che anche se gli studenti hanno generalmente una solida preparazione grammaticale e lessicale nella lingua B, risulta difficile per loro attivare tali conoscenze quando si trovano sotto pressione e sotto stress. La conseguenza può essere dunque una produzione ricca di errori e imprecisioni grammaticali e lessicali, che possono modificare il significato del messaggio, portare a totale incomprensione, affaticare l’ascoltatore e minare la credibilità e la professionalità dell’interprete.

Date le evidenti difficoltà riscontrate nell'interpretare verso la lingua B, può essere utile mobilitare altre competenze interpretative per raggiungere un risultato soddisfacente e di successo in termini di performance.

General and meeting-specific knowledge will make the interpreter sound more professional and increase self-confidence – which is communicated to listeners, making linguistic blemishes less noticeable. Professionalism entails not only the preparation that gives this confidence, but also a general awareness of the priority needs of the audience and the limits of the B language, informing the choice of appropriate interpreting strategies to maximize communication (Setton & Dawrant 2016: 225).

#### ***4.3.2.2. Discorsi in italiano delle prove di simultanea***

Di seguito verranno presentate singolarmente le prove di simultanea a cui sono state sottoposte le studentesse.

Per la simultanea di inizio protocollo ho scelto il discorso di Gino Cecchettin in occasione del funerale della figlia Giulia nella basilica di Santa Giustina a Padova il 5 dicembre 2023<sup>58</sup>. Giulia Cecchettin era una giovane ragazza rapita ed uccisa dall'ex fidanzato nel novembre del 2023. Si tratta di un discorso precedentemente preparato e letto. La durata del discorso è di 8 minuti e 11 secondi. Le studentesse hanno interpretato il discorso originale a velocità normale e avevano a disposizione anche il video.

È stato necessario riprodurre non solo le parole, accuratamente selezionate, ma anche le immagini che il padre cerca di trasmettere. All'interno del discorso compare anche una breve poesia, che può rappresentare una difficoltà da gestire. Il tema è molto toccante, fortemente attuale e tristemente conosciuto dall'opinione pubblica: violenza contro le donne e femminicidio. Prima di sottoporre le studentesse alla simultanea, per verificarne la fattibilità, ho provato ad interpretare il discorso io stessa verso la mia lingua B. Posso affermare con certezza che un aspetto fondamentale da gestire nella performance è stata l'emotività data dal tema molto toccante. È stato necessario attuare strategie funzionali per non rendere problematico il coinvolgimento emotivo. Le studentesse non sono state informate anticipatamente sul tema della simultanea. né è stato dato loro un briefing terminologico.

Per la simultanea di fine protocollo ho selezionato il monologo dell'attore Pietro Turano in occasione di Next Gen IT, la “Festa della Repubblica dei Giovani” di Italian Tech, al Teatro India di

---

<sup>58</sup> Cfr. [https://www.youtube.com/watch?v=20-L1gz-7eQ&ab\\_channel=LocalTeam](https://www.youtube.com/watch?v=20-L1gz-7eQ&ab_channel=LocalTeam) [consultato il 18/12/2023].

Roma<sup>59</sup>. La durata del discorso è di 10 minuti e 82 secondi. Le studentesse hanno interpretato il discorso originale a velocità normale e avevano a disposizione anche il video. Il tema del discorso è oggi centrale, sia da un punto di vista politico sia culturale ed è familiare alle giovani generazioni: si tratta dell'omotransfobia. Il monologo è un messaggio potente di lotta alla discriminazione e di sensibilizzazione verso l'utilizzo delle parole, che hanno un peso e conseguenze tangibili nella vita delle persone. Per poter gestire in modo ottimale la densità di contenuti del discorso, ho inviato con anticipo alcuni termini di cui le studentesse dovevano avere prontamente a disposizione la traduzione nelle loro lingue straniere durante la resa: si tratta dei termini “gay”, “omosessuale”, “lesbica”, “frocio”, “ricchione”, “invertito”, “trincea arcobaleno”. In questa prova, in particolare, il rischio è di farsi travolgere dal flusso di parole e dal ritmo dell'eloquio e perdere la concatenazione dei pensieri e idee. È fondamentale gestire efficientemente la concentrazione, limitare le distrazioni e attuare strategie funzionali per evitare l'affaticamento.

### 4.3.3. Questionario

Il questionario è stato somministrato ai gruppi partecipanti in formato PDF ed inviato via mail. È composto da quattordici affermazioni<sup>60</sup>. Ad ogni affermazione le studentesse dovevano attribuire un punteggio da 1 a 5 della scala Likert, dove 1 corrisponde a “mai”, 2 corrisponde a “raramente”, 3 corrisponde a “a volte”, 4 corrisponde a “spesso” e 5 corrisponde a “sempre”. In generale, l'obiettivo del questionario è quello di fornire un quadro il più esaustivo possibile della gestione dello stress percepito e dell'emotività da parte delle singole studentesse. Il questionario è stato redatto da me. Ho preso ispirazione da questionari già esistenti: *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (CAMS-R) ideato da Feldman et al. nel 2007; *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) creato da Walach et al. nel 2006; *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI); *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) inventato da Baer et al. nel 2004; *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS), sviluppato da Warren Brown e Ryan nel 2003. Ho applicato i principi della mindfulness e del respiro consapevole presentati nel capitolo III alle competenze e abilità richieste all'interprete illustrate nel capitolo I del presente elaborato. Attraverso le affermazioni presentate, ho cercato di creare un questionario in grado di valutare, in particolare, il livello di concentrazione, di affaticamento, distrazione e di insicurezza durante la performance, le reazioni disfunzionali e le risposte funzionali ai fattori di stress, la gestione dell'emotività, della vergogna e della paura del giudizio e della

---

<sup>59</sup> Cfr. [https://www.youtube.com/watch?v=bKSVBqY9xJQ&ab\\_channel=LaRepubblica](https://www.youtube.com/watch?v=bKSVBqY9xJQ&ab_channel=LaRepubblica) [consultato il 18/12/2023].

<sup>60</sup> Cfr. Appendice: **Questionario**.

valutazione da parte dei professori, la necessità di attuare strategie di auto-aiuto e di coping e di contare su un compagno o una compagna in cabina.

#### 4.4. Analisi dei risultati

Come già anticipato, il questionario che ho sottoposto alle studentesse è composto da quattordici affermazioni. Alle studentesse è stato chiesto di segnalare quanto frequentemente incorressero nei problemi illustrati dalle affermazioni.

Il questionario è stato inviato da me personalmente ai due gruppi via mail in formato PDF. Ho poi analizzato la media, la moda e la mediana di ciascuna affermazione dei questionari pre-protocollo del gruppo di partecipanti e poi del gruppo di controllo. In statistica, la media è il

[...] valore compreso fra i due valori estremi di una serie di dati, impiegato come sintesi dei dati stessi al fine di fornire un'idea dell'ordine di grandezza con cui il fenomeno si è manifestato (Treccani n.d.<sup>61</sup>)

La moda, o valore modale, di una distribuzione è il “termine che ha la massima frequenza” (Treccani n.d.<sup>62</sup>). Infine, si presenta la definizione di mediana:

La mediana di una successione [...] finita di valori, disposti in ordine non crescente (o non decrescente) è quel valore che occupa il posto centrale, se il numero di termini è dispari, o qualunque valore compreso nell'intervallo delimitato dai due termini centrali se il numero dei termini è pari (Treccani n.d.<sup>63</sup>).

Ho ripetuto l'analisi per i questionari post-protocollo per entrambi i gruppi. Dopo una prima analisi generale all'interno dei due gruppi sulle risposte fornite, ho confrontato le tendenze tra i due gruppi per osservare le differenze nella gestione delle problematiche illustrate dalle affermazioni. Ne ho tratto poi una conclusione sull'evoluzione di tale gestione alla luce dei risultati del questionario post-protocollo dei due gruppi.

---

<sup>61</sup> Cfr. [https://www.treccani.it/enciclopedia/media\\_\(Enciclopedia-della-Matematica\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/media_(Enciclopedia-della-Matematica)/) [consultato il 17/02/2024]

<sup>62</sup> Cfr. <https://www.treccani.it/enciclopedia/valore-modale/> [consultato il 17/02/2014]

<sup>63</sup> Cfr. <https://www.treccani.it/enciclopedia/mediana/?search=mediana> [consultato il 17/02/2024]

#### 4.4.1. Risultati del gruppo di studio

Di seguito illustrerò tramite un grafico a istogramma i valori attribuiti dalle studentesse del gruppo di studio, ovvero le partecipanti al protocollo esperienziale, per ogni singola affermazione del questionario sia prima dell'inizio del protocollo sia dopo la fine del protocollo. L'asse delle ascisse rappresenta i valori ordinati da 1 a 5, mentre l'asse delle ordinate rappresenta la frequenza assoluta, definita come il numero delle volte in cui un fenomeno si presenta in una rilevazione (Treccani n.d.<sup>64</sup>).

Seguirà una tabella contenente media, moda e mediana dei valori di ogni singola affermazione del questionario compilato prima dell'inizio del protocollo e di quello compilato dopo la fine del protocollo.

##### AFFERMAZIONE 1

La prima affermazione è la seguente: “Non riesco a rimanere concentrato/a nel momento presente perché penso ad altro (ad es. impegni giornalieri o settimanali)”. Tale affermazione ha lo scopo di osservare la capacità di concentrazione delle partecipanti nel presente e la gestione dei pensieri intrusivi.

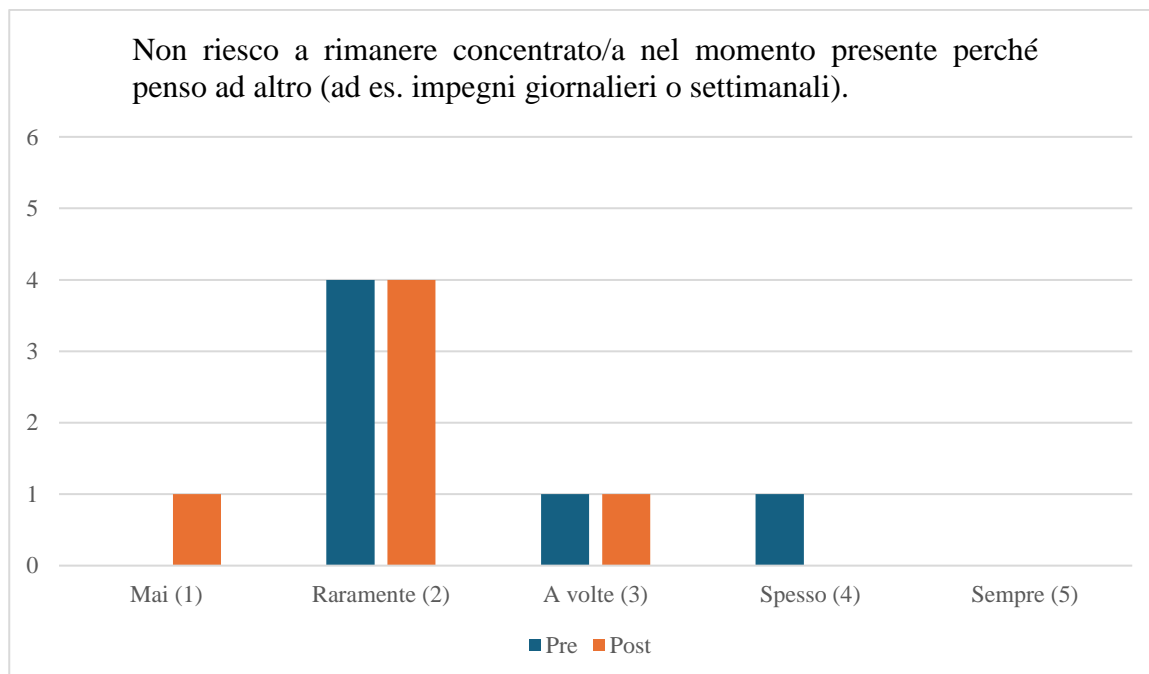


Figura 4.1. Affermazione 1

<sup>64</sup> Cfr. <https://www.treccani.it/enciclopedia/frequenza/> [consultato il 17/02/2024]

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	2.5	2
<b>Moda</b>	2	2
<b>Mediana</b>	2	2

**Tabella 4.1.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato dopo la simultanea prima dell'inizio del protocollo, quattro studentesse hanno risposto "raramente (2)", mentre una studentessa "a volte (3)" e una studentessa "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la simultanea dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", quattro studentesse hanno risposto "raramente (2)" e una studentessa ha risposto "a volte (3)".

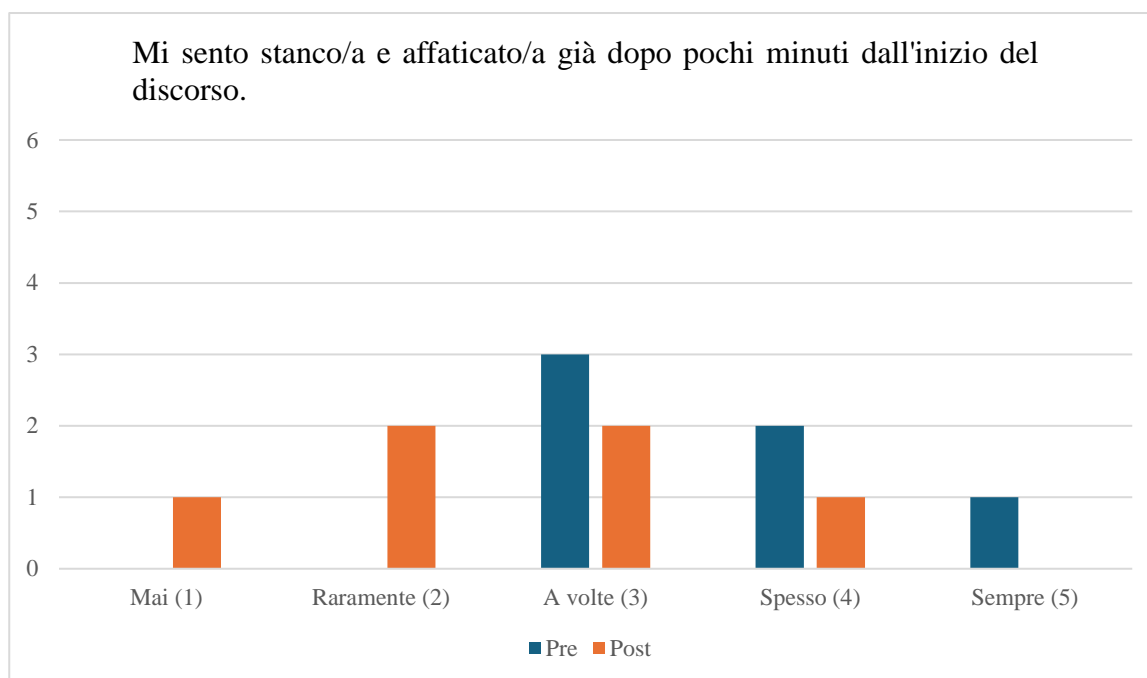
Quattro studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo; la loro condizione è rimasta dunque invariata. Un cambiamento è stato percepito da due studentesse: una studentessa ha risposto "raramente (2)" prima del protocollo, mentre ha risposto "mai (1)" dopo il protocollo. Un'altra studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo, mentre ha risposto "raramente (2)" dopo il protocollo. Le variazioni osservate nelle due studentesse suggeriscono un miglioramento nella capacità di concentrazione e nella gestione dei pensieri intrusivi.

Come è possibile notare dalla Tabella 4.1, sembra non esserci una variazione generale sostanziale tra il pre-protocollo e il post-protocollo. Per tutti e tre i valori, tutti i soggetti si attestano al valore 2; ciò significa che raramente hanno pensieri intrusivi e denotano una buona capacità di concentrazione. Fa eccezione il valore della media che segnala 0.5 punti in più nel pre-protocollo, quindi una condizione tra il "raramente (2)" e "a volte (3)".

## **AFFERMAZIONE 2**

La seconda affermazione è: "Mi sento stanco/a e affaticato/a già dopo pochi minuti dall'inizio del discorso". Tale affermazione indaga il grado di resistenza delle studentesse rispetto alla durata dell'esercizio e valuta il livello di stanchezza e di affaticamento percepito dopo pochi minuti di resa, nonché la gestione delle energie per eseguire il compito.





**Figura 4.2.** Affermazione 2

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	3.7	2.5
<b>Moda</b>	3	2
<b>Mediana</b>	3.5	2.5

**Tabella 4.2.** Media, moda e mediana

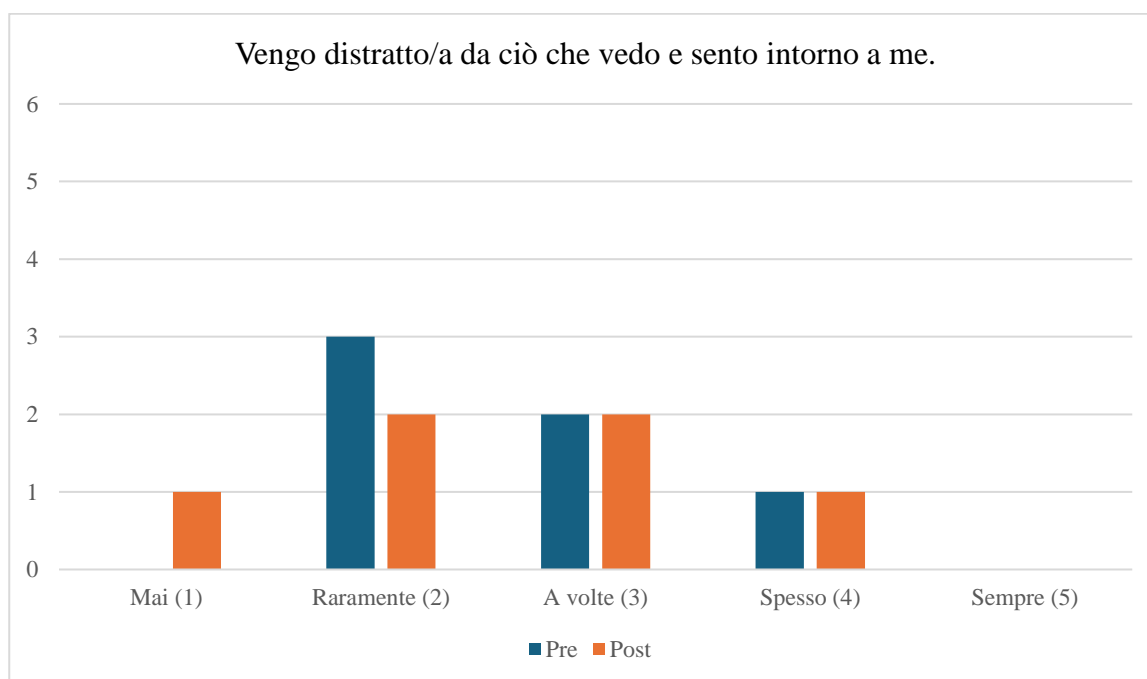
Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, tre studentesse hanno risposto "a volte (3)", due studentesse "spesso (4)" e una studentessa "sempre (5)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", due studentesse hanno risposto "raramente (2)", due studentesse "a volte (3)" e una studentessa "spesso (4)".

Tre studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo; la loro condizione è rimasta dunque invariata. Nelle altre tre studentesse si osserva, invece, una variazione in positivo, che suggerisce un miglioramento nella gestione delle energie e una diminuzione dello stato di stanchezza e di affaticamento dopo pochi minuti dall'inizio dell'esercizio. Una studentessa ha risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "mai (1)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "sempre (5)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Questi ultimi due risultati, in particolare, ci forniscono un'idea dell'importante contributo che ha fornito il protocollo alle studentesse per imparare a gestire l'affaticamento e la resistenza nel tempo. Analogamente, nella Tabella 4.2 si osserva una netta tendenza al miglioramento tra i valori generali del pre-protocollo, pari

o maggiori di 3 (“a volte”) e il post-protocollo, sempre minori di 3, in una condizione vicina al “raramente (2)”.

### AFFERMAZIONE 3

La terza affermazione è: “Vengo distratto/a da ciò che vedo e sento intorno a me”. Tale affermazione ha lo scopo di valutare la gestione di elementi disturbanti che si trovano nell’ambiente circostante e la capacità di mantenere l’attenzione focalizzata sul compito.



**Figura 4.3.** Affermazione 3

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	2.7	2.5
<b>Moda</b>	2	2
<b>Mediana</b>	2.5	2.5

**Tabella 4.3.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell’inizio del protocollo, tre studentesse hanno risposto “raramente (2)”, due studentesse “a volte (3)” e una studentessa “spesso (4)”. Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, due studentesse hanno risposto “raramente (2)”, due studentesse “a volte (3)” e una studentessa ha risposto “spesso (4)”,

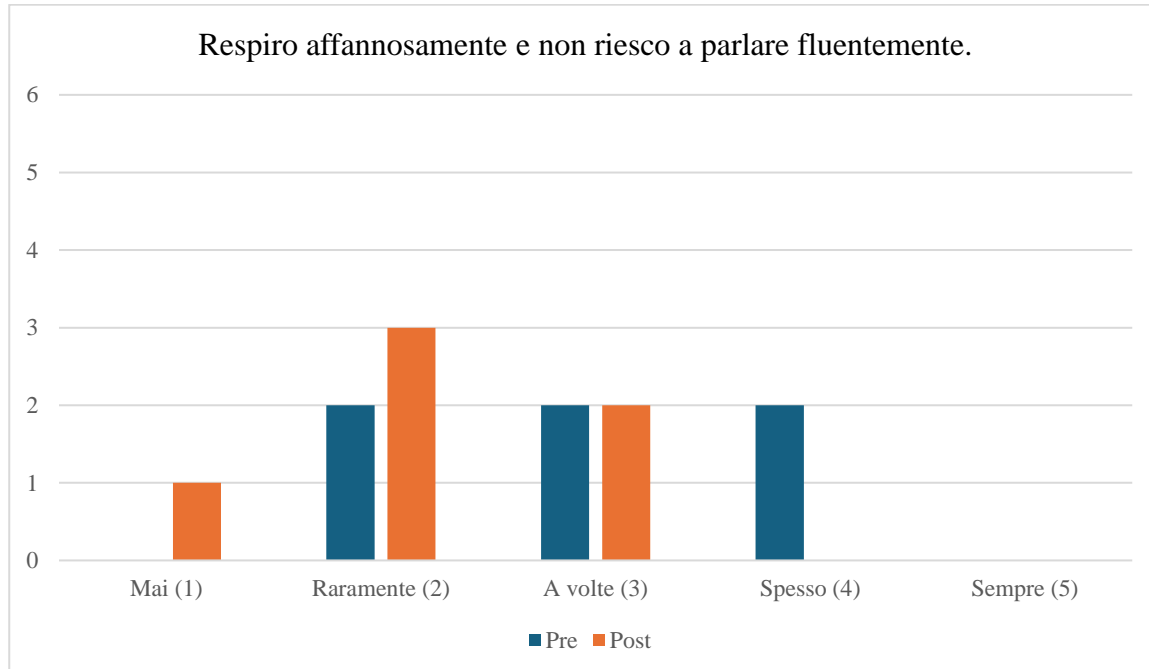
Tre studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo, mostrando una condizione invariata nel tempo. Nelle altre tre studentesse si osserva, invece, una

variazione in positivo, che suggerisce un miglioramento nella gestione delle distrazioni dell'ambiente circostante e nell'attenzione focalizzata al compito. Una studentessa ha risposto “raramente (2)” prima del protocollo e “mai (1)” dopo il protocollo. È interessante osservare che questa studentessa aveva riportato miglioramenti nella capacità dell'attenzione e nella gestione dei pensieri intrusivi (cfr. AFFERMAZIONE 1). Possiamo ipotizzare dunque che il protocollo abbia contribuito a migliorare sia la concentrazione sia l'attenzione. Le altre due studentesse hanno risposto “spesso (4)” prima del protocollo e “raramente (2)” dopo il protocollo.

In Tabella 4.3. si osservano variazioni positive molto leggere: la media è passata da 2.6 a 2.5 con 0.1 punti in meno nel post-protocollo rispetto al pre-protocollo. I valori di moda e mediana sono rimasti invariati e si attestano tra il valore 2 e il valore 3, in una condizione generale del gruppo tra il “raramente” e “a volte”.

#### AFFERMAZIONE 4

La quarta affermazione è: “Respiro affannosamente e non riesco a parlare fluentemente”. Tale affermazione indaga la consapevolezza delle studentesse sul proprio modo di respirare in un momento di forte stress come quello dell'attività di interpretazione.



