MINDFULNESS (CONSAPEVOLEZZA)

MINDFULNESS

Cosa non è

- ***una forma di psicoterapia***
- ***un tipo di metacognizione***
- ***un metodo per rilassarsi***
- ***dilazionare la scarica pulsionale***

- *svuotare la mente*
- *va dove ti porta il cuore*
- *ritirarsi dalle relazioni*
- *un trucco per evitare le esperienze spiacevoli*
- *distaccarsi dalla realtà*
- *autoindulgenza*

“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”

Jon Kabat Zinn (1994)

"La consapevolezza coinvolge intenzionalmente l’attenzione sulle esperienze interne ed esterne che si verificano nel momento presente"

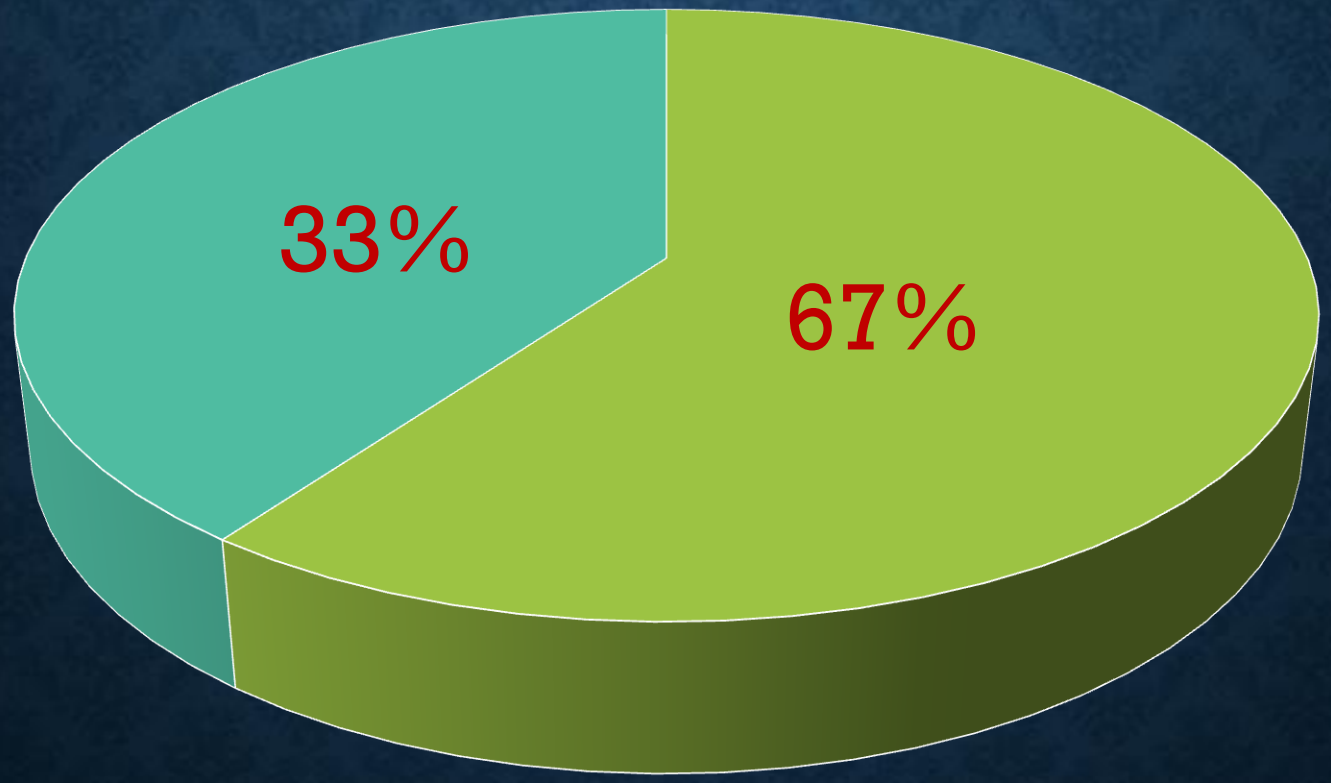
(Baer, 2003)

"Nello stato di consapevolezza, pensieri e sentimenti sono eventi nella mente, senza un’identificazione eccessiva con loro e senza reagire a loro in un modello automatico e abituale di reattività"