**Figura 4.4.** Affermazione 4

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	3	2.2
<b>Moda</b>	2	2
<b>Mediana</b>	3	2

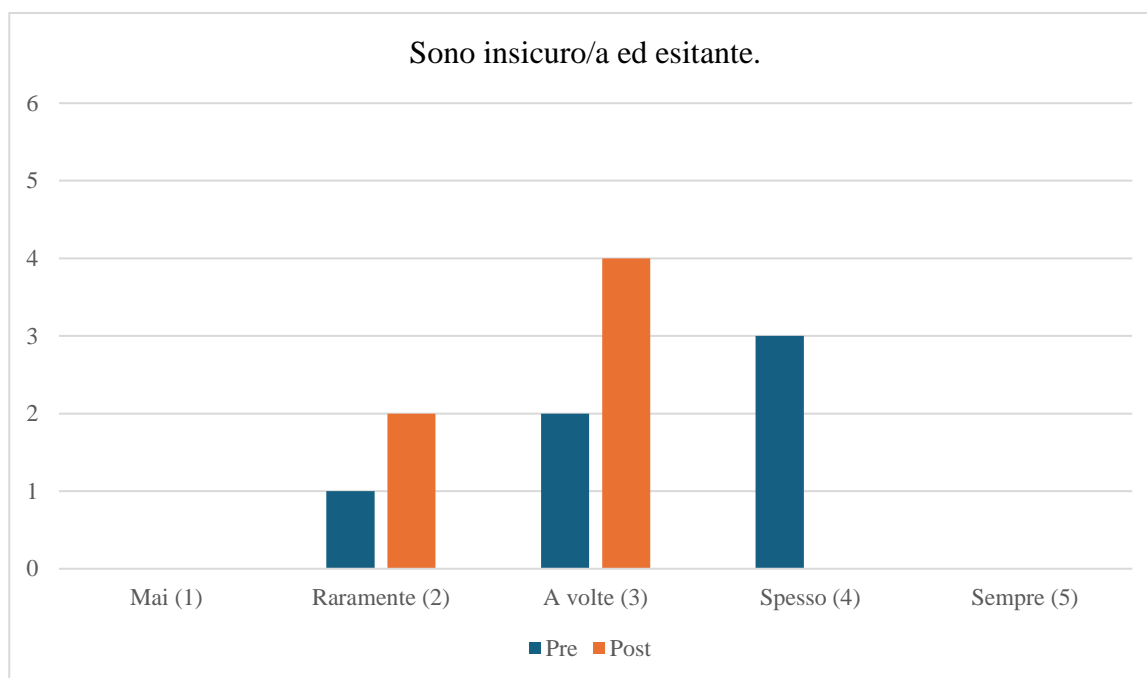
**Tabella 4.4.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, due studentesse hanno risposto "raramente (2)", due studentesse "a volte (3)" e due studentesse "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", tre studentesse hanno risposto "raramente (2)" e due studentesse "a volte (3)".

Tre studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo; pertanto non hanno riscontrato cambiamenti nel tempo. Nelle altre tre studentesse si osserva, invece, una variazione in positivo, che suggerisce un miglioramento nella gestione del respiro durante un momento di stress, che può portare a mancanza di fluidità e di sufficiente quantità d'aria. Una studentessa ha risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "mai (1)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Analogamente, in Tabella 4.4. si osservano variazioni positive: la moda è rimasta stabile a 2, confermando la buona gestione generale del respiro in momenti di alta concentrazione, mentre media e mediana sono passate dalla condizione "a volte" di valore 3 alla condizione "raramente" di valore 2.

## **AFFERMAZIONE 5**

La quinta affermazione è: "Sono insicuro/a ed esitante". Tale affermazione vuole mettere in luce il livello di insicurezza e di incertezza riscontrato dalle studentesse e le conseguenze sulla resa, in particolare le esitazioni.



**Figura 4.5.** Affermazione 5

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	3.2	2.2
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	3	3

**Tabella 4.5.** Media, moda e mediana

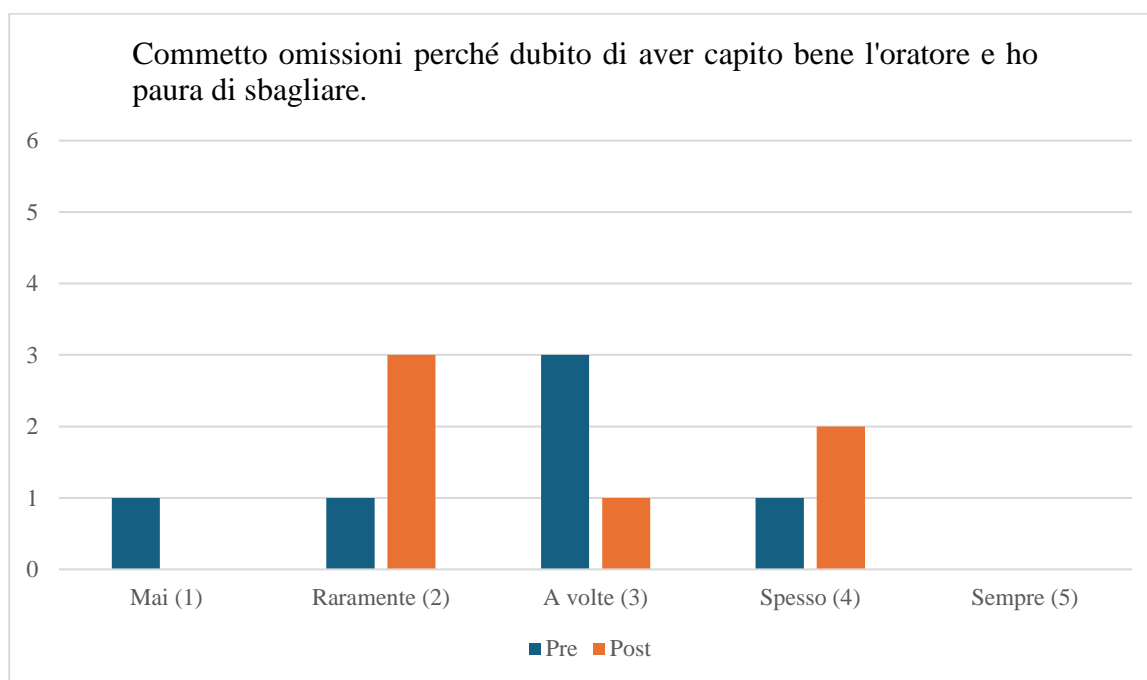
Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", tre studentesse "a volte (3)" e due studentesse "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, due studentesse hanno risposto "raramente (2)" e quattro studentesse hanno risposto "a volte (3)".

Tutte e sei le studentesse hanno attribuito valori diversi prima e dopo il protocollo; ciò significa che tutte hanno riscontrato cambiamenti nel tempo. Due studentesse hanno risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Tre studentesse hanno risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Queste variazioni in positivo ci suggeriscono una diminuzione dello stato di insicurezza ed incertezza provato dalle studentesse, con conseguenti minori esitazioni durante la resa. In una studentessa si osserva, invece, un peggioramento, seppur lieve: la studentessa ha risposto "raramente (2)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Tale aumento di incertezza può essere dovuto alla maggiore difficoltà riscontrata nella seconda prova di simultanea, in particolare per il ritmo molto vivace e la densità di contenuti, che potevano portare a maggiori incertezze ed esitazioni senza un adeguato auto-controllo.

In generale, però, in Tabella 4.5 si osservano variazioni positive significative: mentre la moda e la mediana sono rimaste stabili a 3, denotando un buono stato di sicurezza generale, la media è diminuita in modo significativo e assestandosi alla condizione di valore 2 “raramente”.

### AFFERMAZIONE 6

La sesta affermazione è: “Commetto omissioni perché dubito di aver capito bene l’oratore e ho paura di sbagliare”. Tale affermazione valuta quanto le studentesse siano sicure delle proprie capacità di comprensione e quanto le strategie tecniche messe in atto siano influenzate da tale capacità.



**Figura 4.6.** Affermazione 6

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	2.2	2.8
<b>Moda</b>	3	2
<b>Mediana</b>	3	2.5

**Tabella 4.6.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell’inizio del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, una studentessa “raramente (2)”, tre studentesse “a volte (3)” e una studentessa “spesso (4)”. Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, tre studentesse hanno risposto “raramente (2)”, una studentessa ha risposto “a volte (3)” e due studentesse hanno risposto “spesso (4)”.

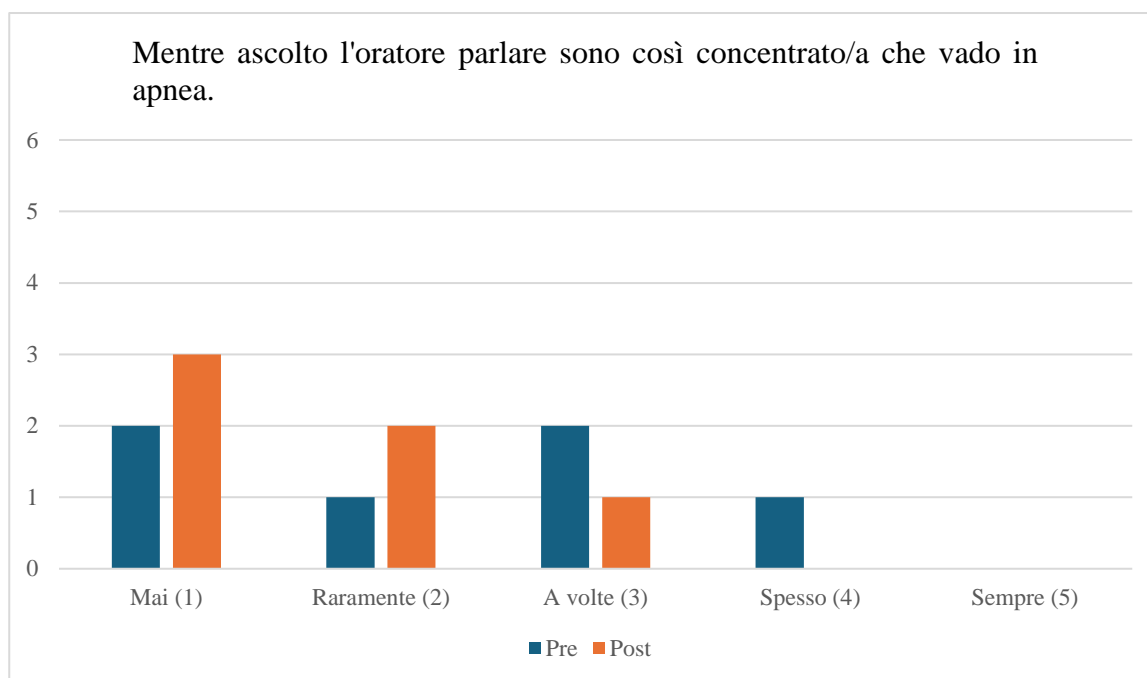
Due studentesse hanno attribuito valori identici prima e dopo il protocollo, non avendo riscontrato cambiamenti. Due studentesse hanno risposto “a volte (3)” prima del protocollo e “raramente (2)” dopo il protocollo. Queste variazioni in positivo ci suggeriscono una diminuzione dello stato di insicurezza provato dalle studentesse, con conseguenti minori omissioni durante la resa, ed una maggiore fiducia nelle proprie capacità che le porta a non avere paura di sbagliare. Poiché una di queste studentesse ha riscontrato minore insicurezza e una minore tendenza alle esitazioni durante la resa (cfr. AFFERMAZIONE 5), posso ipotizzare un legame esistente tra il senso di insicurezza provato durante il compito e le conseguenti esitazioni con la paura di sbagliare e le conseguenti omissioni. Gli elementi di tale legame possono essere indeboliti tramite la pratica degli esercizi del protocollo esperienziale.

In due studentesse si osserva, invece, un peggioramento: una studentessa ha risposto “mai (1)” prima del protocollo e “raramente (2)” dopo il protocollo; l’altra studentessa ha risposto “raramente (2)” prima del protocollo e “spesso (4)” dopo il protocollo. Come nel caso dell’affermazione precedente, tale aumento può essere dovuto alla maggiore difficoltà riscontrata nella seconda prova di simultanea per il ritmo molto vivace e la densità di contenuti. Le studentesse potrebbero aver scelto di omettere parti del discorso perché non erano sicure di poterle tradurre efficacemente oppure perché non hanno avuto il tempo di analizzare pienamente il discorso di partenza.

In Tabella 4.6. si osservano variazioni positive per moda e mediana, che passano dalla condizione “a volte” di valore 3 alla condizione “raramente (2)” di valore 2. Nella media, invece, si nota un leggero aumento di 0.16 punti, dovuti alla variazione in negativo della condizione di due studentesse.

## **AFFERMAZIONE 7**

La settima affermazione è: “Mentre ascolto l’oratore sono così concentrato/a che vado in apnea”. Tale affermazione ha lo scopo di valutare il rapporto tra gestione della respirazione e capacità di concentrazione in un contesto di pressione e stress.



**Figura 4.7.** Affermazione 7

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	2.3	1.7
<b>Moda</b>	1	1
<b>Mediana</b>	2.5	1.5

**Tabella 4.7.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, quattro studentesse hanno risposto "mai (1)" e due studentesse hanno risposto "raramente (2)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, tre studentesse hanno risposto "mai (1)", due studentesse "raramente (2)" e una studentessa ha risposto "a volte (3)".

Quattro studentesse hanno attribuito valori identici prima e dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "mai (1)" dopo il protocollo. Si tratta della studentessa che ha riportato miglioramenti nella gestione dei pensieri intrusivi e nella capacità di concentrazione (cfr. AFFERMAZIONE 1) ma anche nella gestione degli elementi di distrazione e nell'attenzione focalizzata al compito (cfr. AFFERMAZIONE 3). Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Questa studentessa ha riscontrato, come la precedente, miglioramenti in termini di pensieri intrusivi e capacità di concentrazione (cfr. AFFERMAZIONE 1). Queste variazioni in positivo suggeriscono una migliore gestione del respiro nei momenti di forte concentrazione e mettono in luce il fatto che la maggiore capacità di



concentrazione sviluppata grazie al protocollo ha influenzato positivamente la gestione di altri aspetti, come le distrazioni e la respirazione irregolare.

In Tabella 4.7. si osservano variazioni positive per media e mediana, che passano rispettivamente da 2.3 a 1.7 e da 2.5 a 1.5, in una condizione tra “mai” e “raramente: in generale il gruppo ha una buona gestione della respirazione e non soffre di apnee durante l’esercizio. La mediana, invece, è rimasta stabile a 1.

## AFFERMAZIONE 8

L’ottava affermazione è: “Riesco a gestire le emozioni forti, ad es. l’oratore parla di un tema che mi tocca, mi viene da piangere, ma riesco a mantenere un tono pacato e piacevole; l’oratore espone un punto di vista che non condivido, mi innervosisco, ma dalla mia voce non traspare la mia rabbia)”. Tale affermazione vuole indagare la capacità di gestione dell’emotività, soprattutto in situazioni particolarmente difficili, dove l’interprete deve mantenere un tono piacevole e pacato nonostante la rabbia o la tristezza.

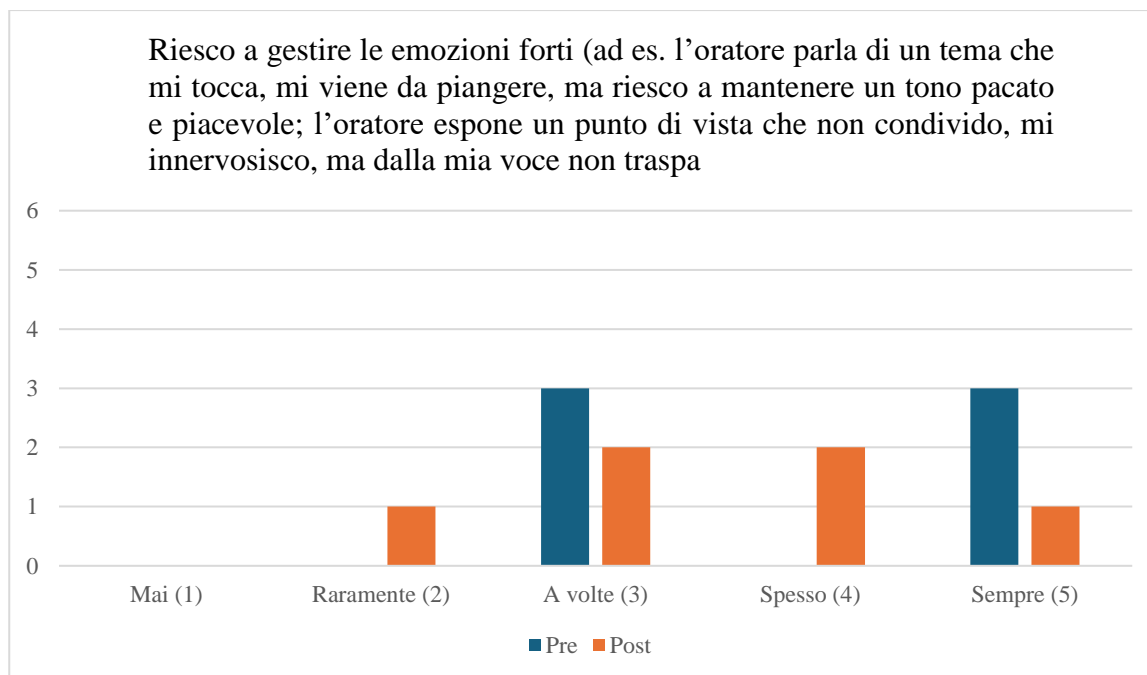


Figura 4.8. Affermazione 8

	Pre-protocollo	Post-protocollo
<b>Media</b>	4	3.5
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	4	3.5

Tabella 4.8. Media, moda e mediana

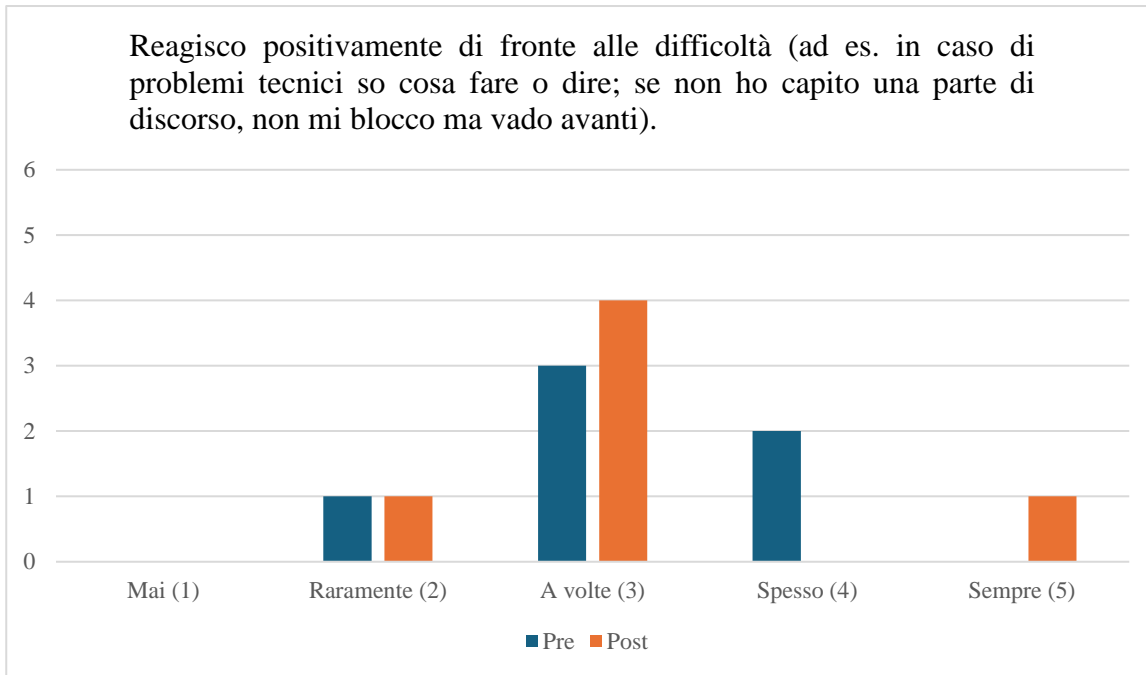
Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", una studentessa "a volte (3)" e quattro studentesse "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", due studentesse hanno risposto "a volte (3)", due studentesse "spesso (4)" e una studentessa ha risposto "sempre (5)".

Una sola studentessa ha attribuito valori identici prima e dopo il protocollo, non riportando dunque cambiamenti. Due studentesse hanno risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "spesso (4)" dopo il protocollo. È interessante osservare un peggioramento nella gestione delle emozioni forti nella metà delle studentesse del gruppo. Due studentesse hanno risposto "sempre (5)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Come nel caso delle affermazioni precedenti in cui si è verificata una condizione simile, tale variazione può essere riconducibile alla seconda prova di simultanea che potrebbe aver messo alla prova la capacità di auto-controllo delle studentesse. Per esempio, il secondo tema può aver suscitato emozioni più forti rispetto a quelle suscitate dal primo: emozioni che tre studentesse non sono riuscite a gestire come durante la prima prova. Sarebbe interessante indagare su come è stato percepito, da un punto di vista emotivo, il secondo discorso e cosa lo ha differenziato dal primo nella gestione di tali emozioni.

Di conseguenza in Tabella 4.8. si osservano diminuzioni della media e della mediana, che passano entrambe da 4 a 3.5, avvicinandosi alla condizione "a volte" e allontanandosi da "spesso". La mediana, invece, è rimasta stabile a 3.

## **AFFERMAZIONE 9**

La nona affermazione è: "Reagisco positivamente di fronte alle difficoltà (ad es. in caso di problemi tecnici so cosa fare o dire; se non ho capito una parte di discorso, non mi blocco ma vado avanti)". Tale affermazione vuole indagare sulla capacità di reazione delle studentesse quando si presenta un imprevisto spesso non sotto il loro controllo, come problemi tecnici, o difficoltà di comprensione.



**Figura 4.9.** Affermazione 9

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	3.2	3.2
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	3	3

**Tabella 4.9.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", tre studentesse hanno risposto "a volte (3)" e due studentesse "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", quattro studentesse hanno risposto "a volte (3)" e una studentessa ha risposto "sempre (5)".

Quattro studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo. La loro condizione è rimasta, pertanto, invariata. Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "sempre (5)" dopo il protocollo. Le studentesse hanno tendenzialmente una reazione positiva alle difficoltà e agli imprevisti che possono verificarsi durante l'attività. Una variazione in negativo è stata osservata in un caso: una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Potrebbe trattarsi di un caso isolato dovuto alla prova di simultanea sottoposta in occasione dell'esperimento, poiché la studentessa rientra nella tendenza generale di comportamento positivo in caso di problemi durante l'attività, avendo attribuito un valore alto prima del protocollo. Anche in questo caso, sarebbe interessante capire se si sono effettivamente verificati

problemi o imprevisti durante la seconda prova che hanno messo in difficoltà la studentessa e non le hanno permesso di mettere in atto le strategie che solitamente usa.

Nella Tabella 4.9. tutti i valori sono rimasti stabili, a conferma della tendenza di comportamento uniforme e pressoché invariata per il gruppo di studio.

## AFFERMAZIONE 10

La decima affermazione è: “Provo vergogna a parlare davanti ad un pubblico”. Tale affermazione vuole osservare quanto spesso le studentesse si ritrovano in uno stato di imbarazzo e vergogna dovuto alla presenza di un pubblico.

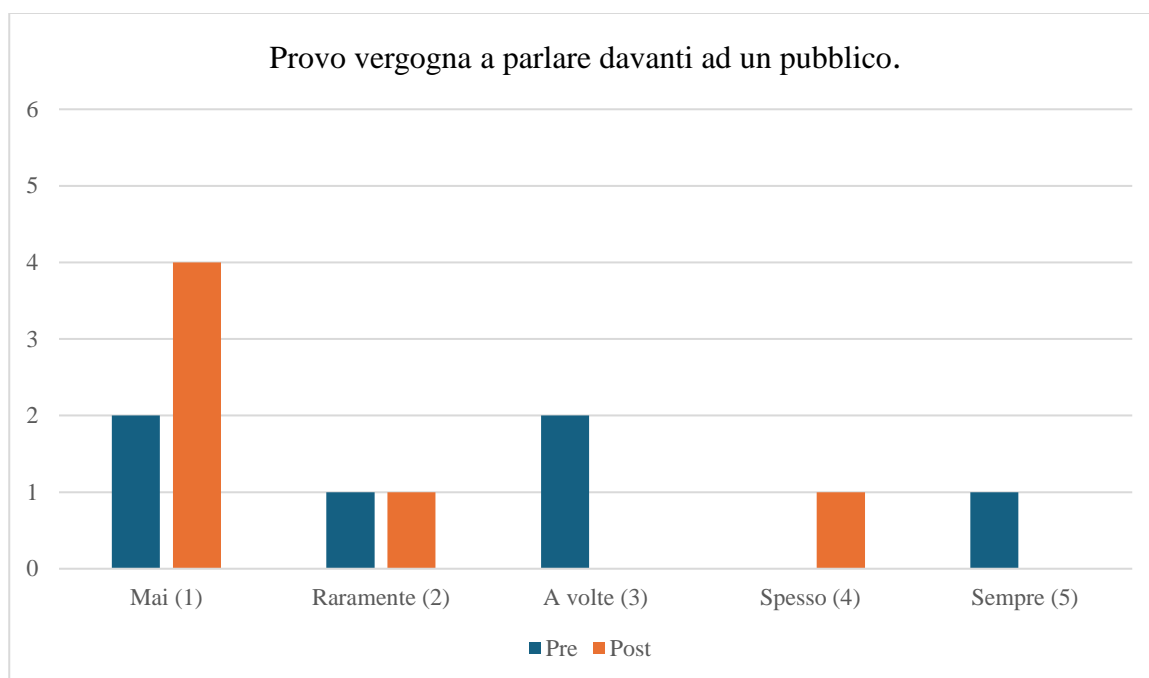


Figura 4.10. Affermazione 10

	Pre-protocollo	Post-protocollo
<b>Media</b>	2.5	1.6
<b>Moda</b>	1	1
<b>Mediana</b>	2.5	1

Tabella 4.10. Media, moda e mediana

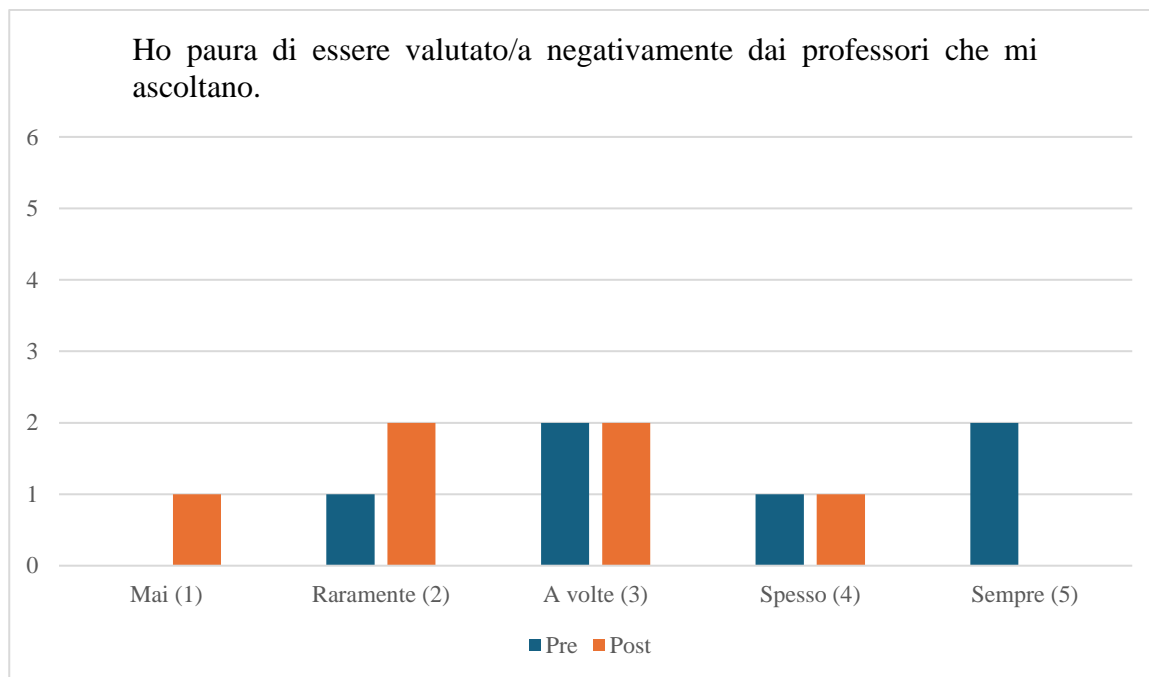
Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, due studentesse hanno risposto “mai (1)”, una studentessa “raramente (2)”, due studentesse “a volte (3)” e una studentessa “sempre (5)”. Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, quattro studentesse hanno risposto “mai (1)”, una studentessa ha risposto “raramente (2)” e una studentessa “spesso (4)”.

Tre studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo, non avendo osservato cambiamenti nel tempo della loro condizione. Due studentesse hanno risposto “a volte (3)” prima del protocollo e “mai (1)” dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto “sempre (5)” prima del protocollo e “spesso (4)” dopo il protocollo. Si nota, dunque, un leggero miglioramento nella gestione di emozioni come la vergogna e l’imbarazzo in presenza di un pubblico, anche se la tendenza generale dei valori è piuttosto bassa.

Nella Tabella 4.10. la moda è rimasta stabile a 1, confermando la tendenza generale del gruppo a non provare vergogna davanti ad un pubblico, mentre la media è diminuita di 0.9 punti, da 2.5 a 1.6, così come la mediana da 2.5 a 1, grazie ai cambiamenti in positivo per la metà del gruppo.

### AFFERMAZIONE 11

L’undicesima affermazione è: “Ho paura di essere valutato/a negativamente dai professori che mi ascoltano”. Tale affermazione ha come obiettivo di analizzare quanto spesso le studentesse si trovano impaurite dal dover fare un esercizio davanti ai professori, sapendo di essere ascoltate e quindi giudicate.



**Figura 4.11.** Affermazione 11

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	3.7	2.7
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	3.5	3

**Tabella 4.11.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", due studentesse "a volte (3)", una studentessa "spesso (4)" e due studentesse "sempre (5)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", una studentessa "raramente (2)", tre studentesse "a volte (3)" e una studentessa ha risposto "spesso (4)".

Due studentesse hanno risposto attribuendo valori identici prima e dopo il protocollo. La loro condizione è rimasta pertanto invariata. Una studentessa ha risposto "sempre (5)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "a volte (3)" prima del protocollo e "mai (1)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "sempre (5)" prima del protocollo e "spesso (4)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Queste variazioni in positivo indicano una diminuzione della paura del giudizio da parte dei professori per più della metà del gruppo. Tale miglioramento della condizione può essere attribuito ad una migliore percezione di sé da parte delle studentesse. Le studentesse che hanno riferito di non avere più paura del giudizio da parte dei professori sono le stesse studentesse che hanno riportato minore insicurezza e minori esitazioni durante il compito dopo il protocollo (cfr. AFFERMAZIONE 5). Una di queste ha inoltre riscontrato una minore paura di sbagliare e minori conseguenti omissioni (cfr. AFFERMAZIONE 6). Da tali osservazioni posso dedurre una variazione in positivo di elementi strettamente correlati tra loro: insicurezza, paura di sbagliare e paura del giudizio. Sembra essere possibile gestire tutti questi elementi in modo più efficace tramite le pratiche del protocollo esperienziale.

Nella Tabella 4.11 si osserva una diminuzione di due valori. Prima del protocollo si assestavano tutti al valore 3, con media e mediana più alte, rispettivamente 3.6 e 3.5. Dopo il protocollo la media è diminuita in modo significativo, mentre la moda è rimasta stabile a 3, confermando la tendenza generale ad avere occasionalmente paura del giudizio dei professori.

## AFFERMAZIONE 12

La dodicesima affermazione è: “Percepisco il mio corpo sotto stress (ad es. muscoli tesi, mani sudate, vista annerita...)”. Tale affermazione vuole indagare il livello di stress corporeo percepito dalle partecipanti durante l’esercizio.

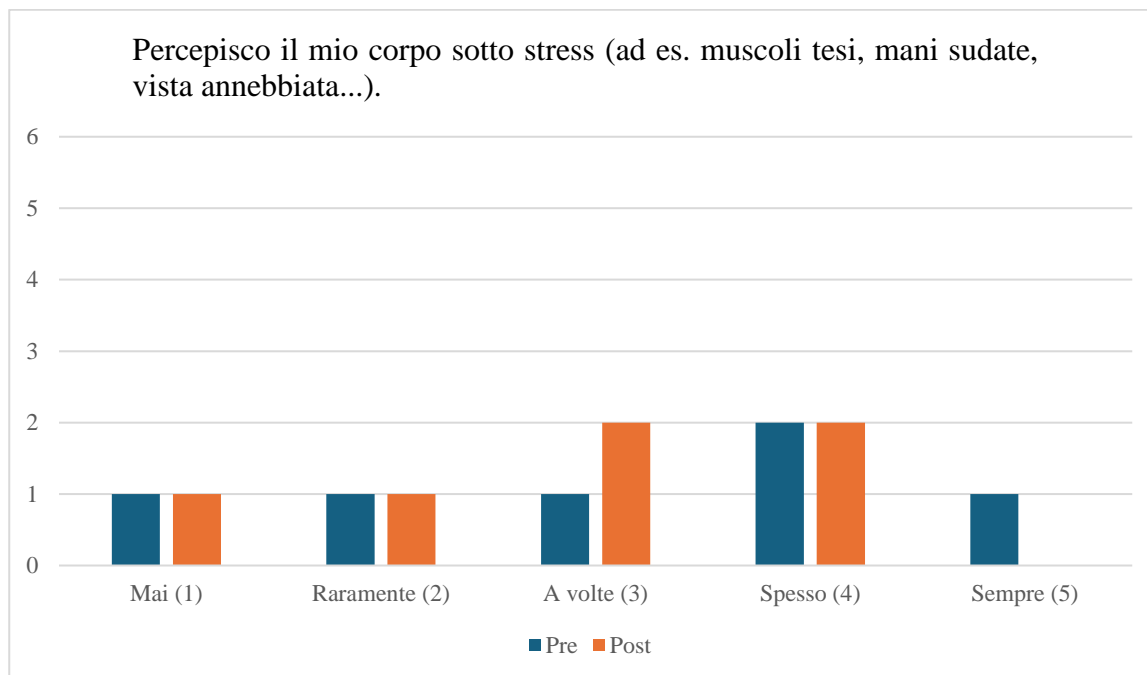


Figura 4.12. Affermazione 12

	Pre-protocollo	Post-protocollo
<b>Media</b>	3.2	2.8
<b>Moda</b>	4	3
<b>Mediana</b>	3.5	3

Tabella 4.5.12. Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell’inizio del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, una studentessa “raramente (2)”, una studentessa “a volte (3)”, due studentesse “spesso (4)” e una studentessa “sempre (5)”. Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, una studentessa “raramente (2)”, due studentesse hanno risposto “a volte (3)” e due studentesse hanno risposto “spesso (4)”.

Una sola studentessa ha attribuito valori identici prima e dopo il protocollo, denotando una condizione stabile nel tempo. Una studentessa ha risposto “spesso (4)” prima del protocollo e “raramente (2)” dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto “sempre (5)” prima del protocollo e

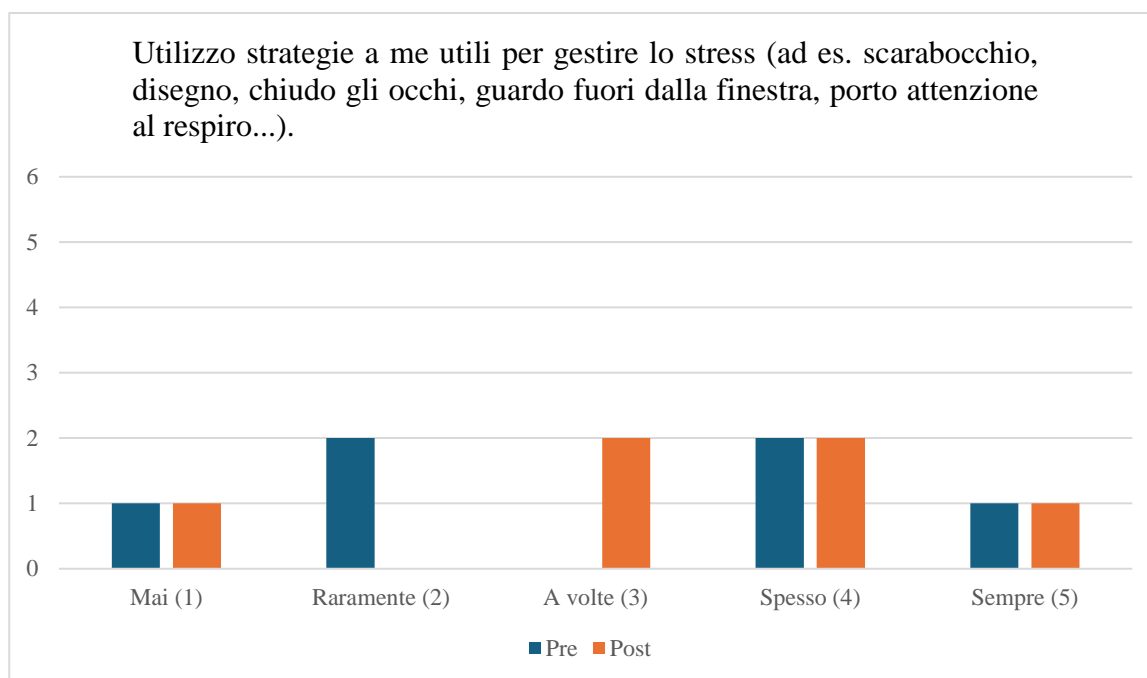
“spesso (4)” dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto “spesso (4)” prima del protocollo e “a volte (3)” dopo il protocollo. Due studentesse hanno riportato una maggiore percezione di stress nel corpo dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto “raramente (2)” prima del protocollo e “a volte (3)” dopo il protocollo. L’altra studentessa ha risposto “a volte (3)” prima del protocollo e “spesso (4)” dopo il protocollo. Tale peggioramento può essere associato alla maggiore consapevolezza psicocorporea delle studentesse dopo il protocollo: mentre tre studentesse hanno riportato minore stress perché sono riuscite probabilmente a gestire meglio le sensazioni corporee provate, due studentesse hanno lavorato più sulla percezione vera e propria dello stress, scoprendo per esempio nuove parti del corpo dove accumulano tensione o ascoltando con più attenzione i segnali che il corpo invia in caso di stress. In questi due casi, sarebbe interessante approfondire la questione della percezione dello stress nei due momenti di esercizio: cosa è stato percepito durante la seconda simultanea di diverso rispetto alla prima? Quanto erano focalizzate le studentesse sul corpo e quanto sulle sensazioni corporee durante le prove?

Nella Tabella 4.12 si osserva una diminuzione generale di tutti e tre i valori. La moda, in particolare, è il valore che ha conosciuto un’ottima diminuzione, passando da 4 a 3. Anche media e mediana confermano la tendenza notevole al miglioramento, confermando una migliore gestione generale dello stress da parte del gruppo.

### **AFFERMAZIONE 13**

La tredicesima affermazione è: “Utilizzo strategie a me utili per gestire lo stress (ad es. scarabocchio, disegno, chiudo gli occhi, guardo fuori dalla finestra, porto attenzione al respiro...)”. Tale affermazione vuole osservare se le studentesse hanno sviluppato una serie di strategie che possano aiutarle nei momenti di stress per portare a compimento l’esercizio.





**Figura 4.13.** Affermazione 13

	Pre-protocollo	Post-protocollo
<b>Media</b>	3	3.3
<b>Moda</b>	2	3
<b>Mediana</b>	3	3.5

**Tabella 4.5.13.** Moda, media e mediana

Nel questionario compilato prima dell’inizio del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, due studentesse “raramente (2)”, due studentesse “spesso (4)” e una studentessa “sempre (5)”. Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, due studentesse hanno risposto “a volte (3)”, due studentesse hanno risposto “spesso (4)” e una studentessa ha risposto “sempre (5)”.

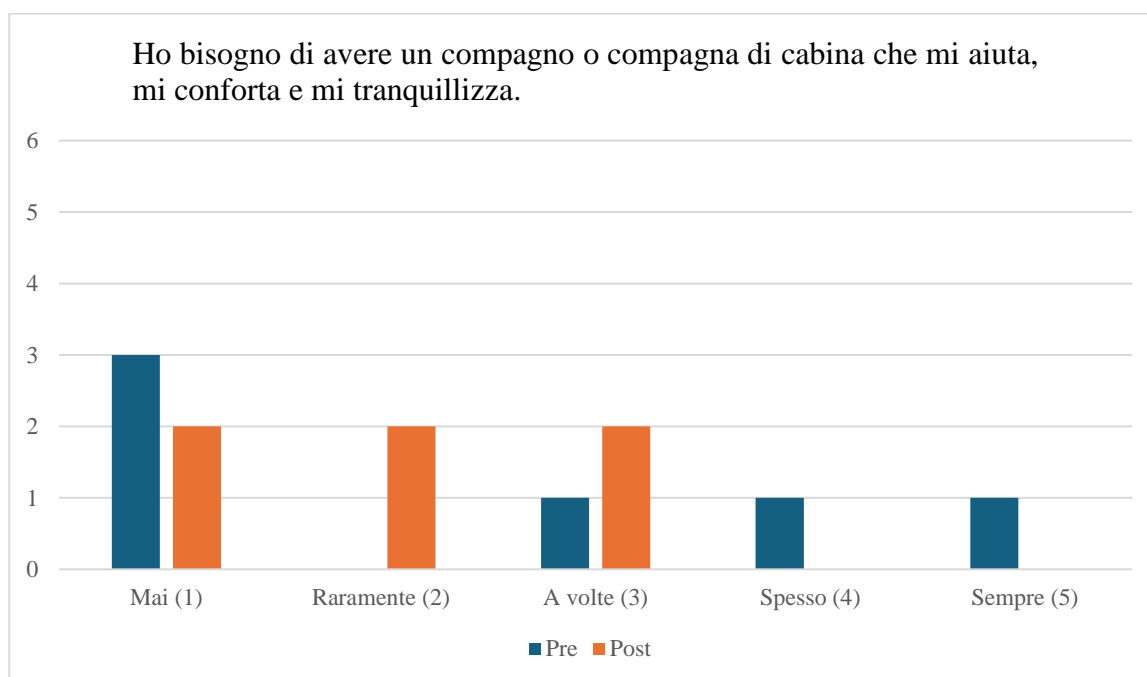
Due studentesse hanno attribuito valori identici prima e dopo il protocollo, confermando l’invariabilità della loro condizione nel tempo. Una studentessa ha risposto “raramente (2)” prima del protocollo e “sempre (5)” dopo il protocollo. È la stessa studentessa che ha percepito uno stato maggiore di stress nel corpo dopo il protocollo (cfr. AFFERMAZIONE 12). Essendo maggiormente consapevole delle sensazioni corporee suscitate dalla pressione e dallo stress, la studentessa sembra essere stata in grado, però, di mettere in atto strategie di auto-aiuto più frequentemente di quanto facesse prima del protocollo. Una studentessa ha risposto “raramente (2)” prima del protocollo e “spesso (4)” dopo il protocollo. Questa studentessa, invece, ha riscontrato un minore stato di stress nel corpo (cfr. AFFERMAZIONE 12). Possiamo dedurre che l’utilizzo di strategie anti-stress abbia

aiutato la studentessa a percepire meno stress nel corpo durante l'esercizio. L'insieme di queste variazioni ci suggerisce un importante miglioramento generale nell'uso di strategie di auto-aiuto contro lo stress. È interessante osservare, invece, che una studentessa ha risposto “sempre (5)” prima del protocollo e “a volte (3)” dopo il protocollo. Mentre la maggior parte del gruppo possiede già una serie di strategie e può averle ampliate con la pratica respiro consapevole, la studentessa sembra aver rinunciato all'uso di tali strategie, nonostante le avesse a disposizione. Sarebbe opportuno approfondire la questione chiedendo alla studentessa se, a scapito dell'utilizzo di strategie per gestire lo stress, abbia deciso di ascoltare maggiormente le sensazioni corporee e le emozioni, mettendo in secondo piano la qualità dell'interpretazione e concentrandosi sul proprio sentire.

Nella Tabella 4.13 si osservano valori in lieve crescita. La media è leggermente aumentata, rimanendo comunque nella condizione “a volte” di valore 3; la moda è aumentata da 2 a 3, assestandosi alla condizione “a volte” dove si trova anche la mediana, che è aumentata di 0.5 punti.

#### AFFERMAZIONE 14

La quattordicesima e ultima affermazione è: “Ho bisogno di avere un compagno o una compagna di cabina che mi aiuta, mi conforta e mi tranquillizza”. Tale affermazione valuta la necessità di un sostegno morale da parte di colleghi e colleghe che condividono la cabina con le studentesse durante un esercizio.



**Figura 4.14.** Affermazione 14

	<b>Pre-protocollo</b>	<b>Post-protocollo</b>
<b>Media</b>	2.5	2
<b>Moda</b>	1	1
<b>Mediana</b>	2	2

**Tabella 4.14.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, tre studentesse hanno risposto "mai (1)", una studentessa ha risposto "a volte", una studentessa "spesso (4)" e una studentessa "sempre (5)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, due studentesse hanno risposto "mai (1)", due studentesse "raramente (2)" e due studentesse "a volte (3)".

Tre studentesse hanno attribuito valori identici prima e dopo il protocollo, non riportando cambiamenti nel tempo. Una studentessa ha risposto "sempre (5)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo. Una studentessa ha risposto "spesso (4)" prima del protocollo e "a volte (3)" dopo il protocollo. Queste studentesse hanno riportato un'iniziale forte necessità di sostegno da parte del compagno o della compagna di cabina che è andata migliorando fino alla fine del protocollo. Curioso è il caso di una studentessa che ha risposto "mai (1)" prima del protocollo e "raramente (2)" dopo il protocollo, esponendo una necessità, seppur lieve, di maggiore conforto in cabina. La ragione di tale cambiamento potrebbe essere che, nel corso delle quattro settimane, le studentesse sono entrate in contatto più in profondità con le proprie emozioni. È probabile che sia emersa nella studentessa un bisogno maggiore di vicinanza e di sostegno, anche a fronte di compiti complessi, come può essere risultata la seconda prova di simultanea. A sostegno di tale ipotesi vi è il fatto che questa studentessa ha riportato una minore capacità di gestione delle emozioni forti durante il compito (cfr. AFFERMAZIONE 8). La difficoltà a gestire l'emotività può presentarsi quando si trova sola in cabina, ma viene superata in presenza di un compagno o una compagna che la sostiene durante il compito.

A conferma della condizione generale stabile del gruppo, nella Tabella 4.14 si osserva che la media è diminuita di 0.5 punti mentre moda e mediana rimangono stabili rispettivamente a 1 e a 2.

#### ***4.4.2. Risultati del gruppo di controllo***

Di seguito illustrerò tramite un grafico a istogramma i valori attribuiti dalle studentesse del gruppo di controllo per ogni singola affermazione del questionario sia prima dell'inizio del protocollo sia dopo la fine del protocollo.

Seguirà una tabella contenente media, moda e mediana dei valori di ogni singola affermazione del questionario compilato prima dell'inizio del protocollo e di quello compilato dopo la fine del protocollo.

### AFFERMAZIONE 1

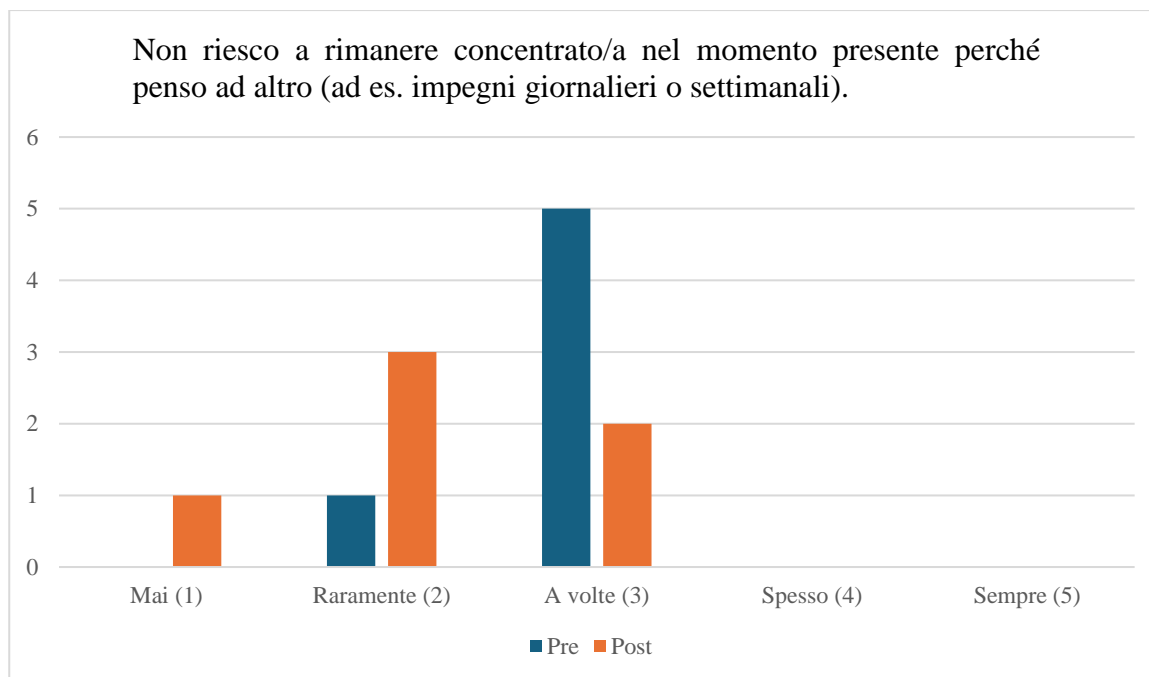


Figura 4.15. Affermazione 1

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	2.8	2.2
<b>Moda</b>	3	2
<b>Mediana</b>	3	2

Tabella 4.15. Media, moda e mediana

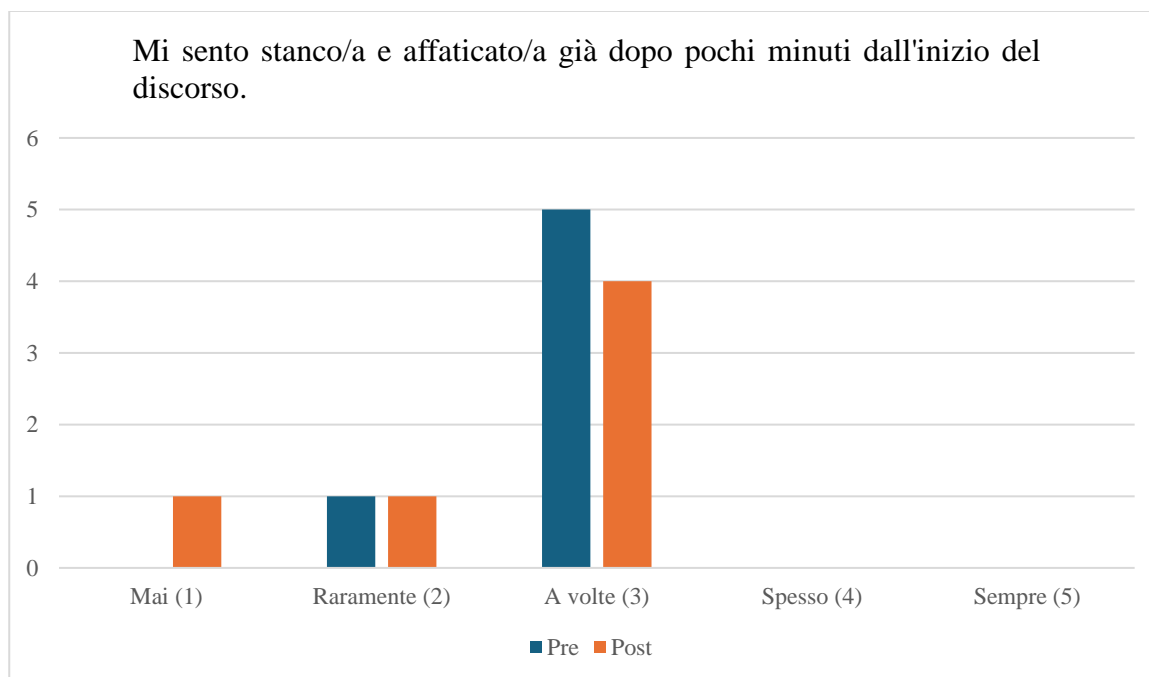
Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)" e cinque studentesse hanno risposto "a volte (3)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", tre studentesse hanno risposto "raramente (2)" e due studentesse "a volte (3)".