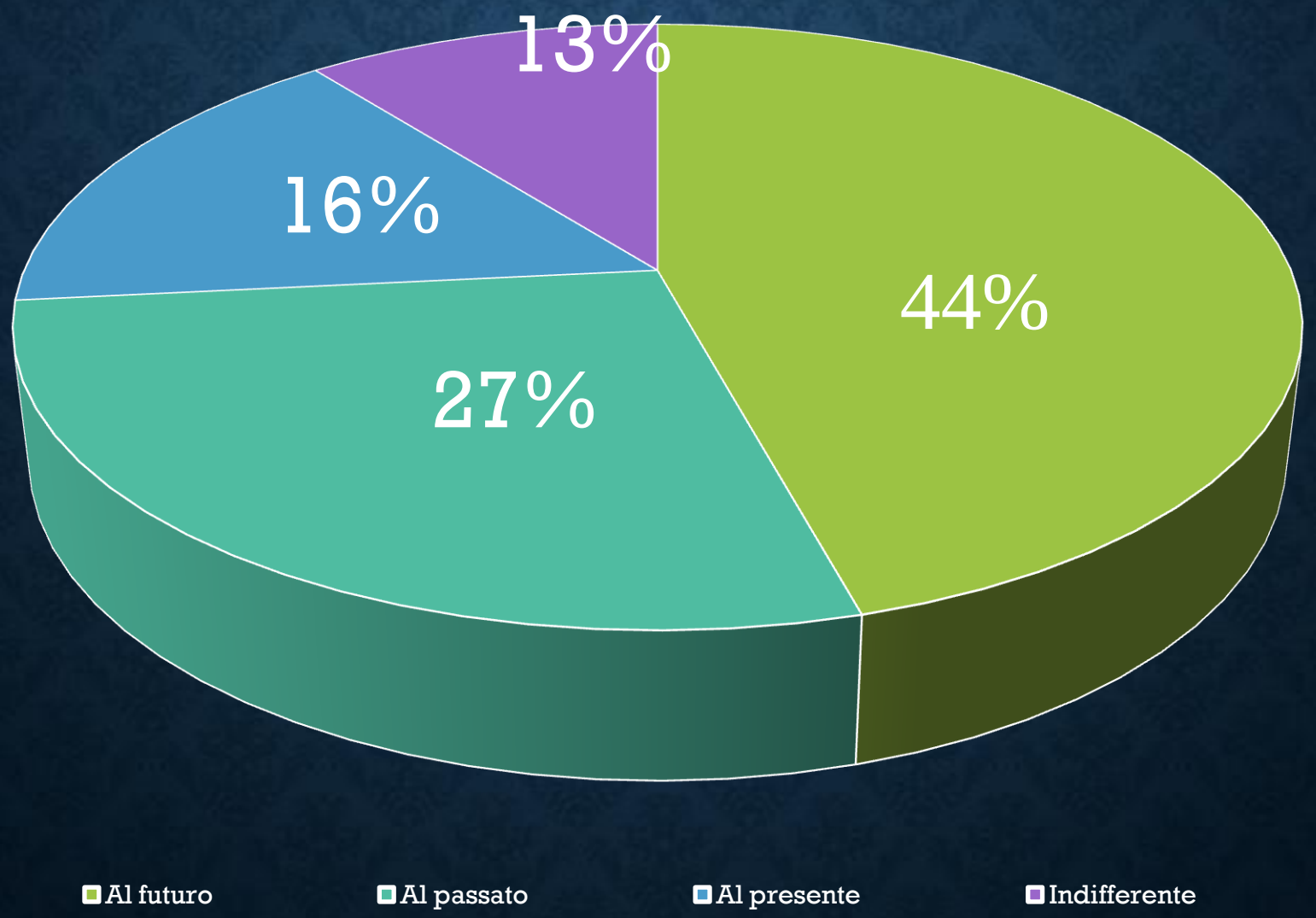
(Bishop, Lau, Shapiro et al, 2004)