Tre studentesse hanno risposto attribuendo valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Le altre tre studentesse del gruppo avevano attribuito il valore 3 all'inizio della settimana 1; hanno attribuito valori diversi alla fine della settimana 4: una studentessa ha risposto "mai (1)", dimostrando dunque un notevole miglioramento nella gestione dei pensieri intrusivi e della concentrazione; le altre due studentesse hanno risposto "raramente (2)". Ciò ci indica che in linea

generale le studentesse hanno una discreta capacità di mantenimento della concentrazione e di gestione dei pensieri disfunzionali. Il miglioramento riscontrato da metà del gruppo induce a pensare che, durante le quattro settimane – che coincidevano per altro con la sessione d’esame invernale –, le studentesse potrebbero aver fatto più esercizio del solito, allenando di conseguenza la propria concentrazione.

Nella Tabella 4.15 osserviamo valori stabili per moda e mediana, mentre la media diminuisce da 2.8 a 2.2, avvicinandosi alla condizione di “raramente (2)”.

## AFFERMAZIONE 2



**Figura 4.16.** Affermazione 2

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	2.8	2.5
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	3	3

**Tabella 4.16.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell’inizio del protocollo, una studentessa ha risposto “raramente (2)” e cinque studentesse hanno risposto “a volte (3)”. Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto “mai (1)”, una studentessa “raramente (2)” e quattro studentesse “a volte (3)”.

Quattro studentesse hanno risposto attribuendo valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Tutte e quattro le studentesse si assestano al valore 3, corrispondente alla condizione "a volte (3)". Le altre due studentesse, invece, riportano una diminuzione della stanchezza e dell'affaticamento ed un miglioramento della resistenza: una studentessa ha risposto "raramente (2)" all'inizio della settimana 1 e "mai (1)" alla fine della settimana 4; l'altra studentessa ha risposto "a volte (3)" all'inizio della settimana 1 e "raramente (2)" alla fine della settimana 4. Come nel caso precedente, si potrebbe ipotizzare un maggiore allenamento durante le quattro settimane che ha portato ad un miglioramento della resistenza nel tempo e a una più efficiente gestione delle energie. È possibile anche che la seconda prova di simultanea abbia messo meno in difficoltà le studentesse.

Analogamente, nella Tabella 4.16 si osservano valori stabili per moda e mediana, mentre la media diminuisce da 2.8 a 2.5, in una condizione tra "raramente (2)" e "a volte (3)".

### AFFERMAZIONE 3

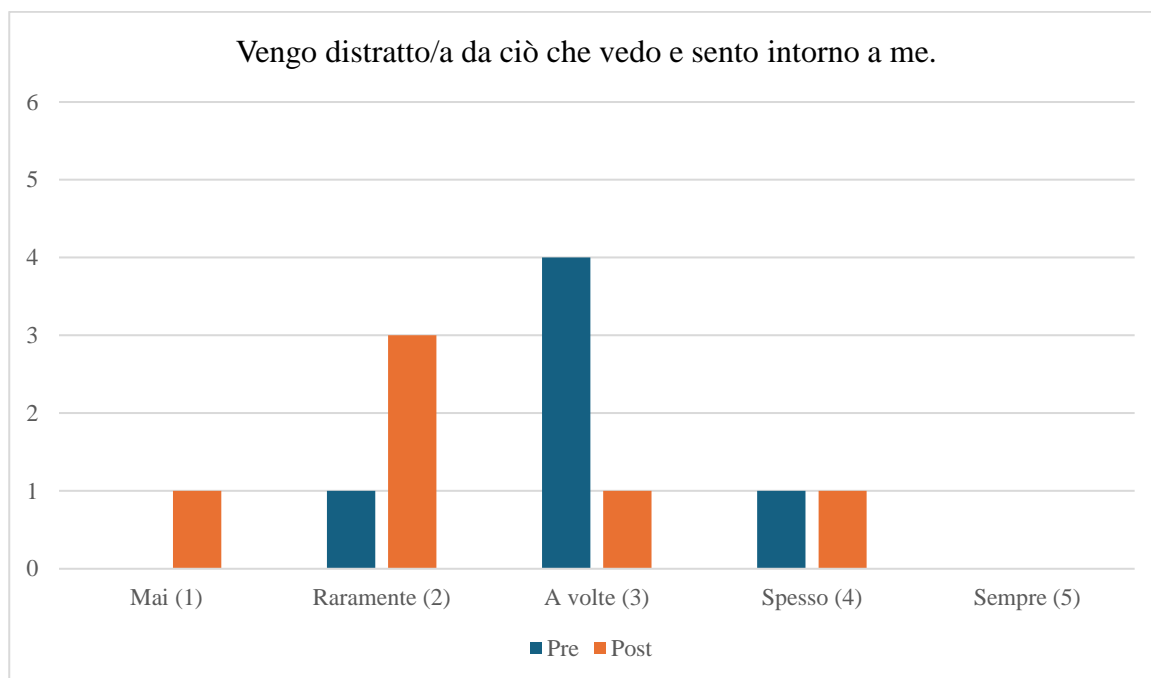


Figura 4.17. Affermazione 3

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	3	2.3
<b>Moda</b>	3	2
<b>Mediana</b>	3	2

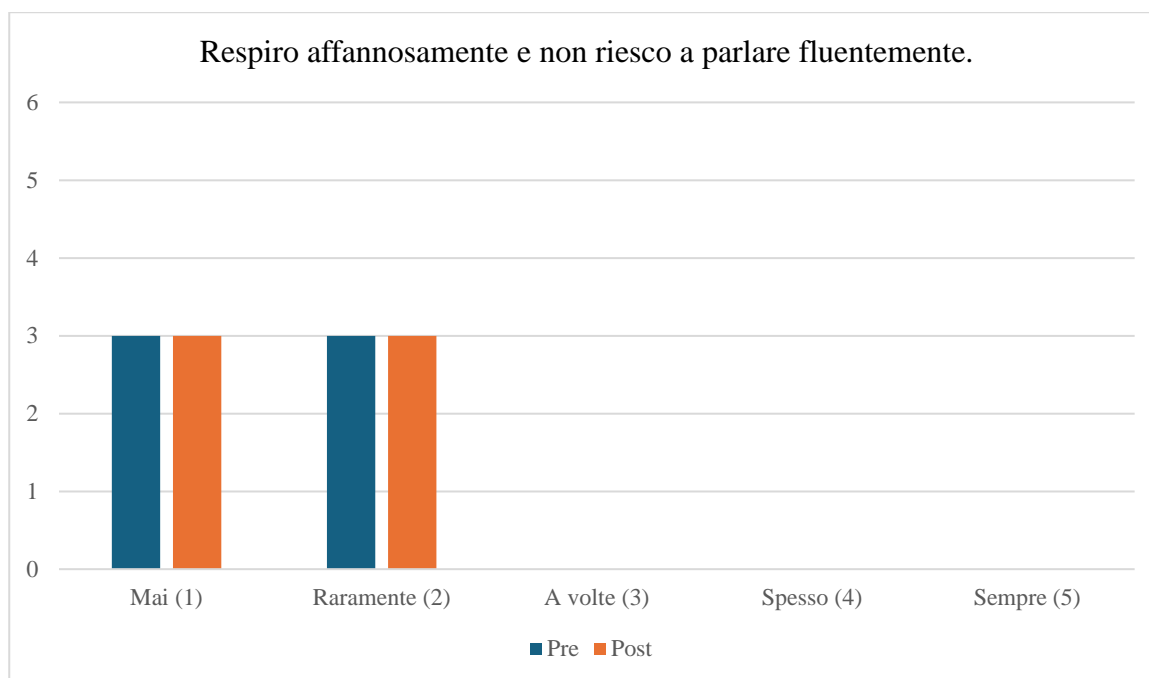
Tabella 4.17. Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", quattro studentesse hanno risposto "a volte (3)" e una studentessa ha risposto "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", tre studentesse hanno risposto "raramente (2)", una studentessa ha risposto "a volte (3)" e una "spesso (4)".

Due studentesse hanno risposto attribuendo valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Le altre quattro studentesse hanno, invece, attribuito valori minori alla fine della settimana 4 rispetto a quelli dell'inizio della settimana 1. Una studentessa ha risposto "raramente (2)" all'inizio della settimana 1 e "mai (1)" all'inizio della settimana 4, mentre le altre tre studentesse hanno risposto "a volte (3)" all'inizio della settimana 1 e "raramente (2)" alla fine della settimana 4. Queste variazioni in positivo suggeriscono un miglioramento nella gestione degli elementi di distrazione dell'ambiente circostante e, di conseguenza, una maggiore focalizzazione dell'attenzione sul compito. Anche in questo caso, ipotizzerei che tale miglioramento può essere dovuto al maggiore esercizio svolto dalle studentesse nelle quattro settimane. Considererei anche il fatto che, rispetto alla prima prova di simultanea, abbiano compiuto uno sforzo di concentrazione in più per svolgere meglio la seconda prova. Il legame tra capacità di concentrazione e pensieri intrusivi con la gestione delle distrazioni e l'attenzione focalizzata ipotizzato precedentemente trova qui la sua conferma: due studentesse che hanno riscontrato una maggiore concentrazione hanno riportato anche una maggiore attenzione focalizzata al compito. Considerando che le studentesse non hanno partecipato al protocollo, è possibile che il miglioramento delle capacità di questo legame sia dovuto alla maggiore pratica di interpretazione svolta durante le quattro settimane.

Nella Tabella 4.17 osserviamo valori stabili per moda e mediana, mentre la media diminuisce da 3 a 2.3, in una condizione molto vicina al "raramente (2)".

## AFFERMAZIONE 4



**Figura 4.18.** Affermazione 4

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	1.5	1.5
<b>Moda</b>	1	1
<b>Mediana</b>	1.5	1.5

**Figura 4.18.** Media, moda e mediana

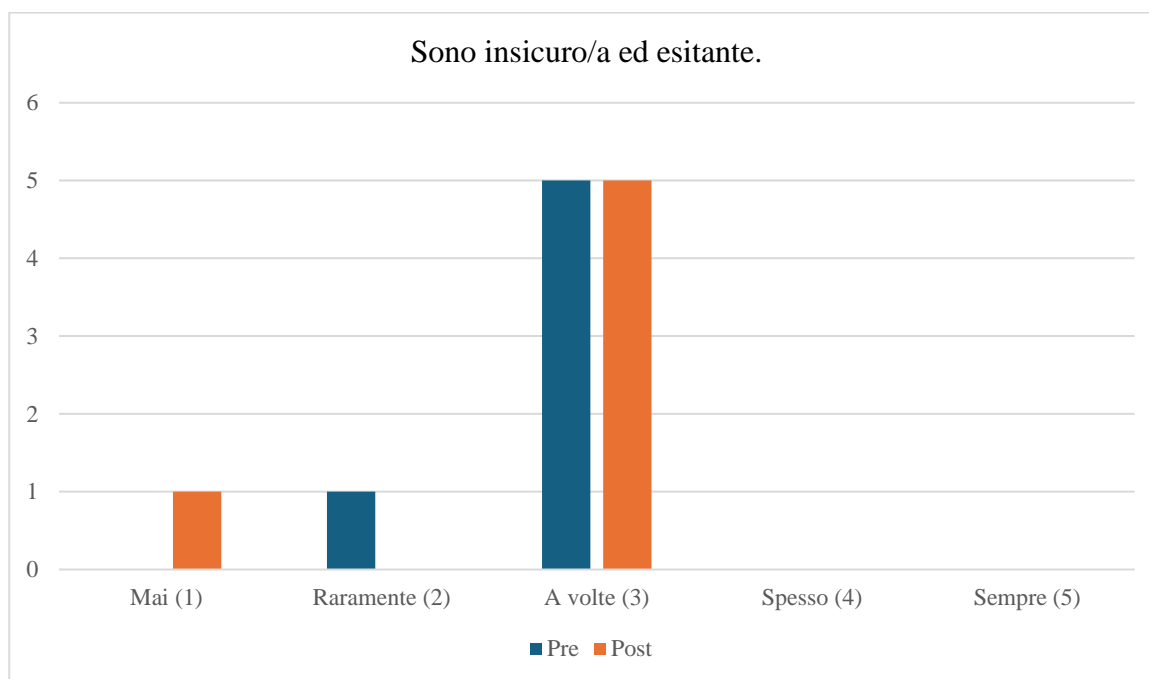
Sia nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo sia in quello compilato dopo la fine del protocollo, tre studentesse hanno risposto "mai (1)" e tre studentesse "raramente (2)".

Tutte e sei le studentesse hanno risposto attribuendo valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. L'intero gruppo si assesta in una condizione ottimale, tra il valore 1 "mai" e il valore 2 "raramente".

Nella Tabella 4.18 si osservano infatti valori stabili per media, moda e mediana. Le studentesse hanno di base una buona gestione del respiro in situazioni di stress e riescono a parlare fluentemente anche sotto pressione.



## AFFERMAZIONE 5



**Figura 4.19.** Affermazione 5

	<b>Inizio settimana 1</b>	<b>Fine settimana 4</b>
<b>Media</b>	2.8	2.7
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	3	3

**Tabella 4.19.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)" e cinque studentesse hanno risposto "a volte (3)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)" e cinque studentesse hanno risposto "a volte (3)".

Cinque studentesse hanno risposto attribuendo valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Tutte e cinque le studentesse si assestano al valore 3, corrispondente alla condizione "a volte". Una variazione in positivo è stata riscontrata da una studentessa, che è passata dal valore 2 al valore 1 dopo le quattro settimane, dimostrando un aumento dello stato di sicurezza ed una diminuzione delle esitazioni durante la resa.

Analogamente, nella Tabella 4.19 si osservano valori stabili per moda e mediana, mentre la media è passata da 2.8 a 2.7 grazie al caso di miglioramento della studentessa.

## AFFERMAZIONE 6

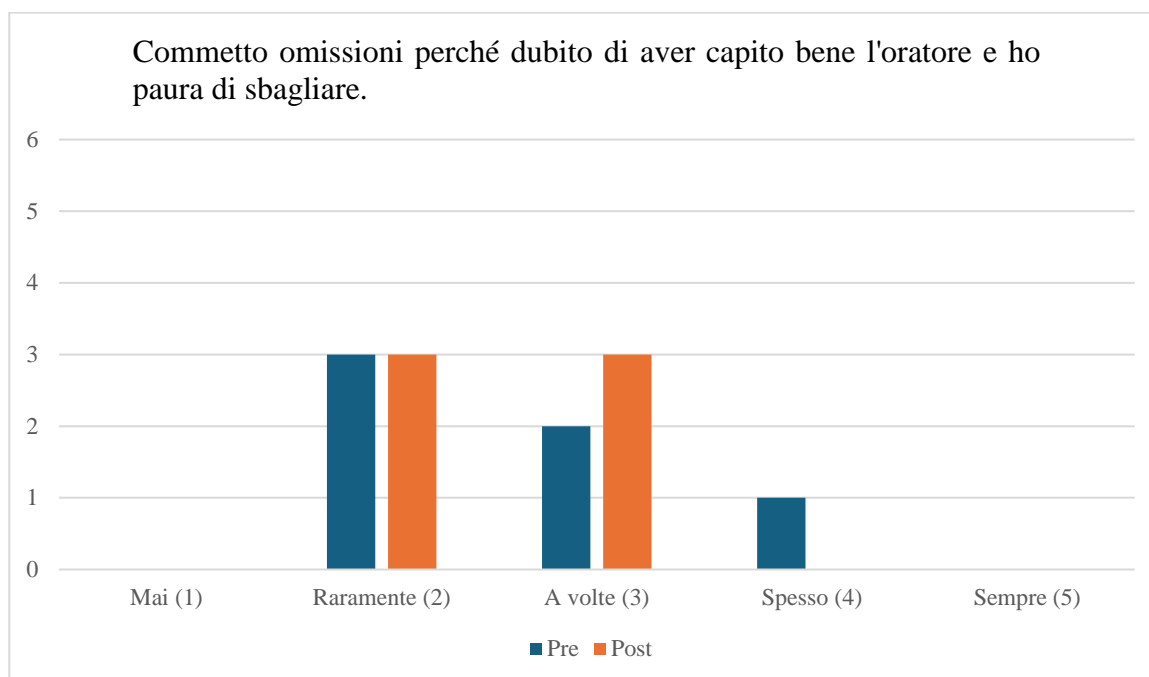


Figura 4.20. Affermazione 6

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	2.7	2.5
<b>Moda</b>	2	2
<b>Mediana</b>	2.5	2.5

Tabella 4.20. Media, moda e mediana

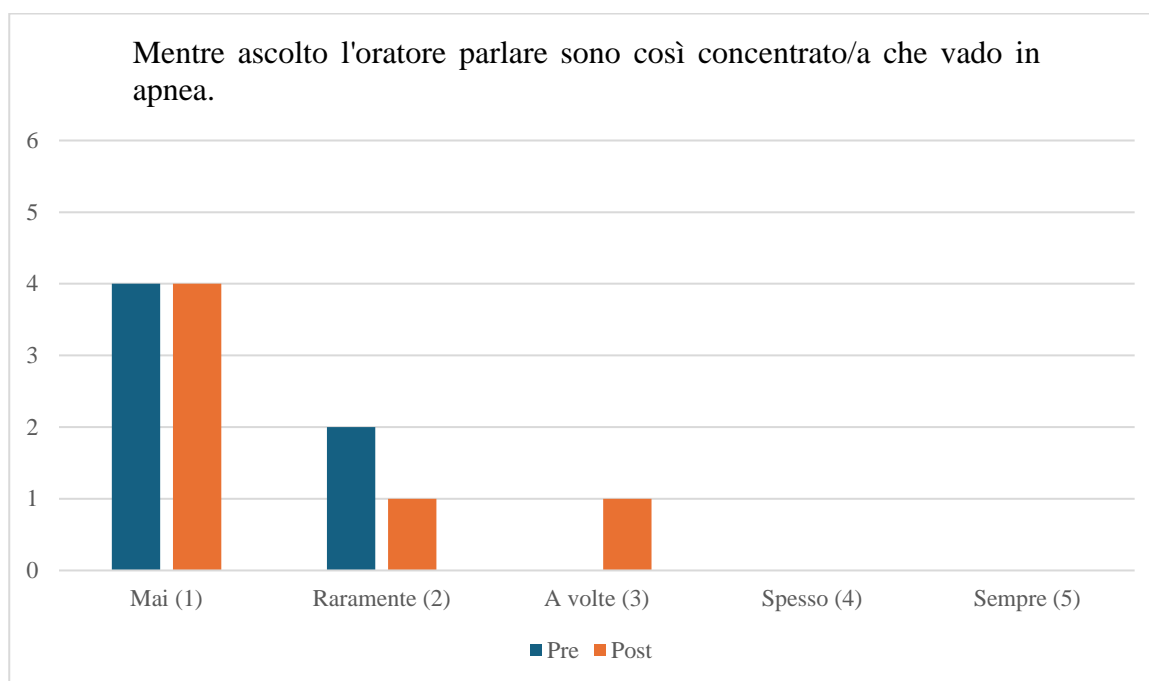
Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, tre studentesse hanno risposto "raramente (2)", due studentesse "a volte (3)" e una studentessa ha risposto "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, tre studentesse hanno risposto "raramente (2)" e tre studentesse "a volte (3)".

Tre studentesse hanno risposto attribuendo valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Due studentesse hanno riportato minori omissioni dovute alla paura di sbagliare, passando rispettivamente dal valore 3 al valore 2 e dal valore 4 al valore 3. Una studentessa, invece, ha risposto "raramente (2)" all'inizio della settimana 1 e "a volte (3)" alla fine della settimana 4, mostrando dunque un peggioramento della condizione. La maggiore paura di sbagliare e il conseguente aumento di omissioni può essere dovuto, in questo caso, alla difficoltà riscontrata nella seconda prova di simultanea, probabilmente maggiore rispetto a quella avvertita nella prima prova di simultanea. Con l'analisi dei risultati del gruppo di studio ho ipotizzato un legame esistente tra stato

di insicurezza provato dalle studentesse durante il compito, paura di sbagliare e paura del giudizio dei professori. Nel gruppo di controllo tale legame non sembra sussistere in termini di variazioni: la studentessa che ha riportato un aumento della paura di sbagliare è rimasta stabile nello stato di insicurezza (cfr. AFFERMAZIONE 5) e di paura del giudizio (cfr. AFFERMAZIONE 10). Allo stesso modo, una delle studentesse che ha riscontrato una minore paura di sbagliare e conseguenti minori omissioni ha riportato una condizione di incertezza senza miglioramenti e ha invece una maggiore paura del giudizio da parte dei professori. Se è possibile, dunque, che le pratiche di consapevolezza psicocorporea abbiano un impatto positivo sull'insicurezza, sulla paura di sbagliare e sulla paura del giudizio, non è possibile ipotizzare tale evoluzione grazie alla pratica costante di interpretazione.

Nella Tabella 4.20 si osservano valori stabili per moda e mediana, mentre la media è passata da 2.7 a 2.5 grazie alle variazioni in positivo riscontrate dalle due studentesse.

#### AFFERMAZIONE 7



**Figura 4.21.** Affermazione 7

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	1.3	1.5
<b>Moda</b>	1	1
<b>Mediana</b>	1	1

**Figura 4.21.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, quattro studentesse hanno risposto "mai (1)" e due studentesse "raramente (2)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, quattro studentesse hanno risposto "mai (1)", una studentessa ha risposto "raramente (2)" e una studentessa "a volte (3)".

Cinque studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Una studentessa ha, invece, riportato un leggero peggioramento, passando dal valore 2 al valore 3, aumentando quindi anche il valore della media da 1.3 a 1.5, come riportato in Tabella 4.21. Questi dati suggeriscono che, in linea generale, il gruppo ha una buona gestione della respirazione nei momenti di alta concentrazione, poiché moda e mediana si assestano a 1. Possiamo ipotizzare che se la studentessa che ha riportato il peggioramento avesse seguito il protocollo esperienziale probabilmente non avrebbe riscontrato tale peggioramento. Infatti, nel gruppo di studio nessuna studentessa ha visto la propria situazione peggiorata; al contrario, si sono verificati miglioramenti nella gestione del respiro in momenti di alta concentrazione.

#### AFFERMAZIONE 8

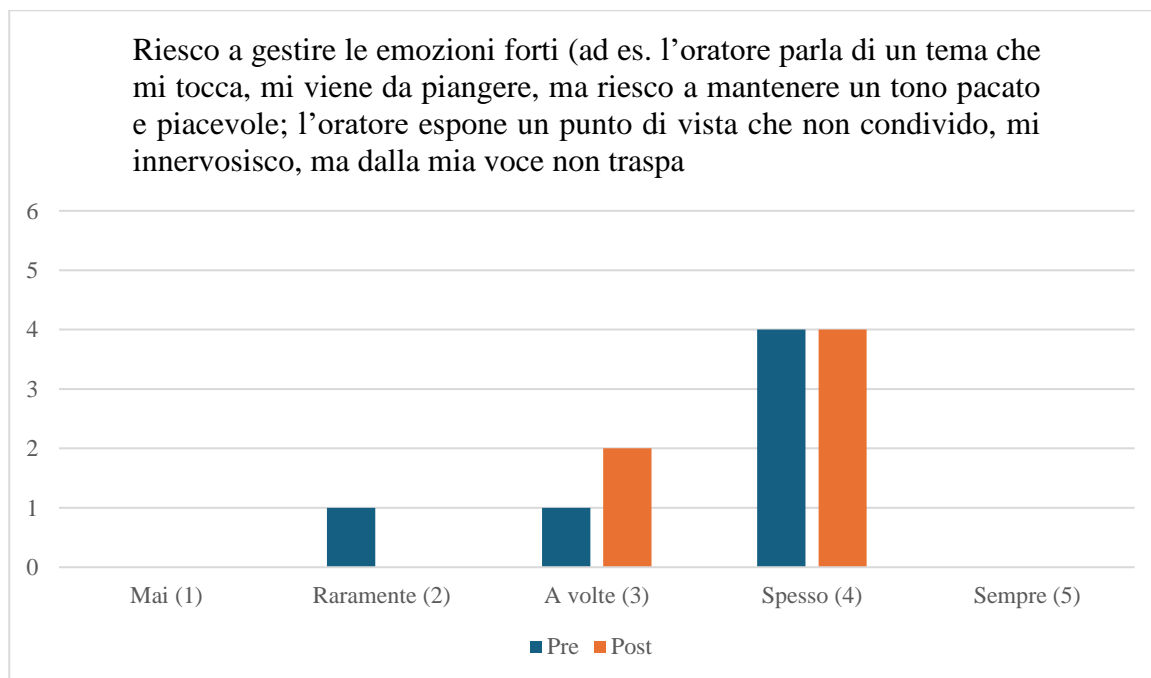


Figura 4.22. Affermazione 8

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	3.5	3.7
<b>Moda</b>	4	4
<b>Mediana</b>	4	4

Tabella 4.22. Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", una studentessa "a volte (3)" e quattro studentesse hanno risposto "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, due studentesse hanno risposto "a volte (3)" e quattro studentesse "spesso (4)".

Cinque studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4, dimostrando una buona capacità di gestione dell'emotività. La moda e la mediana sono infatti stabili a 4. Una sola studentessa ha riportato un miglioramento, come si può vedere dall'aumento della media di 0.2 punti: è passata dal valore 2 al valore 3, avvicinandosi alla tendenza del resto del gruppo. Anche in questo caso, l'esercizio più intenso durante le quattro settimane può aver svolto un ruolo cruciale. Si potrebbe ipotizzare anche che nel secondo discorso di simultanea la studentessa sia riuscita a gestire l'emotività in modo più efficace perché meno toccata dal tema rispetto al primo discorso di simultanea.

#### AFFERMAZIONE 9

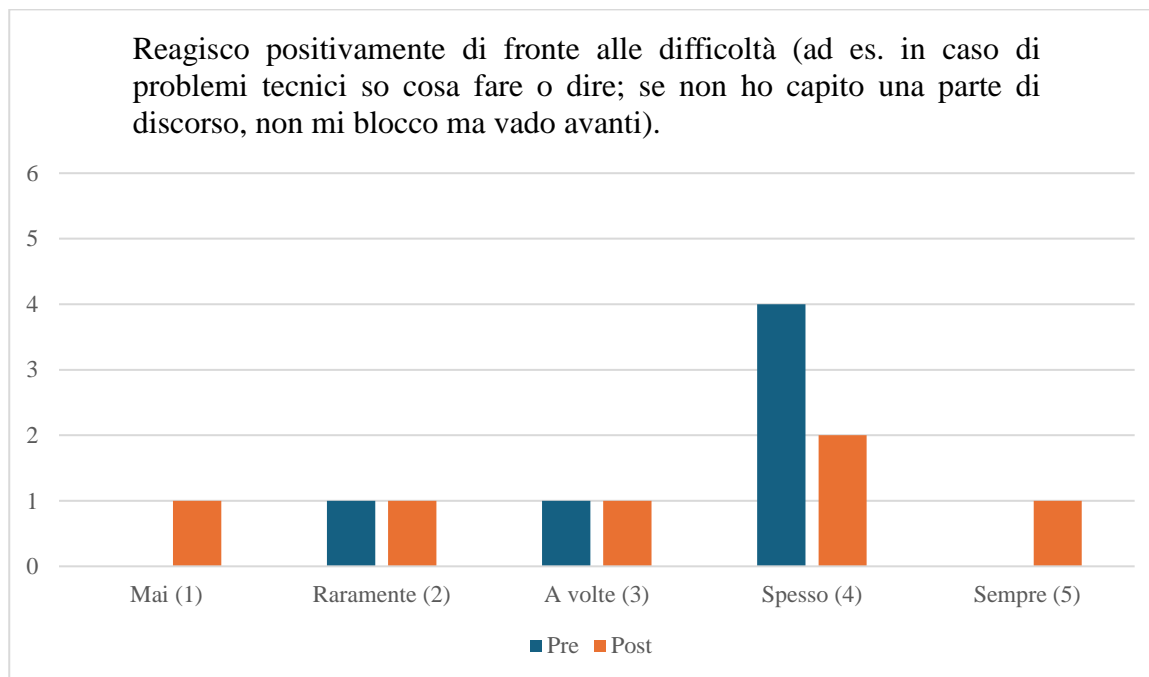


Figura 4.23. Affermazione 9

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	3.5	3.2
<b>Moda</b>	4	4
<b>Mediana</b>	4	3.5

Tabella 4.23. Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo sia in quello compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", una studentessa "a volte (3)" e quattro studentesse hanno risposto "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo una studentessa ha risposto "mai (1)", una studentessa "raramente (2)", una studentessa "a volte (3)", due studentesse hanno risposto "spesso (4)" e una studentessa ha risposto "sempre (5)".

Due studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4, confermando una buona capacità di reazione alle difficoltà. Una studentessa ha riportato un miglioramento in tale abilità, passando dal valore 4 al valore 5. Interessante è il caso di tre studentesse che hanno visto invece un peggioramento della loro capacità, passando rispettivamente dal valore 2 al valore 1, dal valore 4 al valore 3 e dal valore 3 al valore 2. Tale peggioramento è in linea con quello riscontrato dal gruppo di studio. Come nel caso di quest'ultimo, il peggioramento può essere un caso isolato, dovuto alla maggiore difficoltà riscontrata nell'interpretare il discorso della seconda simultanea. Il discorso era denso di contenuti e dal ritmo molto vivace; tali elementi potevano rappresentare un grande ostacolo se non gestiti in modo opportuno.

In linea con le considerazioni precedenti, la media si è abbassata, così come la mediana, confermando il peggioramento generale del gruppo della capacità di reazione alle difficoltà.

#### AFFERMAZIONE 10

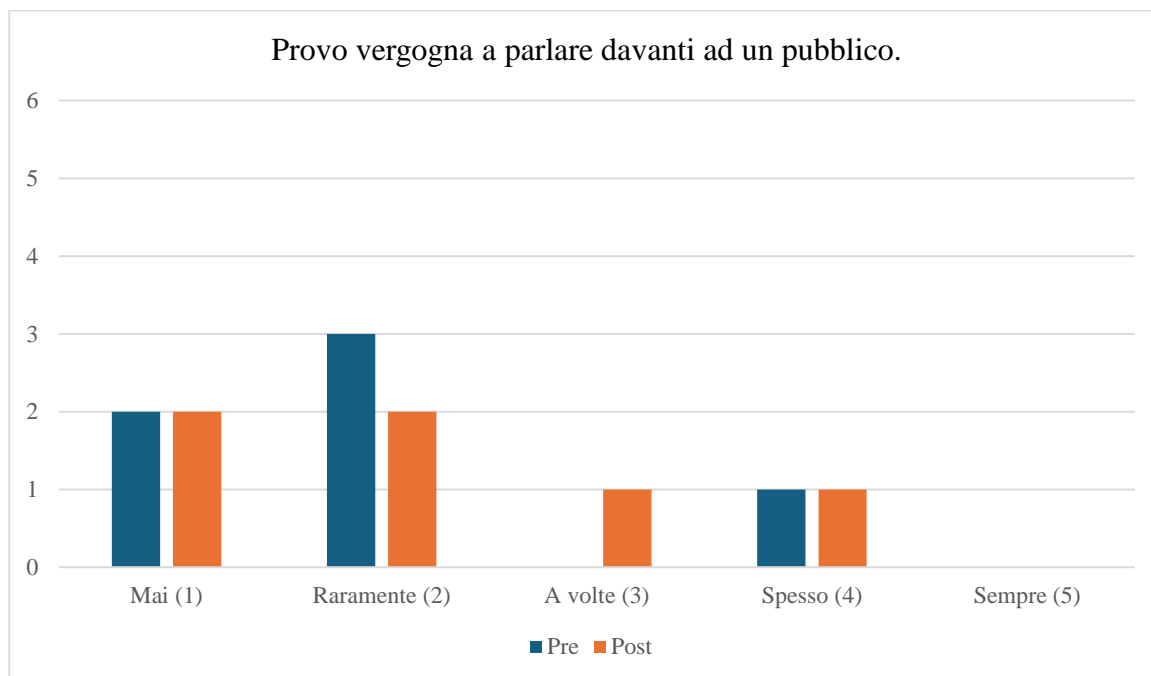


Figura 4.24. Affermazione 10

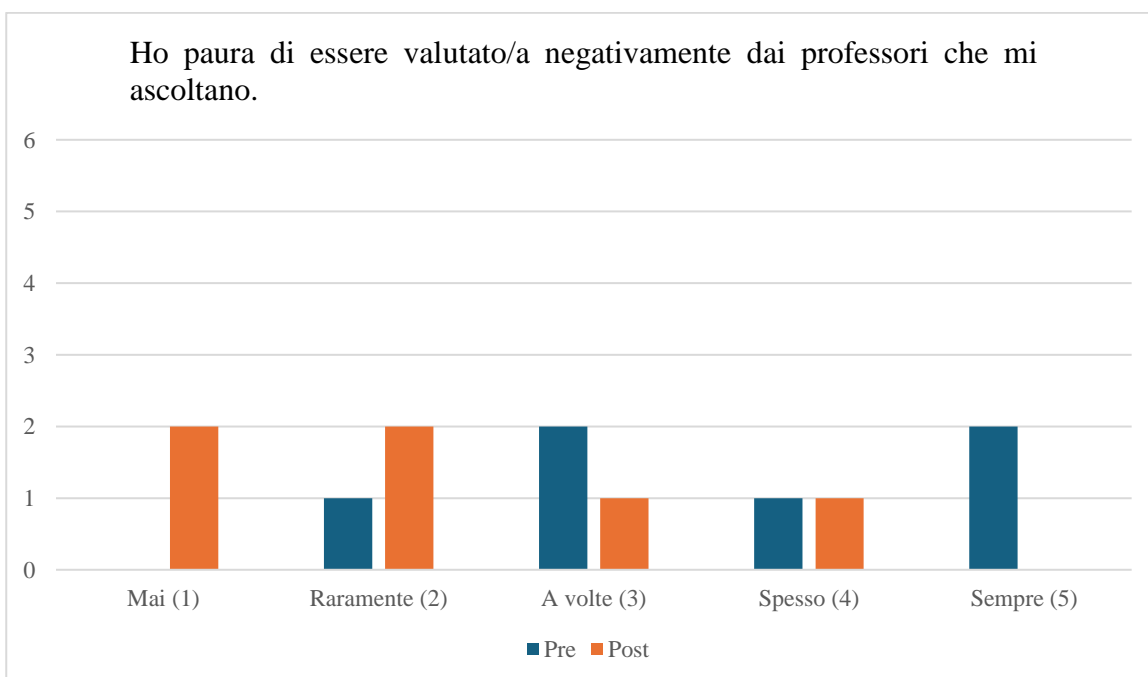
	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	2	2.2
<b>Moda</b>	2	1
<b>Mediana</b>	2	2

**Tabella 4.24.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, due studentesse hanno risposto "mai (1)", tre studentesse hanno risposto "raramente (2)" e una studentessa ha risposto "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, due studentesse hanno risposto "a volte (3)" e quattro studentesse hanno risposto "spesso (4)".

Cinque studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Alla fine della settimana 4 una studentessa ha riportato un aumento della sensazione di vergogna nel parlare davanti ad un pubblico, passando dal valore 2 al valore 3. Di conseguenza la media è aumentata, anche se leggermente. Sarebbe interessante approfondire le ragioni di tale aumento. Trattandosi di un caso isolato rispetto al resto del gruppo, si può ipotizzare che possa essere dovuto al tema della seconda prova di simultanea, con cui la studentessa potrebbe avere meno familiarità o verso cui potrebbe provare maggiore disagio nell'ottica di interpretare davanti ad un pubblico.

#### AFFERMAZIONE 11



**Figura 4.25.** Affermazione 11

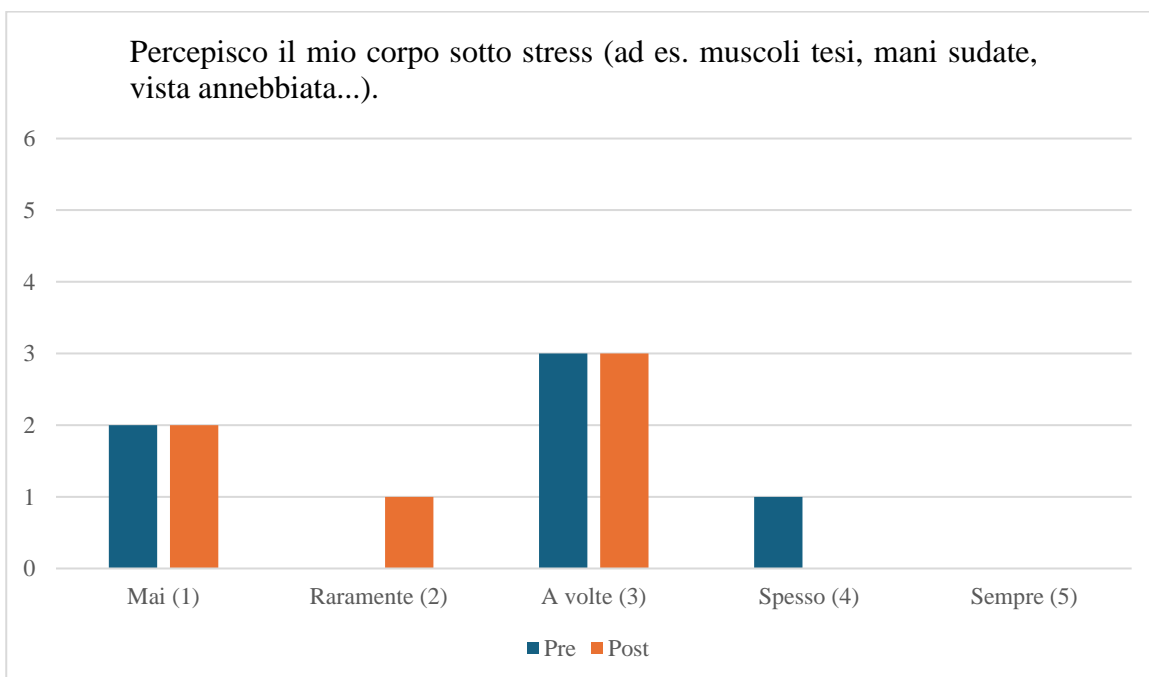
	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	3.6	3.2
<b>Moda</b>	3	2
<b>Mediana</b>	3.5	3

**Tabella 4.25.** Media, moda e mediana

Nel questionario prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", due studentesse hanno risposto "a volte (3)", una studentessa ha risposto "spesso (4)" e due studentesse "sempre (5)". Nel questionario dopo la fine del protocollo, due studentesse hanno risposto "mai (1)", due studentesse "raramente (2)", una studentessa ha risposto "a volte (3)" e una studentessa "spesso (4)".

Cinque studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Alla fine della settimana 4 una studentessa ha riportato una paura nettamente minore del giudizio da parte dei professori rispetto all'inizio della settimana 1, poiché è passata dal valore 5 al valore 2. Come mostrato in Tabella 4.25, tutti i valori sono diminuiti grazie al miglioramento considerevole della condizione della studentessa. Le quattro settimane di intervallo tra una prova e l'altra sono state dunque sufficienti ad aumentare la percezione di sé della studentessa e a non peggiorare la condizione delle altre studentesse.

## AFFERMAZIONE 12



**Figura 4.26.** Affermazione 12



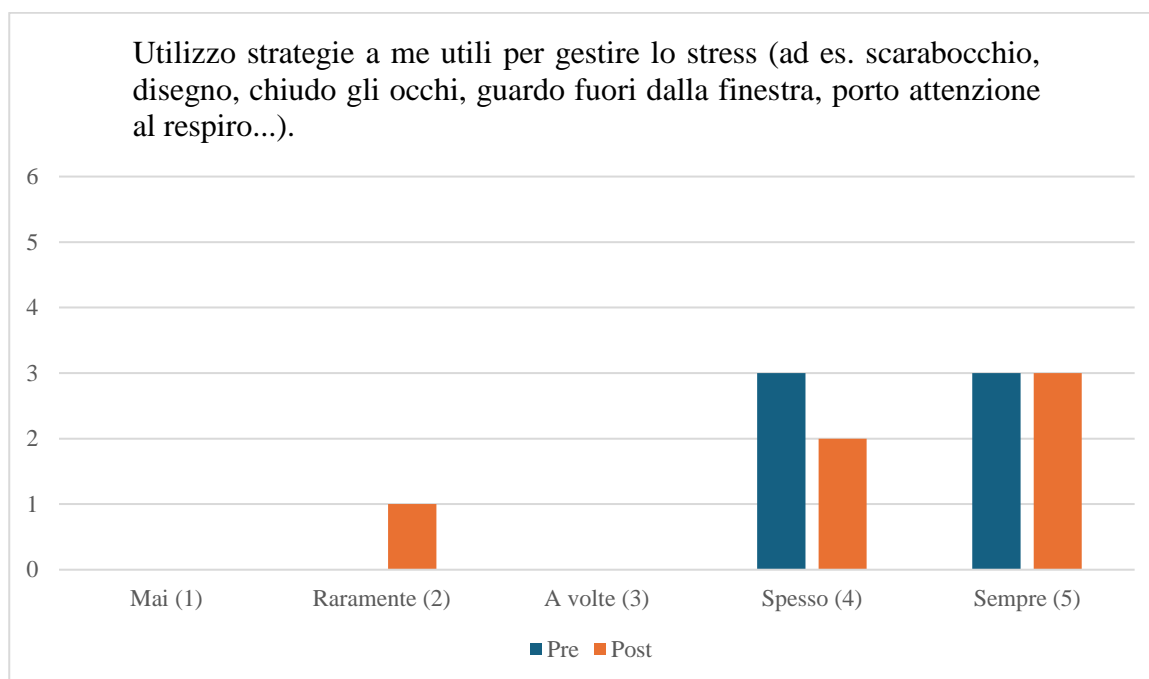
	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	2.5	2.2
<b>Moda</b>	3	3
<b>Mediana</b>	3	2.5

**Tabella 4.26.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, due studentesse hanno risposto "mai (1)", tre studentesse "a volte (3)" e una studentessa "spesso (4)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, due studentesse hanno risposto "mai (1)", una studentessa ha risposto "raramente (2)" e tre studentesse hanno risposto "a volte (3)".

Tre studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4, riferendo uno stato di stress nel corpo assente o occasionale. Due studentesse hanno riscontrato un miglioramento di tale stato, passando rispettivamente dal valore di 4 a 3 e dal valore di 3 a 1. Una studentessa, invece, ha risposto "mai (1)" all'inizio della settimana 1 e "raramente (2)" alla fine della settimana 2, riferendo un maggiore stato di stress nel corpo. Nonostante la maggiore pratica, la gestione dello stress rimane un punto complesso da gestire. La moda, infatti, rimane stabile al valore 3, mentre media e mediana sono diminuite, grazie al miglioramento della condizione di stress di due studentesse.

### AFFERMAZIONE 13



**Figura 4.27.** Affermazione 13

	<b>Inizio settimana 1</b>	<b>Fine settimana 4</b>
<b>Media</b>	4.5	4.2
<b>Moda</b>	4	5
<b>Mediana</b>	4.5	4.5

**Tabella 4.27.** Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, tre studentesse hanno risposto "spesso (4)" e tre studentesse "sempre (5)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "raramente (2)", due studentesse hanno risposto "spesso (4)" e tre studentesse "sempre (5)".

Tre studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4, assestandosi ad una condizione ottimale tra il valore 4 e il valore 5. Dopo le quattro settimane, una studentessa ha riportato un maggiore utilizzo delle strategie di auto-aiuto contro lo stress, passando dal valore 4 al valore 5. Interessante è il caso di due studentesse che, invece, hanno dimostrato un minore utilizzo di tali strategie, passando rispettivamente dal valore 5 al valore 4 e dal valore 4 al valore 2. Quest'ultimo risultato, in particolare, avvia una riflessione importante. È probabile che, pur avendo a disposizione una serie di strategie utili ad affrontare lo stress, questa studentessa non sia riuscita a metterle in atto durante la seconda prova di simultanea oppure che nel corso delle quattro settimane si sia abituata ad usarle con minore frequenza. Si potrebbe ipotizzare che tale studentessa ha riportato minore stress e non ha avuto bisogno di strategie; tuttavia, all'affermazione 12 ha risposto di percepire il suo corpo sotto stress "a volte" sia all'inizio della settimana 1 sia alla fine della settimana 4. Ecco perché in Tabella 4.27, la media si è abbassata, mentre la moda si è alzata fino a raggiungere il valore massimo, a prova che in generale il gruppo ha un bagaglio di strategie ben consolidate e ben utilizzate per gestire lo stress.

## AFFERMAZIONE 14

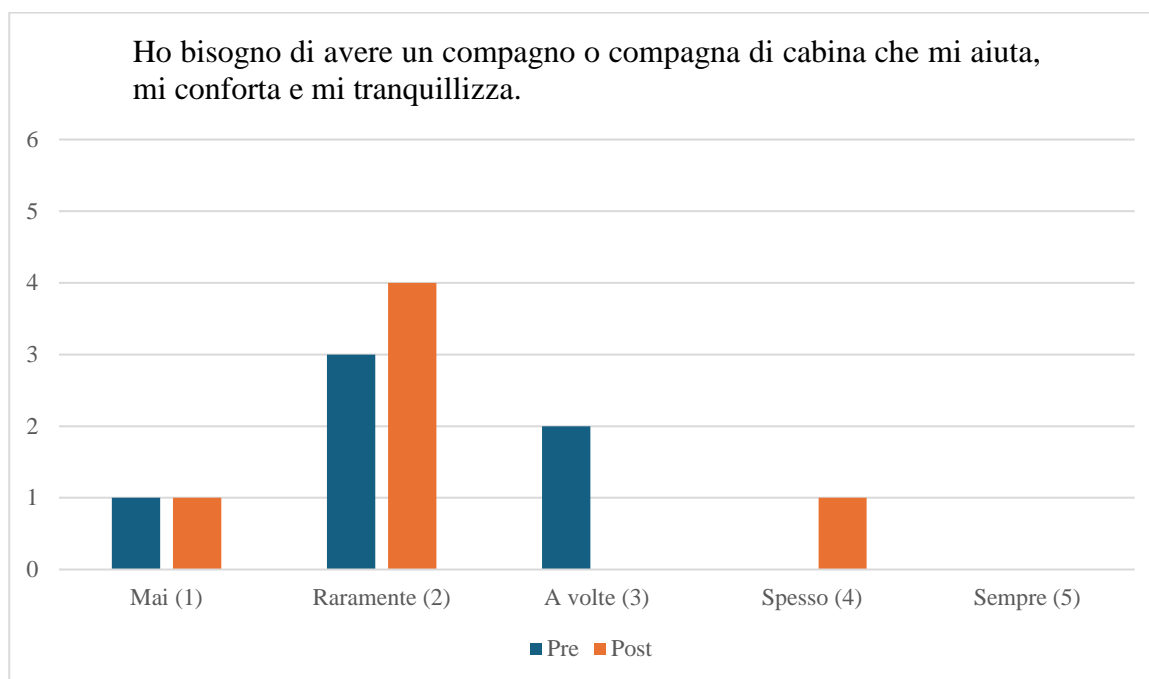


Figura 4.28. Affermazione 14

	Inizio settimana 1	Fine settimana 4
<b>Media</b>	2.2	2.2
<b>Moda</b>	2	2
<b>Mediana</b>	2	2

Tabella 4.28. Media, moda e mediana

Nel questionario compilato prima dell'inizio del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", tre studentesse hanno risposto "raramente (2)" e due studentesse "a volte (3)". Nel questionario compilato dopo la fine del protocollo, una studentessa ha risposto "mai (1)", quattro studentesse hanno risposto "raramente (2)" e una studentessa ha risposto "spesso (4)".