riprendere i propri sensi e la sensorialità per radicarsi nel presente

ripartizione sonno/veglia



FOCUS TEMPORALE DELLA MENTE

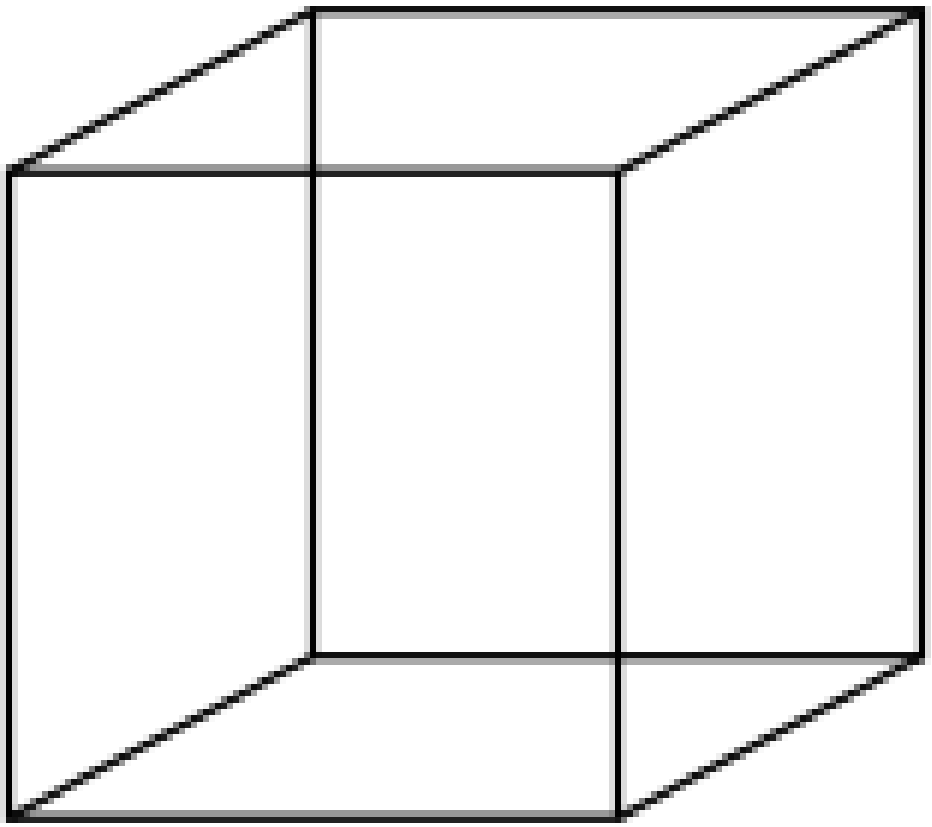


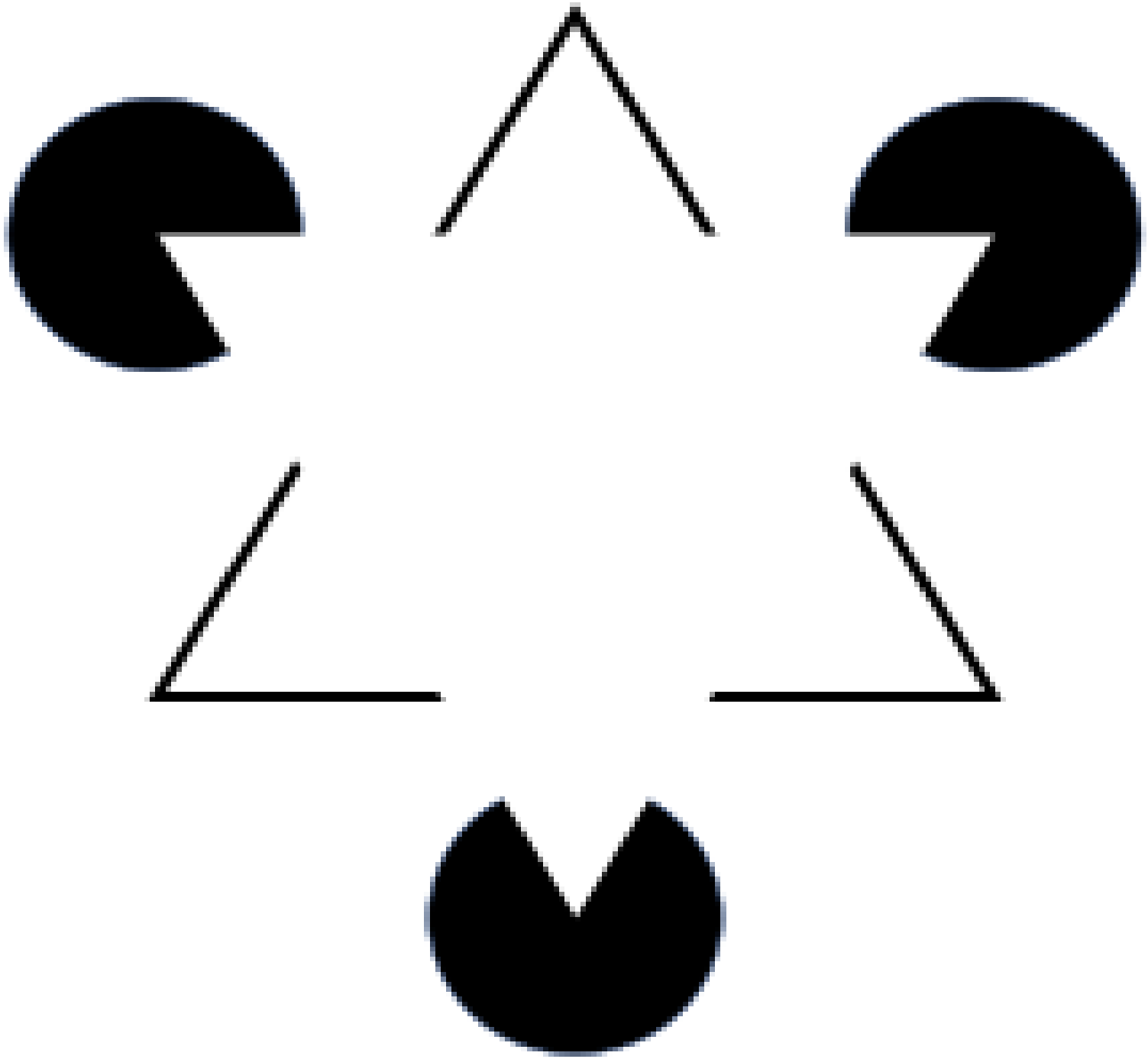
Non esperiamo la realtà in modo imparziale, cioè come essa realmente è, ma piuttosto attraverso filtri cognitivi, che sono spesso di natura abitudinaria e condizionata. Tali filtri possono fornire una visione superficiale, incompleta o distorta della realtà

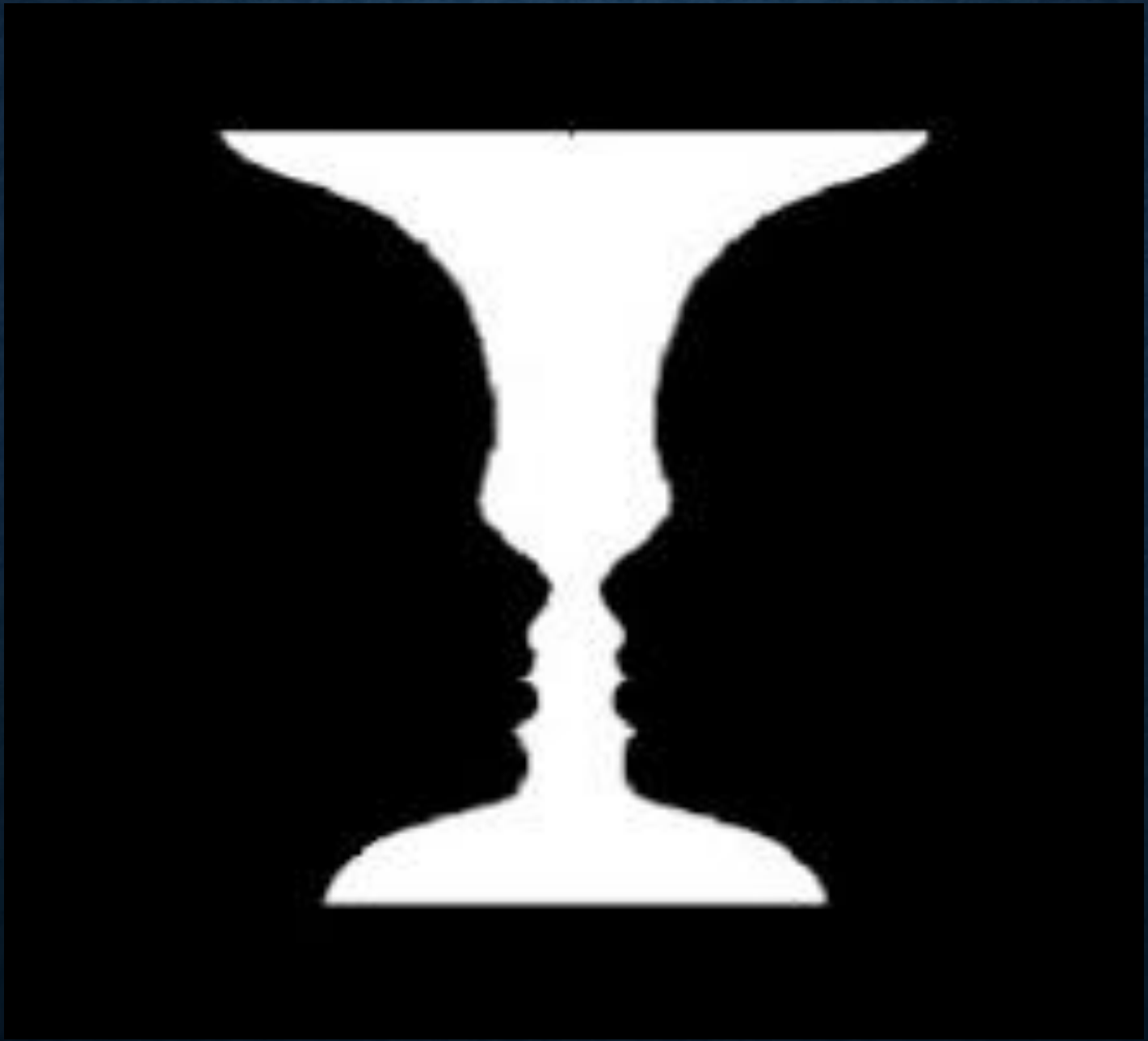
(Brown, 2008)