Due studentesse hanno attribuito valori identici all'inizio della settimana 1 e alla fine della settimana 4. Due studentesse hanno invece riportato una minore necessità di sostegno in cabina, poiché sono passate dal valore 2 al valore 1 e dal valore 3 al valore 2. Una delle due studentesse ha riscontrato un maggiore uso di strategie anti-stress durante l'esercizio. Ipotizzo, pertanto, che all'aumentare della pratica possa aumentare l'uso di strategie di auto-aiuto che implicano una minore necessità di una persona in cabina che funga da sostegno morale. Risulta interessante, invece, l'aumento che riguarda le altre due studentesse, che sono passate dal valore 1 al valore 2 e dal valore 3 al valore 4. Se si applica, in particolare, quest'ultimo dato alla prova di simultanea sottoposta alla fine della settimana 4, si può ipotizzare che questa studentessa avrebbe affrontato il compito in modo

ottimale se avesse avuto il supporto di un compagno o una compagna in cabina, probabilmente a causa della maggiore difficoltà riscontrata. L'altra studentessa che ha manifestato una maggiore necessità di sostegno in cabina ha riportato parallelamente un uso minore di strategie anti-stress durante l'esercizio (cfr. AFFERMAZIONE 13). Il fatto di non poter contare su se stessa e sulle proprie forze o capacità l'ha probabilmente portata a desiderare il sostegno di un'altra persona in cabina per affrontare il compito. Le variazioni qui osservate non hanno inficiato sui valori generali della Tabella 4.28, che rimangono stabili ad una condizione vicina al "raramente (2)".

## **4.5. Discussione dei risultati**

Di seguito analizzerò e discuterò i risultati dei questionari sottoposti al gruppo di studio e al gruppo di controllo. Ricercherò le variazioni dei risultati e mi soffermerò sugli elementi di interesse nel mio elaborato.

Nell'analisi dei risultati dei questionari sottoposti e nella discussione di tali risultati, è importante tenere in considerazione alcuni aspetti importanti. Prima di tutto, le differenze nella gestione della tecnica e dell'emotività nelle due prove di simultanea sottoposte a distanza di quattro settimane l'una dall'altra. In secondo luogo, la possibilità che le studentesse – sia del gruppo di partecipanti sia del gruppo di controllo – possano aver fatto esercizio nell'intervallo di tempo tra le due simultanee e aver migliorato o potenziato le proprie capacità di interpretazione, soprattutto da un punto di vista tecnico.

### ***4.5.1. Risultati del gruppo di studio***

Dai risultati dei questionari compilati dalle studentesse del gruppo di partecipanti si evince un miglioramento generale degli aspetti di interesse. Illustrerò ora i risultati più promettenti ed interessanti ai fini del presente elaborato. Non tratterò, invece, gli elementi del questionario i cui dati sono risultati invariati.

In primo luogo, le studentesse riportano una migliore gestione dell'energia con maggiore resistenza, minore stanchezza e minore affaticamento dopo i primi minuti di simultanea (**fig. 4.2**). Tale miglioramento è accompagnato da uno stato di minore insicurezza e minore incertezza nello svolgimento dell'esercizio; di conseguenza le esitazioni sono state percepite come meno numerose (**fig. 4.5**). Le emozioni "scomode", quali l'imbarazzo e la vergogna, che colpiscono le studentesse

quando devono parlare davanti ad un pubblico e che possono compromettere la buona riuscita della resa risultano essere gestite in modo più efficiente (**fig. 4.10**). A ciò corrisponde una migliore gestione dell'emotività (**fig. 4.8**) e una gestione più consapevole del respiro, con un eloquio più fluido (**fig. 4.4**). Maggiore è anche la consapevolezza sulle sensazioni corporee provate dalle studentesse durante il compito, in particolare le tensioni (**fig. 4.12**). La paura del giudizio da parte dei professori che devono valutare la performance appare diminuita (**fig. 4.11**); ciò suggerisce livelli accresciuti di auto-efficacia, di concetto di sé, di autostima e di autosufficienza. La presenza di un compagno o di una compagna in cabina come figura di sostegno e di conforto non appare indispensabile (**fig. 4.14**); anche questo aspetto suggerisce una maggiore autosufficienza e una maggiore auto-efficacia. Dai risultati emergono anche miglioramenti, seppur leggeri, in diverse abilità necessarie al successo dell'interpretazione: la capacità di concentrazione, la gestione dei pensieri intrusivi e la capacità di vivere nel presente (**fig. 4.1**); capacità attentive con conseguente focalizzazione sul compito e gestione delle distrazioni dall'ambiente circostante (**fig. 4.3**); conoscenza di sé e dei propri bisogni, in particolare in relazione alle strategie di auto-aiuto per gestire lo stress percepito (**fig. 4.13**).

Risulta interessante ai fini del presente elaborato l'analisi dei risultati relativi all'affermazione 7 (**fig. 4.7**): le studentesse riportano con maggiore frequenza uno stato di apnea dovuto alla forte concentrazione durante il compito. Ciò può essere riconducibile al fatto che le studentesse hanno sviluppato una maggiore consapevolezza del proprio respiro dopo le quattro settimane di protocollo e di pratica di respiro consapevole. Sono in grado, dunque, di accorgersi in modo più attento delle variazioni del ritmo del proprio respiro e dei momenti in cui avvertono mancanza di aria o flusso d'aria insufficiente.

#### ***4.5.2. Risultati del gruppo di controllo***

Ora mi occuperò dell'analisi dei risultati dei questionari compilati dalle studentesse appartenenti al gruppo di controllo. Anche in questo caso mi concentrerò sui risultati più interessanti visti gli obiettivi del presente elaborato e non mi occuperò dei dati rimasti invariati.

Le studentesse del gruppo di controllo hanno riportato anch'esse miglioramenti e variazioni che possono considerarsi interessanti nel confronto con il gruppo di studio. Come queste ultime, le studentesse del gruppo di controllo hanno riportato una minore paura del giudizio dei professori che devono valutare la performance (**fig. 4.25**), così come una minore tensione a livello corporeo durante l'esercizio (**fig. 4.26**) e una maggiore capacità di concentrazione nel momento presente (**fig. 4.15**). Altre variazioni positive di leggera entità si sono verificate nella gestione delle distrazioni

dell'ambiente circostante e dell'attenzione focalizzata (**fig. 4.17**), nello stato di incertezza e insicurezza provato durante le prove (**fig. 4.19**), nella gestione dell'emotività (**fig. 4.22**) e nella paura di sbagliare a causa di incomprensioni (**fig. 4.20**). Variazioni in negativo, anch'esse di lieve entità, sono state osservate invece nella messa in atto di strategie di auto-aiuto durante l'esercizio (**fig. 4.27**) e nello stato di apnea riscontrato durante le prove a causa della forte concentrazione (**fig. 4.21**).

#### **4.6. Diario**

Ho suggerito alle studentesse che hanno partecipato al protocollo esperienziale di tenere un diario durante le quattro settimane di pratica.

Come osserva Micalizzi (2009), il diario rappresenta un elemento di profonda intimità poiché non è solamente una raccolta di fatti e accadimenti, ma un materiale autobiografico dove si concretizza “l'atto di riportare nero su bianco un pensiero o un episodio: si condensano circostanze spazio-temporali delegandole ad una memoria esterna e concreta” (ibid.<sup>65</sup>). Al diario personale vengono attribuite funzioni terapeutiche di sfogo e di sollievo: la scrittura permette di distanziarsi dal vissuto, che si concretizza nel testo, e diventa così riconoscibile. Nella pratica di scrittura del diario si verifica ciò che Demetrio (1996) chiama “bilocazione cognitiva”, che consiste nella “capacità di processare e rendicontare l'esperienza attraverso la separazione dello sguardo dell'io che narra dall'attore che compie l'azione” (citato in Micalizzi 2009<sup>66</sup>). Il diario assume la forma di dialogo interiore dove l'individuo scrive spontaneamente, in modo disordinato. In questo modo il diario è un archivio di memorie (emozioni e sensazioni corporee) del quotidiano. Attraverso la scrittura si attua un processo autoriflessivo che porta ad una maggiore consapevolezza del vissuto (ibid.<sup>67</sup>).

Le studentesse hanno tenuto un diario per tutte le quattro settimane di protocollo esperienziale. Ad ogni incontro, dopo la pratica, le partecipanti avevano dieci minuti di tempo per scrivere sul diario sia le emozioni e le sensazioni corporee provate durante l'esperienza sia i pensieri che abitavano la loro mente durante la pratica.

La scrittura è, infatti, uno dei modi con cui è possibile gestire i pensieri. La scrittura narrativa, cioè con lo stile di una lettera, provoca una diminuzione dei pensieri intrusivi, rilascia una sensazione di liberazione, riorganizza l'esperienza, spesso percepita come caotica, e ristrutturata la percezione

---

<sup>65</sup> Cfr. [https://www.analisiqualitativa.com/magma/0701/articolo\\_02.htm](https://www.analisiqualitativa.com/magma/0701/articolo_02.htm) [consultato il 14/02/2024]

<sup>66</sup> Cfr. ibid.

<sup>67</sup> Cfr. ibid.

della realtà, intesa come fatti ed emozioni. Attraverso la scrittura, i pensieri vengono osservati e conosciuti nel loro valore effettivo e nel loro peso realistico (Romitelli 2023b<sup>68</sup>).

#### ***4.6.1. Riflessioni dai diari***

Tre studentesse hanno deciso di condividere alcune riflessioni contenute nei loro diari personali.

Una partecipante ha osservato una maggiore concentrazione durante due esercitazioni di interpretazione dopo una pratica classica di respiro consapevole, descritta nella sottosezione 3.6.1. Ha riportato anche di aver sentito meno stress rispetto all'esercitazione della settimana precedente. Ha raccontato di aver seguito con attenzione il respiro in ogni parte del corpo durante la pratica dello scan corporeo, con un conseguente effetto di rilassamento. È rimasta concentrata, senza perdere il contatto con la realtà. Tuttavia, dice di aver fatto fatica a non seguire i pensieri alla fine dell'esperienza. Quando ha ripetuto l'esperienza da sola, ha ammesso di essersi addormentata prima della fine della pratica e di non potersi ricordare le sensazioni provate mentre era sveglia. La stessa partecipante ha raccontato di essersi accorta che la mattina, quando si sveglia, ha il respiro corto. È riuscita a rendersene conto praticando i modi di respirare appresi durante il protocollo e portando l'attenzione al respiro in diversi momenti della giornata. In particolare, attraverso la respirazione diaframmatica, si è resa conto di abbandonare i pensieri stressanti e di sentire più fluido il flusso d'aria che entra ed esce dal naso. Racconta di aver utilizzato questo modo di respirare in diverse occasioni (all'università, in metropolitana, al museo), di aver provato una sensazione di tranquillità e di essersi estraniata dai rumori e dai disagi esterni. Soffermandosi sulla respirazione quadratica, riporta di aver percepito molta stanchezza. La respirazione a narici alternate ha avuto, invece, effetti contrastanti. Dopo un'iniziale stanchezza, ha sentito un effetto equilibrante e una maggiore circolazione dell'aria e dell'energia, associata ad una mente più lucida. In occasione di un esame ha riportato di essersi sentita in difficoltà a concentrarsi, probabilmente per la stanchezza, nonostante la pratica della respirazione quadrata. Osserva però una sostanziale diminuzione dello stress, una maggiore chiarezza nella mente e una capacità più sviluppata di accogliere le emozioni negative senza lasciarsi sovrastare da esse. È stata in grado, durante un periodo ricco di emozioni forti (tristezza, rabbia, dolore, malinconia), di lasciare andare la tensione e di vivere il momento con più leggerezza, cogliendo ciò che di bello e di entusiasmante poteva cogliere.

---

<sup>68</sup> Cfr. <https://www.paolaromitelli.com/blog-detail/post/182402/scrivere-una-potente-strategia-terapeutica> [consultato il 14/02/2024]

La seconda partecipante ha riportato difficoltà di concentrazione durante la pratica dello scan corporeo a causa dei pensieri intrusivi che si susseguivano nella sua mente. Racconta di aver provato a riportare la sua attenzione al respiro e alle parti del corpo in cui percepiva particolare tensione e indolenzimento, come le spalle e la pancia. In questo modo è riuscita a trovare una sensazione di maggiore leggerezza sia a livello corporeo sia a livello mentale rispetto alla volta precedente in cui ha praticato lo scan corporeo.

Poi quando il respiro andava su e giù per il corpo, dalla testa ai piedi, ho sentito una sensazione di totale relax, mi sentivo come una piuma che si solleva da terra. Al risveglio, ho provato una sensazione di calma e tranquillità, mi sentivo pronta a rientrata nella realtà<sup>69</sup>.

Ciò conferma che attraverso la pratica continua e costante i risultati migliorano e sono immediatamente percepibili.

La terza studentessa che ha deciso di condividere le sue riflessioni rispetto alla pratica ha riportato una differenza sostanziale tra il modo di respirare quando è agitata e quando è in uno stato di calma:

Quando sono agitata smetto di respirare o faccio dei respiri molto corti. A livello corporeo divento tesa, in particolare, tendo a stringere i denti. Quando sono rilassata faccio respiri più lunghi e non ho i muscoli tesi<sup>70</sup>.

Aggiunge di aver trovato molto confortevole indirizzare l'intenzione di sentire il respiro in una parte del corpo, riferendosi alla respirazione diaframmatica e a quella polmonare. Anche il fatto di toccare una determinata parte del corpo durante la respirazione l'ha aiutata a rimanere più concentrata. Rispetto alla respirazione a narici alternate riporta difficoltà a concentrarsi per distrazioni esterne (il telefono) e per lo stato fisico in cui si trovava (un forte raffreddore che le impediva di respirare bene). Ciò nonostante, dopo la pratica racconta di avere la sensazione di avere più aria nei polmoni e di essere ad "un crocevia tra adrenalina e con voglia di fare e rilassata". Durante la pratica di scan corporeo ha riportato sensazioni generalmente spiacevoli nel corpo: giramento di testa, nausea, mani che formicolavano e "scossettine" nelle gambe. Ciò suggerisce una necessità di dare maggiore ascolto alle sensazioni corporee durante la giornata.

---

<sup>69</sup> Cfr. Appendice: **Diario 2**.

<sup>70</sup> Cfr. Appendice **Diario 3**.



## CONCLUSIONI

L'interpretazione simultanea è un'attività altamente complessa dal punto di vista cognitivo. La complessità di tale modalità è dovuta principalmente al multitasking richiesto all'interprete per portare a termine con successo la resa. Pertanto, l'interprete deve necessariamente possedere delle strategie che gli permettano di gestire al meglio le proprie risorse attentive e cognitive, affrontare eventuali difficoltà e risolvere problemi dovuti alla continua e imprevedibile evoluzione della situazione comunicativa. Oltre alle conoscenze linguistiche ed enciclopediche, l'interprete deve dunque possedere abilità e competenze trasversali per esercitare la professione con efficienza. Tra queste, si rivelano di fondamentale importanza le risorse introspettive, quali la gestione dello stress e delle emozioni. In quanto esperto della comunicazione, l'interprete deve trovare il modo di rimanere imparziale ed oggettivo veicolando le emozioni che l'oratore vuole suscitare trasmettendo il proprio messaggio. Acquisendo man a mano *expertise*, l'interprete diventa più consapevole del proprio ruolo all'interno del contesto comunicativo e sviluppa strategie e automatismi che gli consentono di distribuire le risorse mentali durante il compito. Per accelerare questo processo di evoluzione, risulta opportuno offrire agli interpreti durante il periodo di formazione degli strumenti che li aiutino a gestire lo stress e le emozioni. Al posto di *reagire* allo stress, gli studenti devono imparare a *rispondere* allo stress. Rispondere allo stress significa sviluppare una serie di strategie di adattamento appropriate alla luce di un evento stressante. Poiché l'interpretazione, soprattutto simultanea, è associata ad alti livelli di ansia e di pressione, gli interpreti devono essere consapevoli delle proprie capacità personali e delle proprie risorse interne per non lasciarsi sopraffare dalle forti emozioni, che possono compromettere la buona riuscita della resa. Risulta indispensabile sviluppare livelli maggiori di auto-efficacia, concetto di sé, autostima e autosufficienza. Per raggiungere tale obiettivo, può essere vantaggioso creare una routine per prendersi cura di mente e corpo. Attraverso lo studio oggetto del presente elaborato, ho offerto alle studentesse partecipanti uno strumento dall'efficacia promettente: il respiro consapevole. Esso fa parte delle pratiche di consapevolezza psicocorporea che permettono all'individuo di lavorare sul sistema mente-corpo, interrompendo schemi di comportamento disfunzionali e strutturandone nuovi più vantaggiosi. I risultati dello studio hanno confermato l'efficacia di tale pratica su un campione di sei studentesse che hanno seguito il protocollo esperienziale da me elaborato della durata di quattro settimane. Il protocollo è più breve del classico programma MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), il quale è stato elaborato da Kabat-Zinn tra gli anni Settanta e gli anni Novanta nella sua pratica personale e di comunità e poi presso il Centre for Mindfulness dell'Università del Massachusetts. Il mio elaborato si inserisce nel filone di studi

che hanno confermato che i programmi abbreviati conservano le componenti terapeutiche e l'efficacia del programma canonico (Demarzo et al. 2017; Carmody & Baer 2009). Durante le quattro settimane di protocollo, le studentesse hanno praticato sei modi di respirare e osservato i cambiamenti psicofisici nella loro vita quotidiana e durante l'attività di interpretazione. Hanno riportato variazioni positive in termini di concentrazione, resistenza, attenzione focalizzata, gestione dei pensieri intrusivi, consapevolezza corporea, gestione del respiro, auto-efficacia, autosufficienza, conoscenza di sé e dei propri bisogni e strategie di auto-aiuto per gestire lo stress percepito. Riassumendo, si può affermare che tramite il protocollo di pratiche esperienziali le studentesse partecipanti hanno sviluppato una maggiore consapevolezza psicocorporea che potrà evolvere ulteriormente con la pratica costante e continua. Anche le studentesse del gruppo di controllo hanno riferito variazioni positive, seppur di lieve entità, nella focalizzazione dell'attenzione, nella paura del giudizio, nella concentrazione e nella valutazione delle proprie capacità. Non avendo partecipato al protocollo esperienziale, è possibile, a mio avviso, che le studentesse abbiano fatto un numero sufficientemente alto di esercizi di interpretazione durante le quattro settimane di distanza tra le due prove di simultanea, che ha permesso loro di migliorare nella gestione delle risorse personali. È possibile anche che le studentesse del gruppo di controllo abbiano un bagaglio di strumenti e di strategie già consolidato, nonché una maggiore dimestichezza nella modalità della simultanea. Infine, è necessario tenere in considerazione le possibili differenze di approccio nell'affrontare le due prove di simultanea e le relative difficoltà riscontrate.

Per concludere, il protocollo da me elaborato ha confermato che il respiro è a tutti gli effetti uno strumento di consapevolezza psicocorporea per gli interpreti in formazione, in grado di sostenerli efficacemente nella gestione del carico cognitivo ed emozionale durante una performance. Un'interessante conclusione è che un percorso psico-educazionale ed esperienziale di sole quattro settimane come quello proposto induce un cambiamento nella percezione dello stress e nella sua gestione. Questo corrobora le conclusioni di studi simili condotti con periodi di pratica più brevi rispetto alle otto settimane previste dal più diffuso protocollo MBSR. Per avere maggiori conoscenze sulle evoluzioni future del livello di consapevolezza, sia nel gruppo di studio sia nel gruppo di controllo, sarebbe opportuno, a mio avviso, approfondire con ulteriori studi le rese interpretative delle studentesse e condurre interviste per sapere come è stato gestito l'intervallo di tempo di quattro settimane, in termini di esercizio, dal gruppo di controllo. Un altro possibile sviluppo è proporre un protocollo di pratiche che vada oltre le otto settimane e che coinvolga anche professionisti non novizi nella pratica dell'interpretazione simultanea e che preveda studi di follow-up per valutarne l'efficacia nel lungo periodo. Infine, può rivelarsi vantaggiosa l'offerta di un programma di respiro consapevole durante gli anni di formazione degli interpreti all'università.

## BIBLIOGRAFIA

Albl-Mikasa, M. (2013). Developing and cultivating expert interpreter competence. *Interpreters' Newsletter*, 18, pp. 17-34.

Amelina, S., Tarasenko, R., Semerikov, S., Shynkaruk, V. & Capek, J. (2022). Training techniques in the education of simultaneous interpreting using specialized equipment. *SHS Web of Conferences*, 142(3002).

Antonelli, M. & Donelli, D. (2021). “Qi Gong”: un valido aiuto nella riabilitazione del paziente post-Covid. *Dialoghi di medicina integrata. Olos & Logos*, 1, pp. 22-25.

Arnaiz-Castro, P. & Pérez-Luzardo Díaz, J. (2016). A study on the correlation between anxiety and academic self-concept in interpreter trainees. *Círculo de Lingüística Aplicada a la Comunicación*, 67, pp. 57-88.

Arumí Ribas, M. (2012). Problems and Strategies in Consecutive Interpreting: A Pilot Study at Two Different Stages of Interpreter Training. *Meta*, 57(3), pp. 812–835.

Babcock, L., Capizzi, M., Arbula, S. & Vallesi, A. (2017). Short-Term Memory Improvement After Simultaneous Interpretation Training. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1, pp. 254–267.

Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, pp. 125-143.

Bates, K.S. (2016). *Anxiety and Self-Efficacy Constructs within Interpretations*. Tesi di laurea non pubblicata. University of Kansas, Stati Uniti.

Berra, L.E. (2008). *Meditazione Metafisica. Manuale di pratica filosofica*. Torino: ISFiPP.

Bontempo, K., & Napier, J. (2011). Evaluating emotional stability as a predictor of interpreter competence and aptitude for interpreting. *Interpreting*, 13(1), pp. 85-105.

Bongarge, K.S., Jadhav, K.K. & Godbole, M.M. (2022). A review of the effect of Omkar mantra chanting on the nervous system and its benefits. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 13(3), pp. 76-78.

Bortfeld, H., Leon, D.S., Bloom, J.E., Schober, M.F. & Brennan, S.E. (2001). Disfluency rates in conversation: effect of age, relationship, topic, role, and gender. *Language and Speech*, 44(2), pp. 123-147.

Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G. & Hasler, G. (2018). Vagus Nerve as Modulator of the Brain-Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 9(44), pp. 1-15.

Brena, S.F. (1972). *Yoga and medicine*. New York: Julian Press.

Bugreeva, E.A. (2022). Emotional intelligence for interpreter's sustainable professional self-development. *Synergy of Languages and Cultures 2021: Interdisciplinary Research*, pp. 90-100.

Cain, D. (2022). Virtual 4-Week Mindfulness Program for College Students during COVID-19. *Undergraduate Research Journal*, 2(26), pp. 120-146.

Calais-Germain, B. (2016). *Respirazione. Anatomia. Gesto respiratorio*. Roma: Epsilon.

Colomban, L. (2019). Respiro, intimità e interattività. Pratiche di Atem Tonus Ton in ambito formativo e "performativo". *Con il corpo si impara*, 7, pp. 38-43.

Cooper, C.L., Davies, R. & Tung, R.L. (1982). Interpreting stress: Sources of job stress among conference interpreters. *Multilingua*, 1(2), pp. 97-107.

Darò, V. (1994). Non-Linguistic Factors Influencing Simultaneous Interpretation. In S. Lambert & B. Moser-Mercer (eds), *Bridging the Gap*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, pp. 248-271.

Darò, V., Lambert, S. & Fabbro, F. (1996). Conscious monitoring of attention during simultaneous interpretation. *Interpreting*, 1(1), pp. 101-124.

Demarzo, M., Montero-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Navarro-Gil, M., Herrera-Mercadal, P., Moreno-González, S., Calvo-Carrión, S., Bafaluy-Franch, L. & Garcia-Campayo, J. (2017). Efficacy of 8- and 4-Session Mindfulness-Based Interventions in a Non-clinical Population: A Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 8(1343).

Diriker, E. (2021). Conference Interpreters: Role and Agency. In M. Russo (ed), *Interpretare da e verso l'italiano. Didattica e innovazione per la formazione dell'interprete*. Bologna: Bologna University Press, pp. 477-494.

Fabbro, F. & Gran, L. (1997). Neurolinguistic aspects of translation and simultaneous interpretation. In Y. Gambier, D. Gile, C. Taylor (eds), *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Amsterdam: John Benjamins, pp. 9-28.

Fiorenza, L. (2016). Atem-Tonus-Ton®. Il respiro, il movimento e la voce. *Con il corpo si impara*, 2, pp. 55-61.

Gangadhar, P., Chougala, B. & Laxmeshwar, B. (2018). How to chant Om mantra and its benefits. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), pp. 863-867.

Gerritsen, R.J.S. & Band, G.P.H. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12(397), pp. 1-25.

Gerver, D. (1976). Empirical Studies of Simultaneous Interpretation: A Review and a Model. In R.W. Brislin (eds), *Translation. Applications and research*. New York: Gardner Press, pp. 165-207.

Ghiselli, S. & Russo, M. (2021). Interpretazione e ricerca su aspetti neurolinguistici e cognitivi. In M. Russo (ed), *Interpretare da e verso l'italiano. Didattica e innovazione per la formazione dell'interprete*. Bologna: Bologna University Press, pp. 79-95.

Gilbert, C. (1999). Yoga and breathing. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 3(1), pp. 44-54.

Gile, D. (1999). Testing the Effort Models' tightrope hypothesis in simultaneous interpreting – A contribution. *HERMES – Journal of Language and Communication in Business*, 12(23), pp. 153-172.

Gile, D. (2002). Conference Interpreting as a Cognitive Management Problem. In F. Pöchhacker & M. Shlesinger (eds), *Interpreting Studies Reader*. Londra: Routledge, pp. 163-176.

Gile, D. (2021). The Effort Models of interpreting as a didactic construct. In R. Muños Martín, S. Sun & D. Li (eds), *Advances in Cognitive Translation Studies*. Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd, pp. 139-160.

Gumul, E. (2021). Reporting stress in simultaneous interpreting. The analysis of trainee interpreters' retrospective reports and outputs. *Onomázein. Journal of linguistics, philology and translation, Special Issue VIII*, pp. 16-42.

Hansen, I. & Schlesinger, M. (2007). The silver lining: Technology and self-study in the interpreting classroom, *Interpreting*, 9 (1), pp. 95-118.

Heath, A., Mashuga, H. & Arens, A. (2015). *Effects of a Conscious Breathing Intervention on Emotion and Energy Flow*. Tesi di laurea non pubblicata. St. Catherine University, Stati Uniti.

Henderson, J. (1980). Siblings observed. *Babel*. XXVI/4, pp. 217-225.

Hendricks, G. (1995). *Conscious breathing*. New York: Bantam Books.

Herring, Rachel 2019. A lot to think about. Online monitoring in dialogue interpreting. *Translation, Cognition & Behavior*, 2(2), pp. 283–304.

Hervais-Adelmann, A., Moser-Mercer, B. & Golestani, N. (2015). Brain functional plasticity associated with the emergence of expertise in extreme language control. *Neuroimage (CXIV)*, pp. 264-274.

Hervais-Adelmann, A., Moser-Mercer, B., Murray, M. & Golestani, N. (2017). Cortical thickness increases after simultaneous interpretation training. *Neuropsychologia (XCVIII)*, pp. 212-219.

Hervais-Adelmann, A. (2021). Neuroimaging of simultaneous conference interpreters. In M. Albl-Mikasa & E. Tiselius (eds), *The Routledge Handbook of Conference Interpreting*. Londra: Routledge, pp. 471-487.

Hild, A. (2014). The role of self-regulatory processes in the development of interpreting expertise. *Translation and Interpreting Studies*, 9(1), pp. 128–149.

Hodzik, E. & Williams, J.N. (2021). Working memory and cognitive processing in conference interpreting. In M. Albl-Mikasa & E. Tiselius (eds), *The Routledge Handbook of Conference Interpreting*. Londra: Routledge, pp. 357-370.

Horvát, I. (2012). *Interpreter Behaviour: A Psychological approach*. Budapest: Hang Nyelvioskola Bt.

Jiménez Ivars, M.A. & Pinazo Calatayud, D. (2001). I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreting trainees: An empirical study. *The Interpreters' Newsletter*, 9, pp. 21-39.

Johnson, J.E. (2021). Mindfulness training for conference interpreters. In M. Albl-Mikasa & E. Tiselius (eds), *The Routledge Handbook of Conference Interpreting*. Londra: Routledge, pp. 564-580.

Kabat-Zinn, J. (2021). *Vivere momento per momento*. Milano: Corbaccio.

Kao, P. & Craigie, P. (2013). Evaluating student interpreters' stress and coping strategies. *Social Behavior and Personality*, 41(6), pp. 1035-1044.

Keng, S-L., Smoski, M.J. & Robins, C.J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), pp. 1041-1056.

Klatt, M., Buckworth, J. & Malarkey, W.B. (2009). Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-Id) on Working Adults. *Health Education & Behaviour*, 36(3).

Korpala, P. (2016). Interpreting as a stressful activity: physiological measures of stress in simultaneous interpreting. *Poznań Studies in Contemporary Linguistics*, 52(2), pp. 297-316.

Korpala, P. (2017). *Linguistic and Psychological Indicators of Stress in Simultaneous Interpreting*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Korpala, P. (2021). Stress and emotion in conference interpreting. In Albl-Mikasa, M. & Tiselius, E. (eds) (2021), *The Routledge Handbook of Conference Interpreting*. Londra: Routledge, pp. 401-413.

Krick, C., Wolfgang, R., Behrent, S., Franceschini, R. (2006). Looking into the interpreter's brain. *ITI bulletin*. May-June, pp. 8-11.

Kurz, I. (1983). Temperatures Inside and Outside Booths – A Comparative Study. *AIIC Bulletin*, 11(2), pp. 67-72.

Kurz, I. (1997). Interpreters: Stress and Situation-Dependent Control of Anxiety. In K. Klaudy & J. Kohn (eds), *Transfere Necesse Est. Proceedings of the 2nd International Conference on Current Trends in Studies of Translation and Interpreting*. Budapest: Scholastica, pp. 201-206.

Kurz, I. (2003). Physiological stress during simultaneous interpreting: A comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 12, pp. 51-67.

Lamparelli, C. (2010). *Manuale di meditazione*. Milano: Mondadori.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lloyd, C., Tsang, H. & Deane, F. P. (2009). Qigong as a mindful exercise intervention for people living with mental ill health. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16(7), pp. 393-399.

Loiseau, N. & Delgado Luchner, C. (2021). A, B and C decoded: understanding interpreters' language combinations in terms of language proficiency. *The Interpreter and Translation Trainer*, 15(4), pp. 468-489.

Longley P. (1968). *Conference Interpreting*. Londra: Sir Isaac Pitman and Sons Ltd.

Liu, M. (2008). How do experts interpret? Implications from research in Interpreting Studies and cognitive science. *Efforts and Models in Interpreting and Translation Research*, pp. 159-177.

Mack, G. (2021). Interpretazione simultanea. In M. Russo (ed), *Interpretare da e verso l'italiano. Didattica e innovazione per la formazione dell'interprete*. Bologna: Bologna University Press, pp. 19-39.

Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. New York: Guilford Publications.

Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F.M., Pérez-Mármol, J.M. (2023). Mindfulness Abilities Are Associated with Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived Self-Efficacy. *Sustainability*, 15(4729).

McKenzie, S. & Hased, C. (2016). *Il libro della mindfulness. Liberarsi dallo stress, gestire l'ansia, vivere sereni*. Trento: Erickson.

Minniti, M. (2014). Interpretazione simultanea: una panoramica. *Illuminazioni*, 29, pp. 65-89.

Monari, M.C. (2023). *La collaborazione con il compagno di cabina nell'interpretazione simultanea a distanza*. Tesi di laurea non pubblicata. Forlì: Università di Bologna.

Monroe, S.M. (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4(1), pp. 33–52.

Morrison, A.B., Goolsarran, M., Rogers, S.L. & Jha, A.P. (2014). Taming a wandering attention: Short-form mindfulness training in student cohorts. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(897).

Moser-Mercer, B. & Künzli, A. (1995). Human strategies for translation and interpretation. In L. Dreschler-Fischer & S. Pribbenow (eds), *KI-95 Activities: Workshops, Posters, Demos*. Bonn: Gesellschaft für Informatik, pp. 304-306.

Moser-Mercer, B., Künzli, A. & Korac, M. (1998). Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress (pilot study). *Interpreting*, 3(1), pp. 47-64.

Moser-Mercer, B. (2000). The rocky road to expertise in interpreting: Eliciting knowledge from learners. In M. Kadrić, K. Kaindl, F. Pöchhacker (eds), *Translationswissenschaft. Festschrift für Mary Snell-Hornby zum 60. Geburtstag*. Tübinga: Stauffenburg Verlag, pp. 339-352.

Moser-Mercer, B. (2003). Remote Interpreting: Assessment of human factors and performance parameters. *Joint project, International Telecommunication Union (ITU)*. Ginevra: Ecole de traduction et interprétation (ETI).



Moser-Mercer, B. (2005). Remote interpreting: The crucial role of presence. *Bulletin VALS-ASLA (Swiss Association of Applied Linguistics)*, 81, pp. 73–97.

Nicholson, N.S. (2005). Personality characteristics of interpreter trainees: the myers-briggs type indicator (MBTI). *The Interpreters' Newsletter*, 13, pp. 109-142.

O'Flynn, L.C., Worthley, A. & Simonyan, K. (2020). Neural Control of the Laryngopharynx. In C.H. Zalvan (ed), *Laryngopharyngeal and Gastroesophageal Reflux. A Comprehensive Guide to Diagnosis, Treatment, and Diet-Based Approaches*. Berlino: Springer.

Palazzi, M.C. (1999). Processo interpretativo e propedeuticità dell'interpretazione consecutiva. In C. Falbo, M. Russo & F. Straniero Sergio (eds), *Interpretazione simultanea e consecutiva. Problemi teorici e metodologie didattiche*. Milano: Ulrico Hoepli, pp. 26-40.

Pazzaglini, M. (2010). Fattori di stress agli esami finali della Scuola Superiore di Lingue Moderne per Interpreti e Traduttori di Forlì. Tesi di laurea non pubblicata. Forlì: Università di Bologna.

Rajput, J.M. & Girase, J.M. (2022). A Comprehensive Review on Chanting of Sacred Sound “Om” (Aum) As a Healing Practice. *International Journal of Pharmaceutical Research and Applications*, 7(2), pp. 1748-1753.

Rana, M., Bock, L., Riedel, E., Moellmann, H.L., Schorn, L. & Rana, M. (2022). The Effectiveness of a Four-Week Online Mindfulness Training Course on Individual Mindfulness Skills and Personal Perception of Stress in Company Employees Working from Home. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16422).

Riccardi, A. (1999). Interpretazione simultanea: strategie generali e specifiche. In C. Falbo, M. Russo & F. Straniero Sergio (eds), *Interpretazione simultanea e consecutiva. Problemi teorici e metodologie didattiche*. Milano: Ulrico Hoepli, pp. 161-174.

Riccardi, A. (2014). Da neofita a esperto: formazione e competenza professionale in interpretazione simultanea, *Rivista internazionale di tecnica della traduzione = International Journal of Translation*. 16, pp. 177-188.

Riccardi A., Marinuzzi, G. & Zecchin, S. (1998). Interpretation and stress. *The Interpreters' Newsletter*, 8, pp. 93-106.

Roberts, A.R. & Yeager, K.R. (2012). *Gli interventi sulla crisi*. Milano: Springer-Verlag.

Romitelli, P. (2023a). *Il respiro giusto non esiste*. Lecce: Youcanprint.

Rossi, V. (2020). *Le tecniche psico-corporee nella psicologia del benessere: teoria e pratica delle tecniche di rilassamento e di respirazione*. Slides non pubblicate, Corso di Tecniche Psico-corporee nella Psicologia del Benessere – Igea, Italia.

Roziner, I. & Shlesinger, M. (2010). Much ado about something remote: Stress and performance in remote interpreting. *Interpreting*, 12(2), pp. 214-247.

Russell, G.W. (1993). *The Social Psychology of Sport*. New York: Springer-Verlag.

Sadava, D., Hillis D.H., Heller C.H. & Hacker S. (2020). *La nuova biologia.blu*. Bologna: Zanichelli.

Schlosser, M. (2019). Agency. In E.N. Zalta (ed), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Winter 2019 Edition*. Stanford: Università di Stanford, Stati Uniti.

Schwartz, A. (2022). *Therapeutic Yoga for Trauma Recovery*. Eau Claire: PESI Publishing.

Seeber, K.G., Keller, L., Amos, R. & Hengl, S. (2019). Expectations vs. experience: Attitudes towards video remote conference interpreting. *Interpreting*, 21(2), pp. 270–304.

Setton, R. & Dawrant, A. (2016). *Conference Interpreting: A Trainer's Guide*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

Sharma, D.K. (2018). Physiology of Stress and its Management. *Journal of Medicine Study and Research*, 1(1).

Sharma, H. (2015). Meditation: Process and effects. *AYU*, 36(233).

Sharma, Y.K., Sharma S. & Sharma E. (2018). Scientific benefits of Yoga: A Review. *International Journal of Multidisciplinary Research Review*, 3(8), pp. 144-148.

Shaw, S., & Hughes, G. (2006). Essential characteristics of sign language interpreting students: Perspectives of students and faculty. *Interpreting*, 8(2), pp. 195-221.

Şimon, S. & Stoian, C.E. (2017). Developing interpreting skills in undergraduate students. *ICERI2017 Proceedings*, pp. 6180-6184.

Sisana, A. (2017). *Diaframma respiratorio: centro dalle infinite connessioni*. Tesi di laurea non pubblicata, Osteopathic Manual Therapy School – Fisiomedic Academy, Italia.

Spinolo, N. & Russo, M. (2020). Approcci e metodologie di ricerca in interpretazione di conferenza. In A. Ferraresi, R. Pederzoli, S. Cavalcanti & R. Scansani (eds), *Metodi e ambiti nella*

ricerca sulla traduzione, l'interpretazione e l'interculturalità – *Research Methods and Themes in Translation, Interpreting and Intercultural Studies, MediAzioni*. 29, pp. A199-A221.

Staes, K. (2016). *Consecutive Interpreting into B. Analysis of the students' difficulties in interpreting into English*. Tesi di laurea non pubblicata. Universiteit Antwerpen, Belgio.

Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: McGraw Hill.

Thomas, A. (1993). Yoga and cardiovascular function. *International Journal of Yoga Therapy*, 4(1), pp. 39-42.

Tommola J. & Hyöna J. (1990). Mental load in listening, speech shadowing and simultaneous interpreting: A pupillometric study. In J. Tommola (ed), *Foreign language Comprehension and Production*. Turku: AfinLA, pp.179-188.

Van Lysebeth, A. (1971). *Yoga self-taught*. New York: Harper and Row.

Walczyk'nski, M. (2019). *Psycho-Affective Factors in Consecutive Interpreting*. Berlino: Peter Lang.

Wang, Y. (2022). Strategies in Simultaneous Interpreting Based Upon Effort Model. *Scholars International Journal of Linguistics and Literature*, 5(12), pp. 431-435.

Wadensjö, C. (1998). *Interpreting as interaction*. Londra: Longman.

Wirastuti, G.A.P., Arsana, A.A.P., Joni, D.A.A.W. (2023). The correlation between students' self-confidence and interpreting ability. *Jurnal Santiaji Pendidikan*, 13(1), pp. 1-7.

Yang, H. (2011). A Study on How to Breath Properly When Practicing Tai Chi Chouan. *Higher Education Studies*, 1(1), pp. 64-66.

Young, J. S., Cashwell, C. S., & Giordano, A. L. (2010). Breathwork as a therapeutic modality: An overview for counselors. *Counseling and Values*, 55(1), pp. 113-125.

Yudes, C., Macizo, P. & Bajo, M.T. (2011). The influence of expertise in simultaneous interpreting on non-verbal executive processes. *Frontiers in Psychology*, 2(309), pp. 1-9.

Zeier, H. (1997). Psychophysiological stress research. *Interpreting*, 2(1-2), pp. 231-249.

Zwischenberger, C. (2009). Conference interpreters and their self-representation. A worldwide web-based survey. *Translation and Interpreting Studies. The Journal of the American Translation and Interpreting Studies Association*, 4, pp. 239-253.

## SITOGRAFIA

AIIC. (2002). *Workload Study*.  
[https://aiic.org/document/468/aiicwebzine\\_febmar2002\\_7\\_aiic\\_interpreter\\_wo](https://aiic.org/document/468/aiicwebzine_febmar2002_7_aiic_interpreter_wo) [consultato il 16/12/2023].

AIIC. (2016). *Practical guide for professional conference interpreters*, in [https://aiic.org/document/547/AIICWebzine\\_Apr2004\\_2\\_Practical\\_guide\\_for\\_professional\\_confere](https://aiic.org/document/547/AIICWebzine_Apr2004_2_Practical_guide_for_professional_confere)  
[nce\\_interpreters\\_EN.pdf](https://aiic.org/document/547/AIICWebzine_Apr2004_2_Practical_guide_for_professional_confere) [consultato il 05/02/2024].

Bainbridge Cohen, B. (2017). *An Introduction to Body-Mind Centering®*.  
[https://www.bodymindcentering.com/files/an\\_intro\\_to\\_body-mind\\_centering.pdf](https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf) [consultato il 07/12/2023].

Body-Mind Centering® (n.d.). *The School for Body-Mind Centering®*.  
<https://www.bodymindcentering.com/about/the-school-for-body-mind-centering/> [consultato il 07/12/2023].

Bosi, A. (2022). *Essere interpreti in situazioni difficili: quando la distanza professionale si trasforma in coinvolgimento emotivo*. <https://e-schooloftranslation.org/2022/03/25/interpreti-difficolta/> [consultato il 30/01/2024].

Burgin, T. (2020). *Understanding the Flow of Prana (Life-Force Energy)*.  
<https://www.yogabasics.com/learn/the-flow-of-prana/> [consultato il 07/12/2023].

Carmody, J. & Baer, RA. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19309694/> [consultato il 22/02/2024].

Cecere, A. (n.d.). *Il Respiro nella Voce e nella Collaborazione*. <https://cecerecoaching.it/il-respiro-nella-voce-e-nella-collaborazione/> [consultato il 29/01/2024].

Chetta, G. (n.d.), *Respirazione e diaframma*.  
[https://www.giovannichetta.it/respirazione\\_diaframma.html](https://www.giovannichetta.it/respirazione_diaframma.html) [consultato il 06/12/2023].

Craniosacrale (n.d.). *Propriocezione, interocezione, neurocezione e il “sentire”*.  
<https://www.craniosacrale.it/wikicraniosacrale/propriocezione-interocezione-e-il-sentire/> [consultato il 07/12/2023].

Equilibrio Yoga. (n.d.). *Samavritti Pranayama Respirazione Quadrata*. <http://www.equilibrioyoga.it/classi meditazioni/Samavritti-Pranayama-Controllo-del-respiro.pdf> [consultato il 07/12/2023].

Fabbroni, R. (n.d.). *Respirazione e rilassamento negli esercizi di Qi Gong*. <https://www.istitutobioenergia.it/9384-2/> [consultato il 12/01/2024].

Fagan, A. (2013). *Self-Sufficiency: An Essential Aspect of Well-Being*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201303/self-sufficiency-essential-aspect-well-being> [consultato il 14/12/2023].

Gamuzza, M. (2020). *Tai Chi Chouan: cos'è, storia, come praticare, benefici del Tai Chi*. <https://www.kungfescuolaxindao.it/tai-chi-quan/> [consultato il 12/01/2024].

Grussu, A. (n.d.). *Autostima*. [https://www.alessandrogrussu.it/txt/2\\_autostima.pdf](https://www.alessandrogrussu.it/txt/2_autostima.pdf) [consultato il 17/12/2023].

Harvard Medical School. (2017). *The Gut and the Brain*. <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/gut-brain#:~:text=The%20enteric%20nervous%20system%20that,brain%20when%20something%20is%20amiss> [consultato il 15/12/2023].

Humanitas Gavazzeni. (n.d.). *Polmoni*. <https://www.gavazzeni.it/enciclopedia/anatomia-corpo-umano/polmoni/#:~:text=Il%20polmone%20destro%20%C3%A8%20formato,separati%20da%20una%20fessura%20obliqua> [consultato il 06/12/2023].

Iacchelli, D. (n.d.). *Respirazione Completa*. <https://www.danielaiacchelli.net/respirazione-completa-pratiche-consapevolezza-meditazione-mindfulness-bologna/#:~:text=Respirazione%20clavicolare&text=Quando%20la%20respirazione%20toracica%20%C3%A8,portare%20il%20mento%20all'ins%C3%B9>. [consultato il 29/02/2024].

Lattes. (n.d.). *L'apparato respiratorio*. <https://www.latteseditori.it/images/Didattica-a-distanza/materiale-da-scaricare/apparato%20respiratorio.pdf> [consultato il 07/12/2023].

Lebensnetz. (n.d.). *Body-Mind Centering®*. <https://www.lebensnetz.it/body-mind-centering/> [consultato il 07/12/2023].

Micalizzi, A. (2009). *Il diario personale come testimonianza del sé e del proprio tempo*. *M@gm@*. 7(1). [https://www.analisiqualitativa.com/magma/0701/articolo\\_02.html](https://www.analisiqualitativa.com/magma/0701/articolo_02.html)

Missori, S. (n.d.). *Respirazione a narici alternate per ricaricarsi e rigenerarsi*. <https://serenamissori.it/respirazione-a-narici-alternate/> [consultato il 07/12/2023].

Progetto Salute Globale. (n.d.). *Respirare correttamente*. <https://www.progettosaluteglobale.com/dettaglio-articolo.asp?IDarticolo=20&cat=9> [consultato il 29/02/2024].

Romitelli, P. (2023b). *Scrivere, una potente strategia terapeutica*. <https://www.paolaromitelli.com/blog-detail/post/182402/scrivere-una-potente-strategia-terapeutica> [consultato il 14/02/2024].

Schultz, J. (2020). *5 Differences Between Mindfulness and Meditation*. <https://positivepsychology.com/differences-between-mindfulness-meditation/> [consultato il 16/01/2024].

Silva, L. (2023). *Mindfulness vs. Meditation: What's The Difference?*. <https://www.forbes.com/health/mind/mindfulness-vs-meditation/> [consultato il 16/01/2024].

TradInFo. (n.d.). *Interpreti e traduttori, 10 strategie anti-ansia*. <https://www.tradinfo.org/blog/interpreti-e-traduttori-10-strategie-anti-stress/> [consultato il 19/12/2023].

Treccani (n.d.). *Frequenza*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/frequenza/> [consultato il 17/02/2024].

Treccani. (2013). *Media*. [https://www.treccani.it/enciclopedia/media\\_\(Enciclopedia-della-Matematica\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/media_(Enciclopedia-della-Matematica)/) [consultato il 17/02/2024].

Treccani. (n.d.). *Mediana*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/mediana/?search=mediana> [consultato il 17/02/2024].

Treccani (n.d.). *Stress*. <https://www.treccani.it/vocabolario/stress/> [consultato il 14/02/2024].

Treccani. (n.d.). *Valore modale*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/valore-modale/> [consultato il 17/02/2024].

Tromboni, L. (n.d.). *Autostima: fiducia in se stessi e stima di sé*. <https://www.psicologo-monzabrianza.it/autostima-fiducia-in-se-stessi-e-stima-di-se/> [consultato il 17/12/2023].

Vona, C. (2020). *Come utilizzare la voce in modo corretto? Parola all'esperto*, in <https://www.collettivointerpreti.com/la-vita-dellinterprete-traduttore/come-utilizzare-la-voce-in-modo-corretto-parola-allesperto/> [consultato il 29/01/2024].

Yoshin Ryu. (n.d.). *Diari tecnici. Respirazione*. <https://www.yoshinryu.com/respirazione> [consultato il 17/01/2024].

## **APPENDICE**

### **Parere favorevole del Comitato di Bioetica al progetto di ricerca**





ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
COMITATO DI BIOETICA

Maria Carla GALAVOTTI (Presidente)

Angelo FIORITTI (Vice Presidente)

Alessandro BORTOLOTTI

Stefania CURTI

Paolo FAIS

Massimo GIUNTI

Alice MATTONI

Veronica MORETTI

Silvia MOSCATELLI

Emanuel RASCHI

Marco SAZZINI

Maroussa ZAGORAIUO

Silvia ZULLO

Oggi, mercoledì 20 dicembre 2023

Progetto di ricerca: "Il respiro consapevole come strumento di consapevolezza psico-corporea per gli interpreti in formazione", proponente Prof.ssa Russo Mariachiara

Il Comitato di Bioetica, con esclusivo riferimento ai profili bioetici, esprime unanime parere favorevole in merito al progetto di ricerca "Il respiro consapevole come strumento di consapevolezza psico-corporea per gli interpreti in formazione", proponente Prof.ssa Russo Mariachiara, Dipartimento di Interpretazione e Traduzione.

OMISSIS

La Segretaria

Dott.ssa Blagovesta Guetova

La Presidente

Prof.ssa Maria Carla Galavotti

# Modulo informativo per la partecipazione del gruppo di studio

## Modulo Informativo per la partecipazione – Consenso Informato ADULTO

### 1. Titolo, Responsabile progetto

Gentile Signora/Signore,

Lei è invitata/o a prendere parte a una ricerca condotta nel quadro della tesi di Laurea Magistrale, di cui è responsabile la laureanda Alessia Bertolini sotto supervisione della professoressa Mariachiara Russo nel ruolo di relattrice e del professore Mirko Coleschi nel ruolo di correlatore. Prima di decidere se partecipare è importante che abbia tutte le informazioni necessarie per aderire in modo consapevole e responsabile. Le chiediamo di leggere questo documento e di fare a chi le ha proposto questo studio tutte le domande che ritiene opportune.