COSTRUZIONE DELLA REALTA’

Ingressi sensoriali	Stimoli	Tipi di coscienza
Occhi	luce	Visiva
Orecchie	Suoni	Uditiva
Pelle	Tatto, viscerali,	Corporea
Palato	sapori	Gustativa
Naso	odori	Olfattiva
Mente	Pensieri, Emozioni, intuizioni	Mentale







Rabbit or Duck?

- E. Fromm (1976) descrive l’esistenza in *Essere o avere* secondo le modalità dell’***avere*** e quella dell’***essere***.
- Kabat-Zinn, analogamente, descrive una modalità del ***fare*** contrapposta a quella dell’***essere***

«la porta che conduce ad entrare nella modalità dell’essere»

(Williams e Penman 2011)

- **Vivere con il pilota automatico, piuttosto che con consapevolezza**
- **Rapportarsi all’esperienza attraverso il pensiero, piuttosto che attraverso la percezione diretta**
- **Soffermarsi nel passato e nel futuro, piuttosto che essere totalmente immersi nel momento presente**

- **Essere nel momento presente piuttosto che altrove.**
- **Provare a evitare, fuggire o sbarazzarsi delle esperienze spiacevoli, piuttosto che affrontarle con interesse**

- **Aspettarsi che le cose siano diverse da come realmente sono, piuttosto che permettere loro di essere semplicemente quello che già sono**
- **Considerare i pensieri insorgenti come veri e ineluttabili, piuttosto che come eventi mentali che possono o meno corrispondere alla realtà effettiva**
- **Trattare se stessi in modo critico e severo piuttosto che prendersi cura di sé con gentilezza, compassione e rispetto delle proprie mancanze e debolezze**

- **Accettare piuttosto che sforzarsi di riuscire a cambiare quel che già c’è.**

- **Vivere dentro attività che nutrono piuttosto che in attività che richiedono energia.**

Gli esseri umani reagiscono all’esperienza fornita dai sensi fondamentalmente in tre modi:

- Mi piace → Attaccamento
- Non mi piace → Avversione
- Non mi interessa
- (neutro, indifferenza, noia) → Evitamento

PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Fermarsi

Sospendere l’agire,

interrompere il reagire.

Il pensiero critico e giudicante lascerà il posto a una modalità diretta e non giudicante di entrare in contatto con l’esperienza personale.

IL PROGRAMMA MBSR

ESPERIENZE DI CONSAPEVOLEZZA

IL PROTOCOLLO MBSR

- pratiche di consapevolezza nel mangiare;
- pratiche di consapevolezza in movimento;
- pratiche di consapevolezza sul respiro, sensazioni, emozioni, pensieri;
- pratiche di consapevolezza nel camminare

ESPERIENZE DI MINDFULNESS

- Interrompi ogni movimento volontario
- porta attenzione al respiro
- percepisci la presenza del respiro nel corpo
- qui, ora
- Porta attenzione al ciclo completo

- otto settimane
- La classe si compone di trenta persone, sedute in cerchio
- meditare per 45 minuti al giorno per sei giorni alla settimana

MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)

- L’MBCT è più efficace delle dosi di mantenimento di antidepressivi nel prevenire una ricaduta nella depressione
- L’MBCT può anche ridurre la gravità dei sintomi nei soggetti che stanno vivendo un episodio depressivo
- L’MBCT sembrerebbe ridurre i punteggi al BDI (Beck Depression Inventory) in soggetti con depressione farmaco resistente

- **DEPRESSIONE**
- **DISTURBI DI ANSIA**
- **DISTURBO BIPOLARE**

Crane et al. 2014. *Behavior research and therapy*

Lo studio effettuato su 99 pazienti depressi dimostra che i partecipanti al programma MBCT, che effettuavano esercizi di pratica formale di circa 20 minuti per almeno 3 volte a settimana riducevano le ricadute depressive del 50% circa.

Elimina ogni cosa eccetto queste poche verità: possiamo vivere solo nel momento presente, nel breve adesso; tutto il resto della nostra vita è morto e sepolto o avvolto nell'incertezza.

Marcus Aurelius 121 – 180 d.C.

Ci sono soltanto due giorni nel corso dell’anno durante i quali non è possibile fare alcunchè.

Uno si chiama
ieri
E l’altro si chiama
domani,

dunque oggi è la giornata giusta per amare, credere, agire, e soprattutto, vivere.

Dalai Lama

BIBLIOGRAFIA

Kabat-Zinn, J.
1990
Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness, New York, Dell; trad. it. ***Vivere momento per momento****, Milano, Corbaccio, 2005,*

1994

trad. it. ***Ovunque tu vada, ci sei già.*** *Una guida alla meditazione, Milano, Corbaccio, 1997. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, New York, Hyperion.*

2005
Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness, New York, Hyperion; trad. it. ***Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo con la consapevolezza****, Milano, Corbaccio, 2006.*

Warren e Brown,
2003,
The Benefits of Being Present. Mindfulness and its Role in Psychological Wellbeing

Gherardo Amadei
Mindfulness, essere consapevoli
2013, Ed. Il Mulino, Universale paperbacks

Ennio Preziosi

2016
Corso di meditazione di Mindfulness
Franco Angeli
www.francoangeli.it

Jung, C.G
La saggezza orientale*, Torino, Boringhieri 1983*

IMPATTO DELLA MINDFULNESS SUL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E AUTONOMO

- La meditazione induce uno stato ipometabolico ad alta vigilanza
- Riequilibra l’attività del sistema nervoso autonomo
- Riduce il consumo di ossigeno e del lattato ematico
- aumenta la resistenza elettrica della pelle

- aumento delle beta-endorfine del sistema degli oppioidi endogeni
- Modulazione adattiva dell’immunità cellulo-mediata
- riduzione della percezione del dolore
- Aumento dell’ossitocina

- riduzione del cortisolo
- di adrenalina e di noradrenalina
- diminuzione del testosterone
- citochine infiammatorie
- aumentano la liberazione del GABA
- aumento nella produzione di serotonina e dopamina

…la mente è un flusso di energia e informazioni e in quanto tale, può stimolare in modo diretto l'attivazione del cervello e può modificarne le connessioni strutturali…