### 2. Breve descrizione e Obiettivi

Il progetto di ricerca persegue l'obiettivo di dimostrare l'importanza della pratica di respirazione consapevole come strumento di consapevolezza psico-emotiva per interpreti in formazione. Per raggiungere questo obiettivo, i ricercatori impegnati nel progetto si propongono di raccogliere e analizzare le risposte a due questionari.

### 3. Cosa comporta la partecipazione allo studio?

La partecipazione al progetto di ricerca comporta la partecipazione ad un protocollo di pratiche esperienziali della durata di 8 settimane, due prove di simultanea dall'italiano – una prima dell'inizio e una dopo la fine del protocollo – e la compilazione di due questionari dopo le prove.

### 4. Benefici, disagi e/o rischi potenziali della partecipazione

La partecipazione allo studio è volontaria e gratuita. Per i partecipanti la collaborazione non comporta nessun tipo di rischio o disagio. I ricercatori si attendono informazioni sulla gestione di concentrazione, attenzione, stress ed emozioni, la percezione di una maggiore consapevolezza e un miglioramento nella gestione degli aspetti psico-emotivi di interesse nel gruppo di partecipanti alle pratiche esperienziali.

### 5. Ritiro dallo studio

Lei ha il diritto di ritirare in qualsiasi momento il suo consenso alla partecipazione a questo studio, anche senza preavviso o motivazione specifica.

### 6. Restituzione

Lei ha diritto a richiedere informazioni sui risultati e sull'esito della ricerca.

### 7. Misure previste per tutelare l'anonimato

L'elaborazione dei dati raccolti sarà condotta in modo da eliminare qualsiasi riferimento che possa permettere di ricollegare singole affermazioni a una determinata persona. I risultati della ricerca saranno pubblicati in forma riassuntiva e in nessun caso eventuali brevi citazioni saranno riconducibili a singole persone.

## 8. Contatti

Per qualsiasi informazione e chiarimento su questo studio o per qualsiasi necessità può rivolgersi alla ricercatrice Alessia Bertolini ([alessia.bertolini@studio.unibo.it](mailto:alessia.bertolini@studio.unibo.it)) che è a sua disposizione per ulteriori informazioni o chiarimenti.

### Consenso informato alla partecipazione allo studio

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ residente in \_\_\_\_\_, via \_\_\_\_\_

DICHIARA

- di aver letto il suddetto foglio informativo ricevuto, di aver compreso sia le informazioni in esso contenute sia le informazioni fornite in forma orale dal personale addetto al progetto di ricerca e di aver avuto ampio tempo ed opportunità di porre domande ed ottenere risposte soddisfacenti dal personale addetto;
- di aver compreso che la partecipazione allo studio è del tutto volontaria e libera, che ci si potrà ritirare dallo studio in qualsiasi momento, senza dover dare spiegazioni e senza che ciò comporti alcuno svantaggio o pregiudizio;
- di aver compreso la natura e le attività che la partecipazione allo studio comportano e i relativi rischi;
- di aver compreso che la partecipazione a questo studio non comporterà il riconoscimento di alcun vantaggio di natura economica diretto o indiretto.

Conseguentemente, il/la sottoscritto/a

ACCONSENTE       NON ACCONSENTE

a partecipare allo studio, nella consapevolezza che tale consenso è manifestato liberamente ed è revocabile in ogni momento senza che ciò comporti alcuno svantaggio o pregiudizio.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

(luogo e data)

\_\_\_\_\_

(firma)

\_\_\_\_\_

(firma di chi raccoglie il consenso)

# **Modulo informativo per la partecipazione del gruppo di controllo**

## **Modulo Informativo per la partecipazione – Consenso Informato ADULTO**

### **1. Titolo, Responsabile progetto**

Gentile Signora/Signore,

Lei è invitata/o a prendere parte a una ricerca condotta nel quadro della tesi di Laurea Magistrale, di cui è responsabile la laureanda Alessia Bertolini sotto supervisione della professoressa Mariachiara Russo nel ruolo di relatrice e del professore Mirko Coleschi nel ruolo di correlatore. Prima di decidere se partecipare è importante che abbia tutte le informazioni necessarie per aderire in modo consapevole e responsabile. Le chiediamo di leggere questo documento e di fare a chi le ha proposto questo studio tutte le domande che ritiene opportune.

### **2. Breve descrizione e Obiettivi**

Il progetto di ricerca persegue l'obiettivo di dimostrare l'importanza della pratica di respirazione consapevole come strumento di consapevolezza psico-emotiva per interpreti in formazione. Per raggiungere questo obiettivo, i ricercatori impegnati nel progetto si propongono di raccogliere e analizzare le risposte a due questionari.

### **3. Cosa comporta la partecipazione allo studio?**

La partecipazione al progetto di ricerca comporta la partecipazione a due prove di simultanea dall'italiano e la compilazione di due questionari dopo le prove.

### **4. Benefici, disagi e/o rischi potenziali della partecipazione**

La partecipazione allo studio è volontaria e gratuita. Per i partecipanti la collaborazione non comporta nessun tipo di rischio o disagio. I ricercatori si attendono informazioni sulla gestione di concentrazione, attenzione, stress ed emozioni dei partecipanti.

### **5. Ritiro dallo studio**

Lei ha il diritto di ritirare in qualsiasi momento il suo consenso alla partecipazione a questo studio, anche senza preavviso o motivazione specifica.

### **6. Restituzione**

Lei ha diritto a richiedere informazioni sui risultati e sull'esito della ricerca.

### **7. Misure previste per tutelare l'anonimato**

L'elaborazione dei dati raccolti sarà condotta in modo da eliminare qualsiasi riferimento che possa permettere di ricollegare singole affermazioni a una determinata persona. I risultati della ricerca saranno pubblicati in forma riassuntiva e in nessun caso eventuali brevi citazioni saranno riconducibili a singole persone.

## 8. Contatti

Per qualsiasi informazione e chiarimento su questo studio o per qualsiasi necessità può rivolgersi alla ricercatrice Alessia Bertolini ([alessia.bertolini@studio.unibo.it](mailto:alessia.bertolini@studio.unibo.it)) che è a sua disposizione per ulteriori informazioni o chiarimenti.

### Consenso informato alla partecipazione allo studio

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ residente in \_\_\_\_\_, via \_\_\_\_\_

DICHIARA

- di aver letto il suddetto foglio informativo ricevuto, di aver compreso sia le informazioni in esso contenute sia le informazioni fornite in forma orale dal personale addetto al progetto di ricerca e di aver avuto ampio tempo ed opportunità di porre domande ed ottenere risposte soddisfacenti dal personale addetto;
- di aver compreso che la partecipazione allo studio è del tutto volontaria e libera, che ci si potrà ritirare dallo studio in qualsiasi momento, senza dover dare spiegazioni e senza che ciò comporti alcuno svantaggio o pregiudizio;
- di aver compreso la natura e le attività che la partecipazione allo studio comportano e i relativi rischi;
- di aver compreso che la partecipazione a questo studio non comporterà il riconoscimento di alcun vantaggio di natura economica diretto o indiretto.

Conseguentemente, il/la sottoscritto/a

ACCONSENTE       NON ACCONSENTE

a partecipare allo studio, nella consapevolezza che tale consenso è manifestato liberamente ed è revocabile in ogni momento senza che ciò comporti alcuno svantaggio o pregiudizio.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

(luogo e data)

\_\_\_\_\_

(firma)

\_\_\_\_\_

(firma di chi raccoglie il consenso)

## Modulo per il trattamento dei dati e la raccolta del consenso

### Informazioni sul trattamento dei dati personali

ai sensi dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679

Lei è invitata/o a partecipare a una ricerca nel quadro di una tesi di Laurea Magistrale volta a dimostrare l'importanza della pratica di respiro consapevole come strumento di consapevolezza psico-emotiva per gli interpreti in formazione, condotta nel Dipartimento di Interpretazione e Traduzione (DIT).

Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati), si ricorda che Alma Mater Studiorum - Università di Bologna è il Titolare del trattamento e tratterà i dati personali in conformità con i requisiti del Regolamento (UE) 2016/679 (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati) e del decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e successive modifiche e integrazioni (Codice in materia di protezione dei dati personali).

#### **SOGGETTI COINVOLTI NEL TRATTAMENTO**

- **Titolare del Trattamento**

Alma Mater Studiorum – Università di Bologna (sede legale: via Zamboni 33, 40126 - Bologna, Italia; e-mail: [privacy@unibo.it](mailto:privacy@unibo.it); PEC: [scriviunibo@pec.unibo.it](mailto:scriviunibo@pec.unibo.it)).

- **Responsabile della Protezione dei Dati personali di Alma Mater Studiorum – Università di Bologna**

Sede legale: via Zamboni 33, 40126 - Bologna, Italia; e-mail: [dpo@unibo.it](mailto:dpo@unibo.it); PEC: [scriviunibo@pec.unibo.it](mailto:scriviunibo@pec.unibo.it).

#### **FINALITÀ E MODALITÀ DEL TRATTAMENTO**

I suoi dati personali e, in particolare, i dati relativi alla compilazione di due questionari saranno trattati da persone specificamente autorizzate, senza l'uso di apparecchiature automatizzate per i seguenti fini:

#### **(A) PARTECIPAZIONE ALLA RICERCA E OPERAZIONI E ATTIVITÀ CORRELATE**

Se acconsente a partecipare alla ricerca in questione, alcuni dei Suoi dati personali verranno raccolti attraverso la compilazione di due questionari e due prove di interpretazione simultanea. Le informazioni che fornirà verranno elaborate da Alessia Bertolini, che sostituirà tutti i dati di identificazione con un codice. Tenga presente che i Suoi dati saranno comunque sempre soggetti all'anonimizzazione.

Non verranno raccolti dati identificativi (esempio: nome, cognome, ecc.); tuttavia, in circostanze particolari, la registrazione dell'indirizzo IP attraverso il software utilizzato per il sondaggio e / o la risposta fornita ad alcune domande (ad esempio nel caso in cui l'età o l'origine siano idonei a identificarti) potrebbe portare alla possibilità di ricondurre indirettamente a Lei le risposte fornite. Va notato, tuttavia, che per nessun motivo i dati saranno trattati da personale autorizzato (es.: responsabile scientifico e altri ricercatori) con l'obiettivo di procedere alla mera identificazione del partecipante.

I dati personali potrebbero essere inviati a soggetti terzi che, in qualità di Responsabili del trattamento ai sensi dell'art. 28 del Regolamento (UE) 2016/679, coadiuvano il Titolare nella gestione di sistemi e servizi informatici dell'Ateneo.

I dati personali senza dettagli direttamente identificativi (per esempio il nominativo) possono anche essere comunicati a terzi a fini di ricerca. In particolare, i dati possono essere comunicati a riviste scientifiche ai fini di pubblicare i risultati della ricerca. Le informazioni che fornirà verranno elaborate da Alessia Bertolini, che sostituirà tutti i dati di identificazione con un codice

I dati raccolti e archiviati per la realizzazione dello studio in questione saranno conservati per due anni.

### **(B) CONSERVAZIONE A FINI AMMINISTRATIVI**

I Suoi dati saranno inoltre trattati per scopi di contabilità amministrativa e conservati per il tempo strettamente necessario al perseguimento di tali scopi, ad eccezione del periodo di dieci anni per garantire i requisiti fiscali, contabili e amministrativi richiesti dalla legge e, probabilmente, per un termine più lungo, non determinabile a priori, come conseguenza di diverse condizioni di liceità del trattamento (ad esempio, azioni legali che rendono il trattamento necessario per oltre dieci anni).

### **BASE GIURIDICA E NATURA DEL CONFERIMENTO DEI DATI**

La base giuridica dei trattamenti di cui al punto (A) sopra descritto risiede nel consenso, ai sensi dell'art. 6, primo comma, lett. a) del Regolamento (UE) 2016/679 (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati) e, in caso di dati rientranti nelle categorie particolari, dell'art. 9, secondo comma, lett. a) del Regolamento (UE) 2016/679. Il consenso al trattamento per le finalità sopra descritte è facoltativo.

Tuttavia, si specifica che il conferimento dei dati per le finalità di cui ai punti (A) non è obbligatorio ma è essenziale per la realizzazione delle finalità descritte. Il rifiuto di concederli non Le consentirà quindi di partecipare alla ricerca in questione.

Il conferimento dei dati per le finalità di cui alla lettera B) è facoltativo, non derivante da un obbligo normativo, ma è necessario consentire la conservazione dei dati per un periodo più lungo di quello previsto per la conclusione del presente studio al fine di garantire future attività di ricerca e, se necessario, di ricontattarla per farti esprimere, se lo ritiene, un nuovo consenso specifico per una nuova ricerca. Il mancato conferimento dei dati per tali finalità avrà come unica conseguenza l'impossibilità di realizzare quanto da ultimo descritto.

Il conferimento dei dati ai fini di cui al punto (C) è necessario per ottemperare agli obblighi di legge in materia di conservazione dei documenti amministrativi e contabili. In tal caso, la base giuridica è rinvenibile nell'art. 6, comma 1, lett. c) ed e), del Regolamento (UE) 2016/679

### **DIRITTI DELL'INTERESSATO**

Fatte salve le limitazioni all'esercizio dei diritti degli interessati di cui agli artt. 2-undecies e 2-duodecies del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/03), Lei, in qualità di partecipante alla ricerca e dunque di interessato, può esercitare i diritti riconosciuti ai sensi e nei limiti degli artt. 15-21 del Regolamento (UE) 2016/679, tra cui il diritto di chiedere l'accesso ai propri dati personali, la rettifica o la cancellazione degli stessi, nonché la limitazione del trattamento dei dati che lo riguardano, l'opposizione al trattamento e la portabilità dei dati.

Precisiamo inoltre che, ogni eventuale consenso manifestato da Lei è liberamente prestato ed è revocabile in ogni momento senza che ciò comporti alcun svantaggio o pregiudizio e senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca.

Le istanze relative all'esercizio di tali diritti potranno essere presentate al Titolare contattando Dipartimento di Interpretazione e Traduzione – DIT, con sede in Corso della Repubblica 136, Forlì (FC), tel. +39 0543 374925, e-mail [dit.dipartimento@pec.unibo.it](mailto:dit.dipartimento@pec.unibo.it)

Infine, ove Lei ritenga che il trattamento dei propri dati personali avvenga in violazione di quanto previsto dal Regolamento (UE) 2016/679 o del D.lgs. 196/03 s.m.i. ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali, come previsto dall'art. 77 del Regolamento citato o di adire le opportune sedi giudiziarie (art. 79 del Regolamento).

## Consenso al trattamento dei dati personali

Io sottoscritto \_\_\_\_\_, nato il  
\_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_,

ai sensi delle disposizioni del Regolamento (UE) 2016/679 e del Decreto Legislativo 196/2003 e successive modifiche e integrazioni e avendo letto le suestese "Informazioni sul trattamento dei dati personali".

*acconsento*

*non acconsento*

al trattamento - **NECESSARIO** al fine di partecipare alla ricerca in questione - dei miei dati personali per scopi di ricerca scientifica e statistica nel modo e per i motivi descritti nella sezione intitolata "Finalità e modalità del trattamento" (punto A).

*acconsento*

*non acconsento*

alla conservazione e ulteriore utilizzo - **NON NECESSARIO** ai fini della partecipazione allo studio in questione - dei miei dati personali per le finalità e con le modalità di cui al punto (B).

Data

Firma

\_\_\_\_\_



## Questionario

Da 1 a 5 quanto spesso incorri nei seguenti problemi?

Per cortesia, fornisci una risposta per ogni affermazione.

1 mai; 2 raramente; 3 a volte; 4 spesso; 5 sempre.

Mentre interpreto...

	Mai (1)	Raramente (2)	A volte (3)	Spesso (4)	Sempre (5)
Non riesco a rimanere concentrato/a nel momento presente perché penso ad altro (ad es. impegni giornalieri o settimanali).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento stanco/a e affaticato/a già dopo pochi minuti dall'inizio del discorso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vengo distratto/a da ciò che vedo e sento intorno a me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respiro affannosamente e non riesco a parlare fluentemente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono insicuro/a ed esitante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commetto omissioni perché dubito di aver capito bene l'oratore e ho paura di sbagliare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mentre ascolto l'oratore parlare sono così concentrato/a che vado in apnea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riesco a gestire le emozioni forti (ad es. l'oratore parla di un tema che mi tocca, mi viene da piangere, ma riesco a mantenere un tono pacato e piacevole; l'oratore espone un punto di vista che non condivido, mi innervosisco, ma dalla mia voce non traspare la mia rabbia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reagisco positivamente di fronte alle difficoltà (ad es. in caso di problemi tecnici so cosa fare o dire; se non ho capito una parte di discorso, non mi blocco ma vado avanti).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Provo vergogna a parlare davanti ad un pubblico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho paura di essere valutato/a negativamente dai professori che mi ascoltano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Percepisco il mio corpo sotto stress (ad es. muscoli tesi, mani sudate, vista annebbiata...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilizzo strategie a me utili per gestire lo stress (ad es. scarabocchio, disegno, chiudo gli occhi, guardo fuori dalla finestra, porto attenzione al respiro...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho bisogno di avere un compagno o compagna di cabina che mi aiuta, mi conforta e mi tranquillizza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Diari

## Diario 1

12 gennaio 2024

Pratica dell'esercizio dato il mercoledì 10 gennaio (posizione seduta su una sedia) prima di un'esercitazione d'interpretazione : migliora la qualità della concentrazione. Lo riprenderò poi sabato e lunedì con gli stessi risultati.

Mi è piaciuto tantissimo l'esercizio sulla zona di confort. Ho provato molto libertà nel cambiare abitudine, e mi ha fatto vedere anche quanto per certi gesti, movimenti di ogni giorno, adottiamo delle abitudine senza neanche accorgersene; vengono con le ripetizioni, però anche col fatto che non ci diamo attenzione a queste piccole cose della quotidianità.

17 gennaio 2024

Scan corporeo

Un esercizio che ho l'abitudine di praticare, in una forma un po' diversa, sia prima di dormire, sia nel pomeriggio quando sono a casa e che ho un po' di tempo libero dopo il pranzo.

Oggi ho fatto fatica a non seguire i propri pensieri alla fine dell'esercizio. Per il resto, mi è sembrato di aver seguito con attenzione il respiro in ciascun parte del corpo, con un effetto rilassante man mano che si svolgeva lo scan. Sono rimasta concentrata, senza perdere il contatto con la realtà, come a volte può accadere nella rilassazione della fine di una lezione di yoga, ad esempio. Quando ho aperto gli occhi, non mi pareva di essermi allontanata dallo stato cosciente. Tornando su i piedi, mi sento più energica di quando mi sono sdraiata.

Per il resto della settimana, però, non sono riuscita a farlo più di due volte, e mi sono addormentata ogni volta prima della fine, senza poter ricordarmi le sensazioni provate durante l'esercizio.

18 gennaio 2024

Durante il tutorato di oggi, ho sentito fin dal primo minuto d'esercitazione di consecutiva un maggior qualità della concentrazione e un'abilità ad essere subito dentro quello che ascoltavo. Ho anche sentito meno stress rispetto al tutorato della settimana precedente.

24 gennaio 2024

Con l'esercizio di respirazione diaframmatica, non sono sicura di esser riuscita a distendere la pancia. Mi è rimasto una sensazione di tensione anche alla fine della sequenza.

Con l'esercizio di respirazione polmonare, ho trovato difficile sentire i polmoni dentro il corpo. Mi è sembrato di aver sentito piuttosto la colonna vertebrale, la schiena. Quando abbiamo avuto finito un lato, ho sentito una differenza tra destra e sinistra: il lato destro, dove avevamo portato e l'attenzione e la mano, mi è sembrato più aperto. Poi alla fine dell'esercizio è stata tutta la zona della gabbia toracica, dal diaframma fino alle scapole, a farsi sentire più ampia e aperta, distesa. Come un telaio di tessuto dove le fibre si stendono, danno più spazio all'aria ; tutti i minuscoli buchi tra le fibre fanno passare l'aria e si stendono, ecco.

Il fatto di appoggiare la mano sulle spalle mi metteva però un po' in tensione nella zona alta del corpo, nelle braccia e nel collo.

28 gennaio 2024

Facendo più volte gli esercizi di respiro di mercoledì, e portando l'attenzione sul mio respiro a momenti diversi della giornata, mi sono accorta che già la mattina quando mi alzo ho il respiro un po' corto, aritmico. Gli esercizi mi aiutano a tranquillizzare il respiro, a renderlo più fluido. Ho fatto questa settimana due lezioni di yoga, e mi hanno aiutato anche a sentire questo respiro distaccato e irregolare.

Il respiro diaframmatico mi aiuta molto a fluidificare il flusso dell'aria che entra ed esce dal naso, e a tornare a dei pensieri meno stressanti. Il respiro polmonare invece mi permette di distendere molto i muscoli del collo, che sono proprio dolorosi la sera.

Ho usato il respiro polmonare nella metropolitana, in un museo, all'università, prima di un'esercitazione d'interpretazione. Mi ha portato tranquillità, una capacità d'estrarsi dai rumori e noie esterni.

Il respiro diaframmatico, l'ho praticato più volte la sera, però mi è capitato di addormentarmi prima che finisse la registrazione. Ne concludo che l'effetto rilassante si verifica palesemente in pratica.

31 gennaio 2024

Mentre il primo esercizio, la respirazione quadrata, mi ha fatto venire molto stanchezza e sonno, gli esercizi con le narine alternate hanno avuto degli effetti più contrastanti. Durante la preparazione, ero concentrata e non ho fatto caso agli effetti. Poi, quando abbiamo proprio alternato le narice, la confusione iniziale si è fatta chiarezza, e c'era meno stanchezza. L'effetto potrebbe essere descritto come equilibrante. Ho anche avuto la sensazione di circolazione dell'aria e dell'energia, e con questa circolazione era associata la chiarezza nella mente.

Ho usato due esercizi principalmente i giorni susseguenti all'incontro: la respirazione quadrata, la mattina, e anche quando aspettavo per un esame, e l'alternato a scopo rilassante. Ho avuto difficoltà a concentrarmi lo stesso per gli esami d'interpretazione consecutiva, forse per la stanchezza. Mi sembra però che lo stress sia diminuito in modo sostanziale, permettendo mi di porre uno sguardo più chiaro su tutto quello che svolgeva durante il periodo. Così come ero più capace di accogliere le emozioni negative senza lasciarmi agire da esse, quindi dopo un periodo di disagio dovuto a tristezza, rabbia, dolore, malinconia, ero capace di lasciar andare le sensazioni di tensione associate e di andare avanti più leggera, e di cogliere quello che si offriva di bello e entusiasmante.

## **Diario 2**

La pratica sullo scan corporeo è stata molto particolare perché mi ha permesso di rilassare completamente ogni parte del mio corpo. Avevo comunque dei pensieri che ogni tanto si palesavano ma riuscivo comunque a riportare l'attenzione sul respiro e sul mio corpo. Ho sentito un corpo indolenzito in alcuni punti, per esempio all'altezza delle spalle. Poi quando il respiro andava su e giù per il corpo, dalla testa ai piedi, ho sentito una sensazione di totale relax, mi sentivo come una piuma che si solleva da terra. Al risveglio, ho provato una sensazione di calma e tranquillità, mi sentivo pronta a rientrare nella realtà.

Giovedì 18 gennaio

Stamattina ho fatto la pratica dello scan corporeo. Ho fatto un pochino più di fatica a concentrarmi sul respiro rispetto a ieri perché avevo dei pensieri intrusivi che ne richiamavano altri. Comunque cercavo sempre di riportare la mia attenzione al respiro e di concentrarlo nelle parti del corpo in cui sentivo una particolare tensione, ad esempio le spalle e la pancia. Anche questa volta durante la pratica

mi sentivo leggera, non più attaccata a terra e, di conseguenza, anche dopo il risveglio mi sono sentita più leggera non solo a livello fisico ma anche a livello mentale.

### Diario 3

Quando sono agitata smetto di respirare o faccio dei respiri molto corti. A livello corporeo, divento tesa: in particolare, tendo a stringere i denti. Quando sono rilassata faccio respiri più lunghi e non ho i muscoli tesi.

Com'è stata l'esperienza di respirazione con la pancia e polmonare?

Mi sono molto piaciute entrambe perché ho trovato confortevole sentire il respiro con una parte del corpo; credo anche che il fatto di toccare una determinata parte del corpo durante la respirazione mi abbia aiutata a rimanere più concentrata.

Come mi sono sentita durante la respirazione con le narici?

Non ero molto concentrata. Mi sono lasciata distrarre dal telefono e, in più, ho un po' di raffreddore, il quale ha anch'esso contribuito a distrarmi. Tuttavia, mi sento di avere più aria nei polmoni ora e mi sento a un crocevia tra adrenalina e con voglia di fare e rilassata.