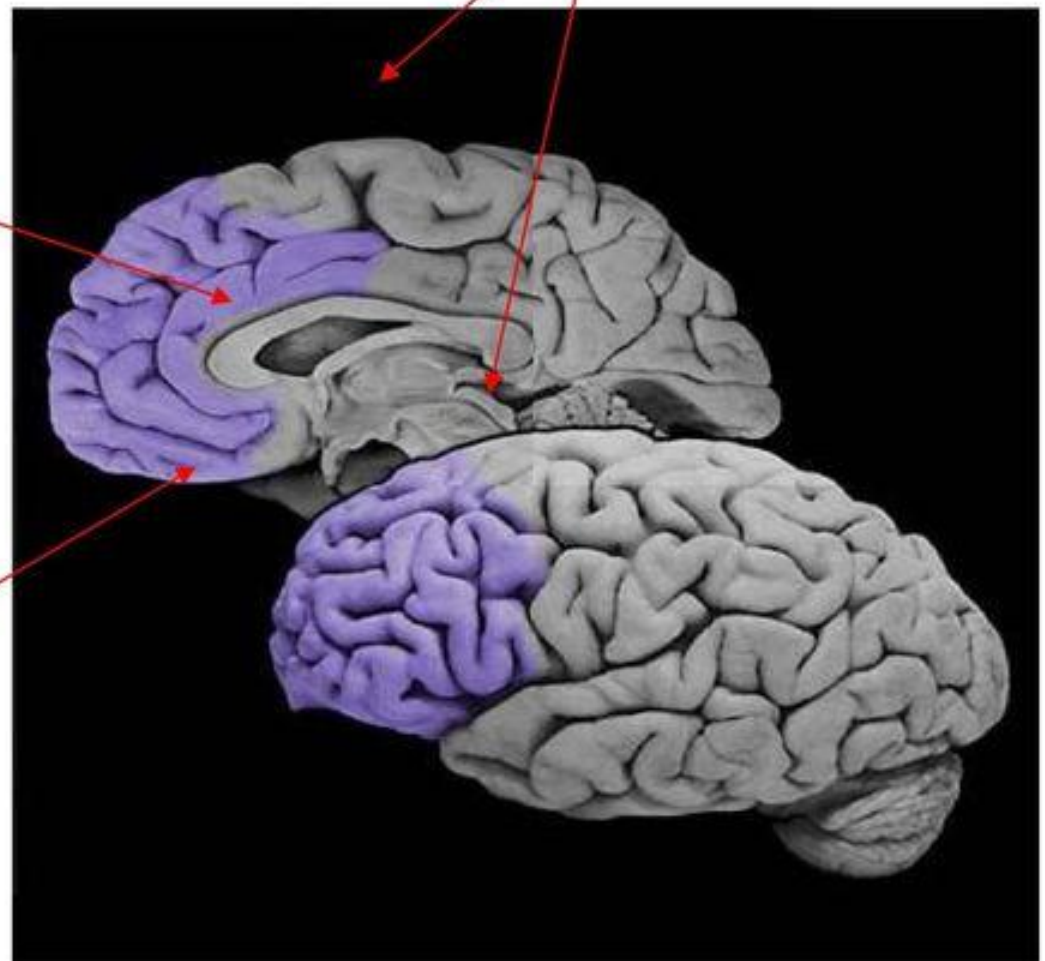
Daniel Siegel, UCLA

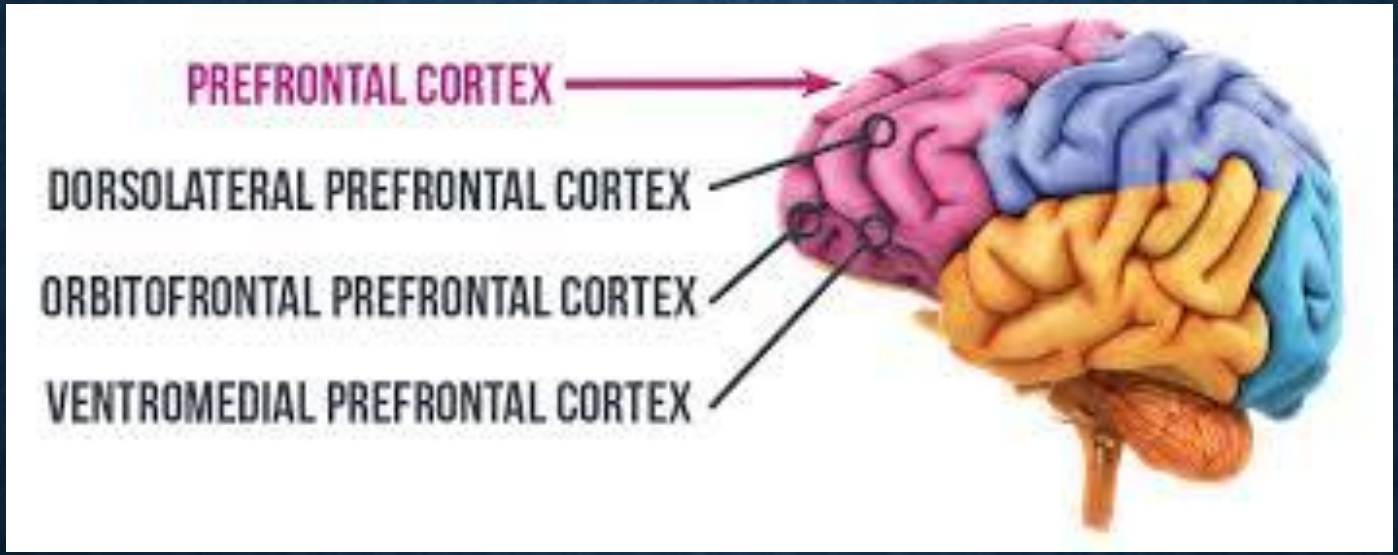
PLASTICITÀ NEURALE

Sinaptogenesi

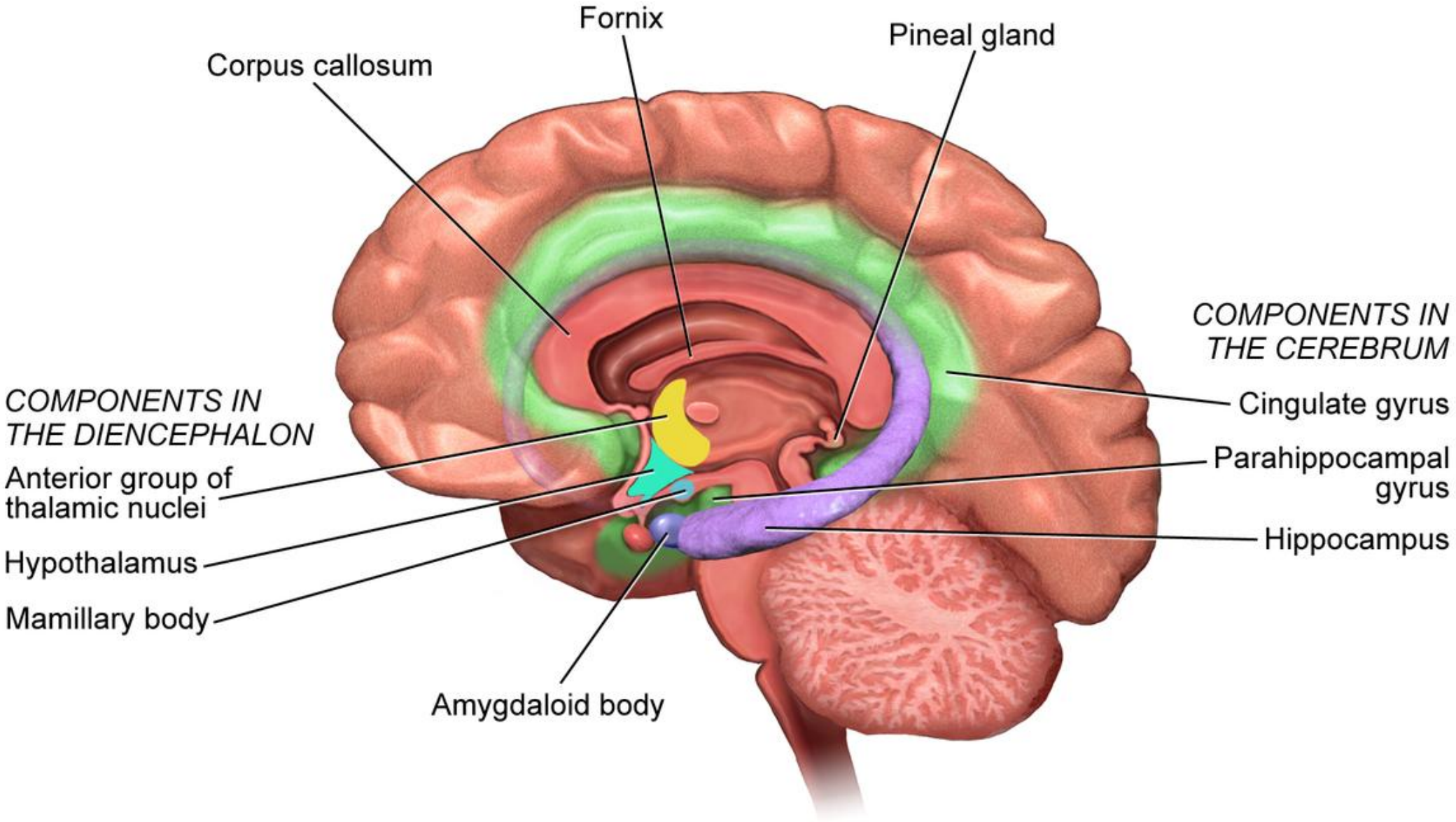
neurogenesi

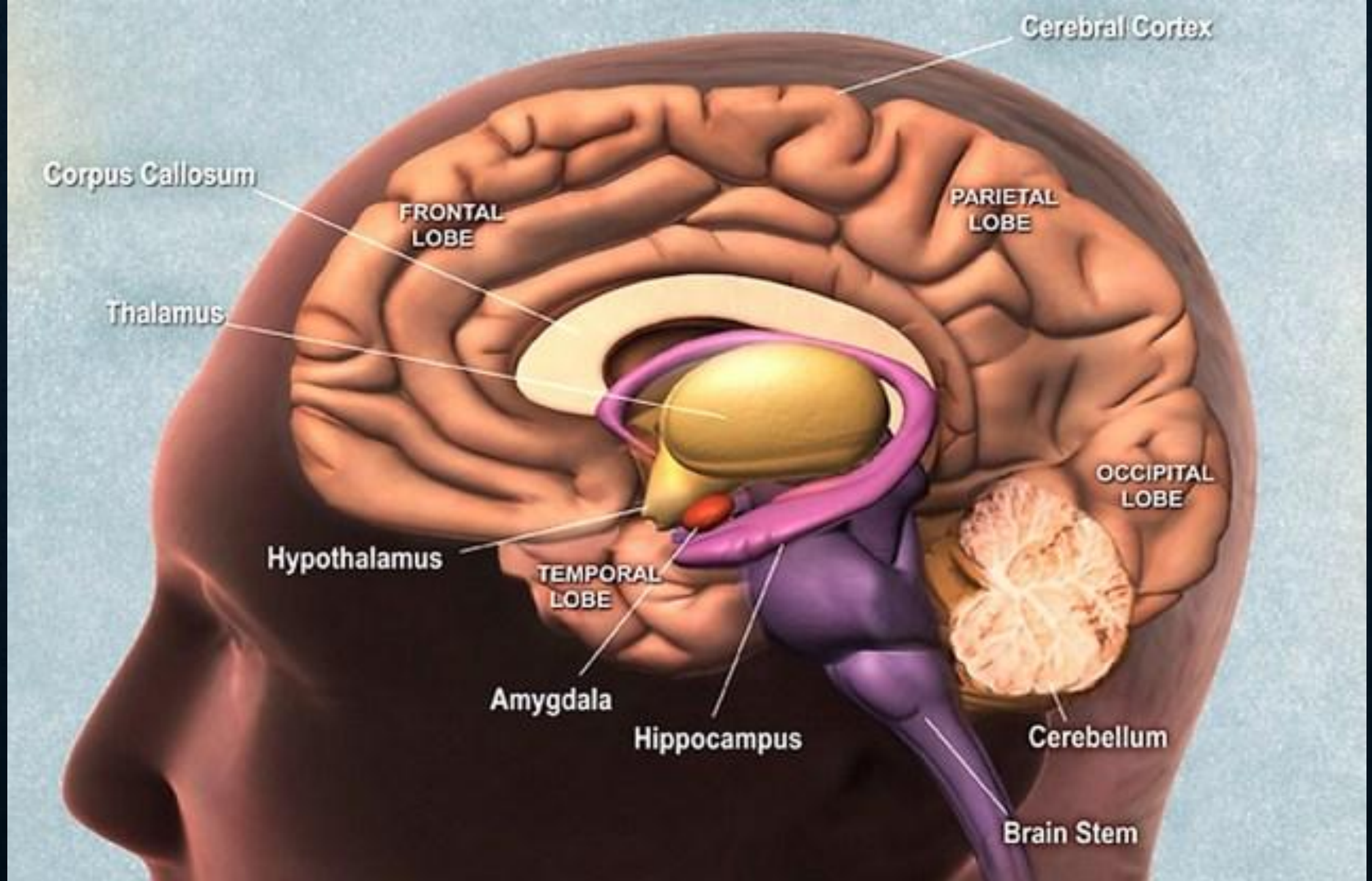
Corteccia frontale: superficie laterale e mediale



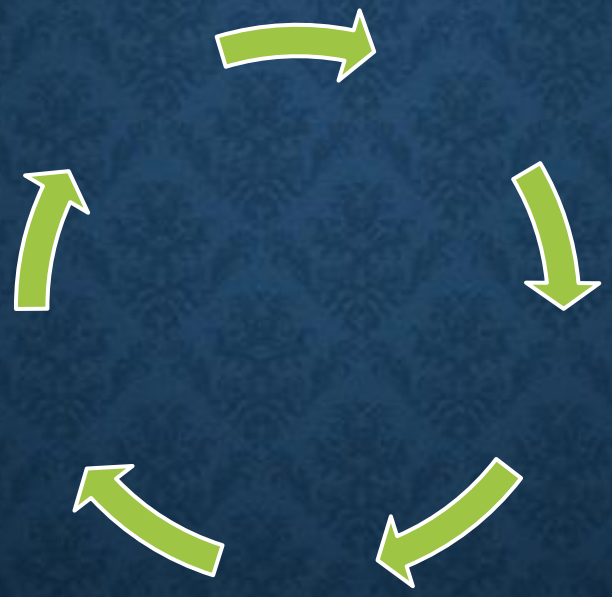

PREFRONTAL CORTEX
DORSOLATERAL PREFRONTAL CORTEX
ORBITOFRONTAL PREFRONTAL CORTEX
VENTROMEDIAL PREFRONTAL CORTEX

The Limbic System




Cerebral Cortex
Corpus Callosum
FRONTAL LOBE
PARIETAL LOBE
Thalamus
OCCIPITAL LOBE
Hypothalamus
TEMPORAL LOBE
Amygdala
Hippocampus
Cerebellum
Brain Stem

Top down



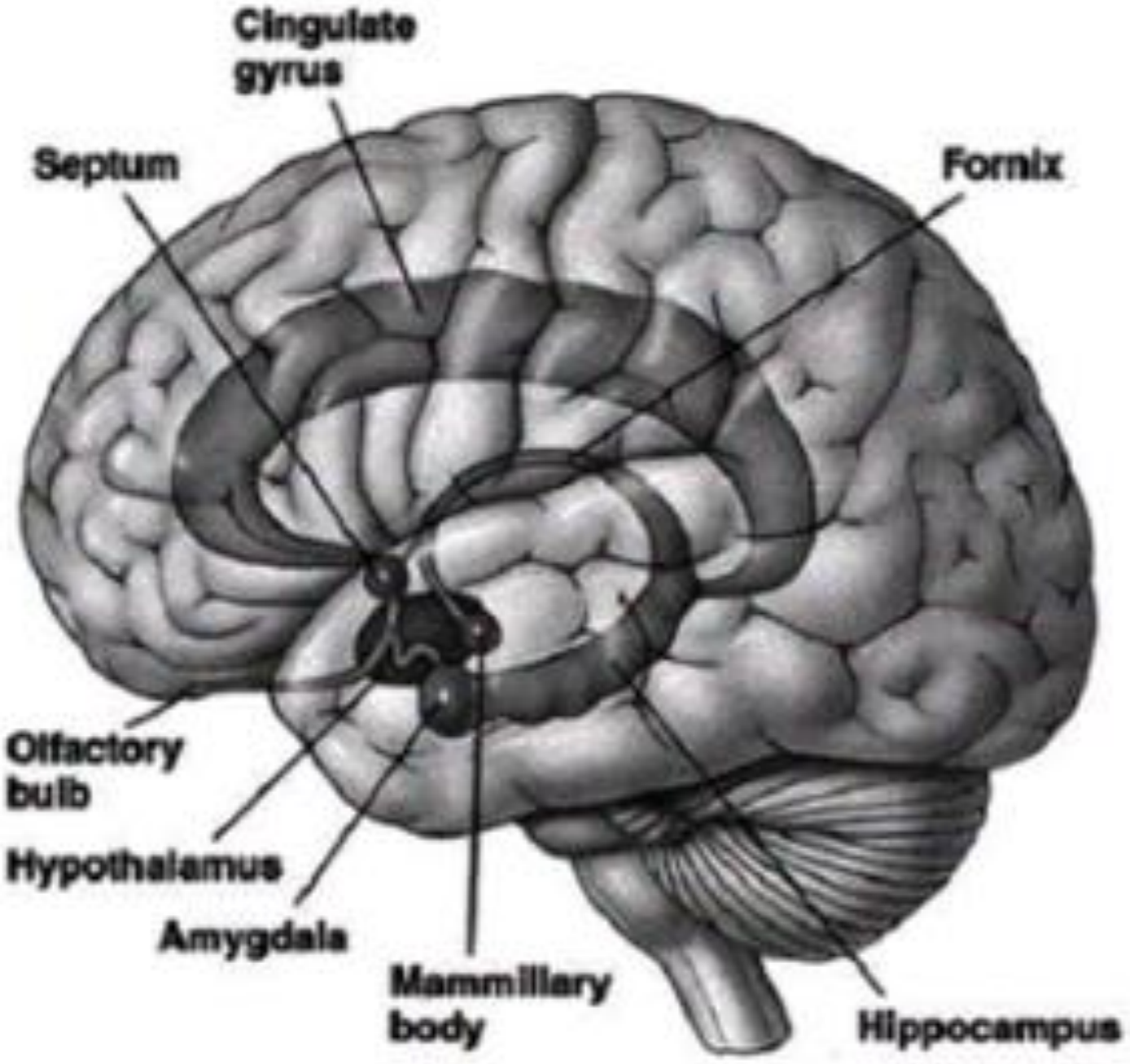
Bottom up

- ***Regolazione corporea***
- ***comunicazione sintonizzata***
- ***equilibrio emotivo***
- ***flessibilità della risposta***

- ***empatia***
- ***insight***
- ***modulazione della paura***
- ***intuizione***
- ***moralità***

Meccanismi neurali connessi all’esercizio della MBSR: evidenze da studi di neuroimaging

- *La riduzione dello stress si correla con i cambiamenti strutturali nell'amigdala*
- *l’aumento della concentrazione di materia grigia nell’area sinistra dell’ippocampo, nella corteccia cingolata posteriore, nell’area temporo-parietale, nel cervelletto*


Cingulate gyrus
Septum
Fornix
Olfactory bulb
Hypothalamus
Amygdala
Mammillary body
Hippocampus