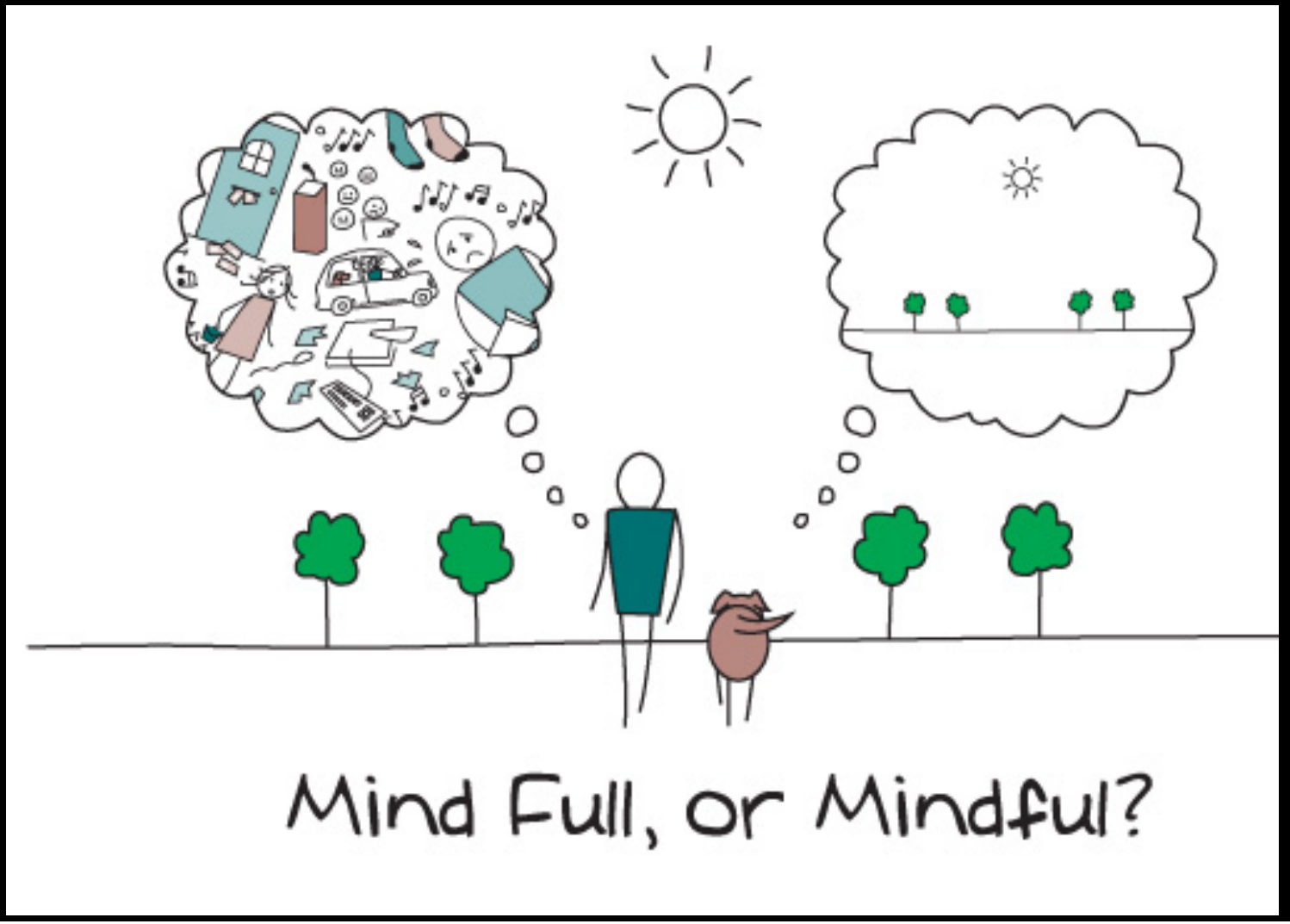


Mindfulness

Marco Vicentini, Psy.D.
Centro Camilliano di Formazione

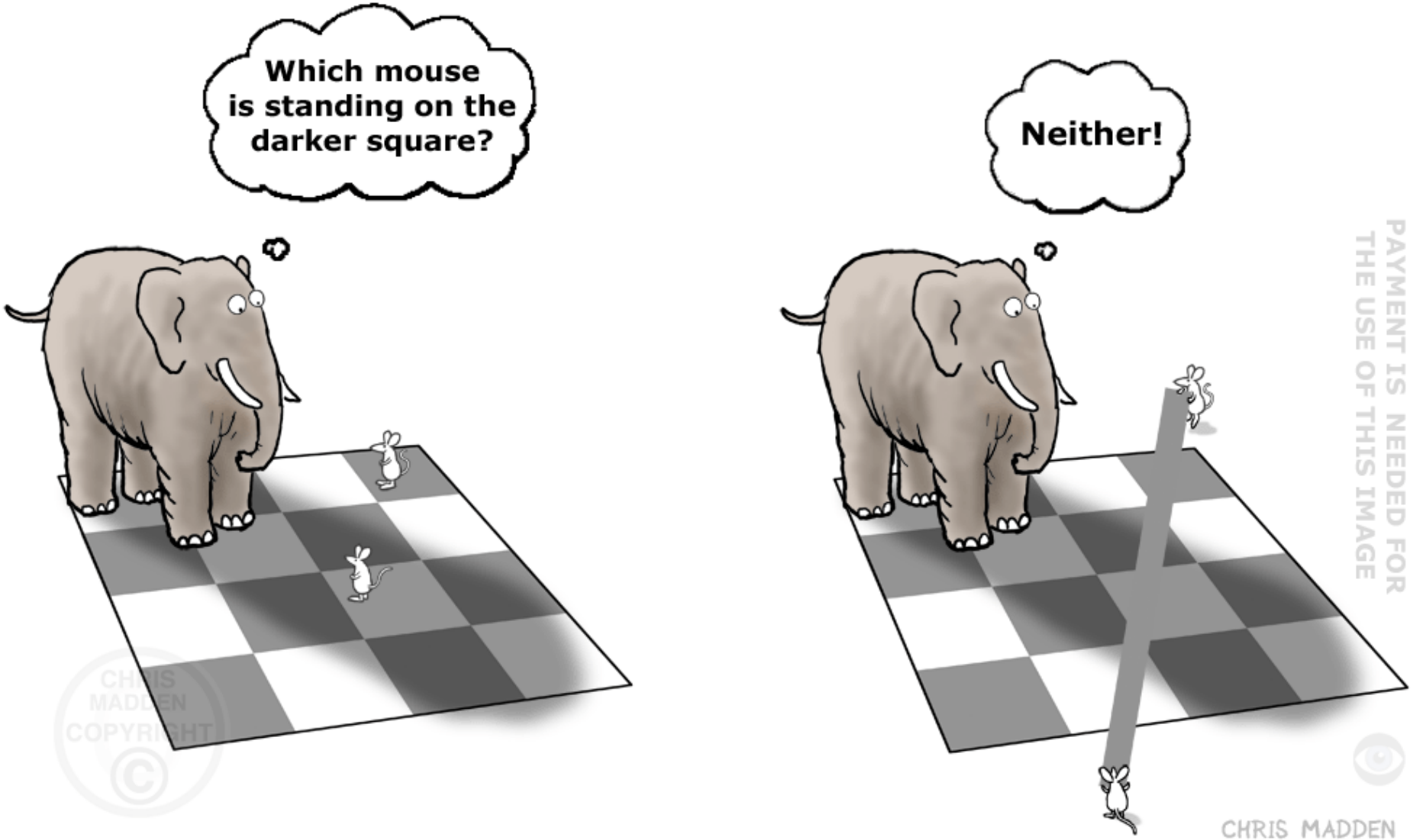
v.2015/11

Sommario

- Mindfulness e Depressione (Seagal Teasdale Williams)
  - Attenzione non giudicante al presente
  - Il pilota automatico
  - Abilità fondamentali
- Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat Zinn)
- Acceptance and Commitment Therapy (Hayes)
  - Accettazione dell'esperienza
  - Defusione cognitiva
  - Esperienza trascendentale di sé
  - Valori e obiettivi
  - Impegno
- Mindsight (D. Siegel)
  - Consapevolezza nella Relazione

Il mondo è quello che vediamo

… ma ci crediamo davvero?


Which mouse is standing on the darker square?
Neither!
CHRIS MADDEN
COPYRIGHT
©
PAYMENT IS NEEDED FOR THE USE OF THIS IMAGE
CHRIS MADDEN

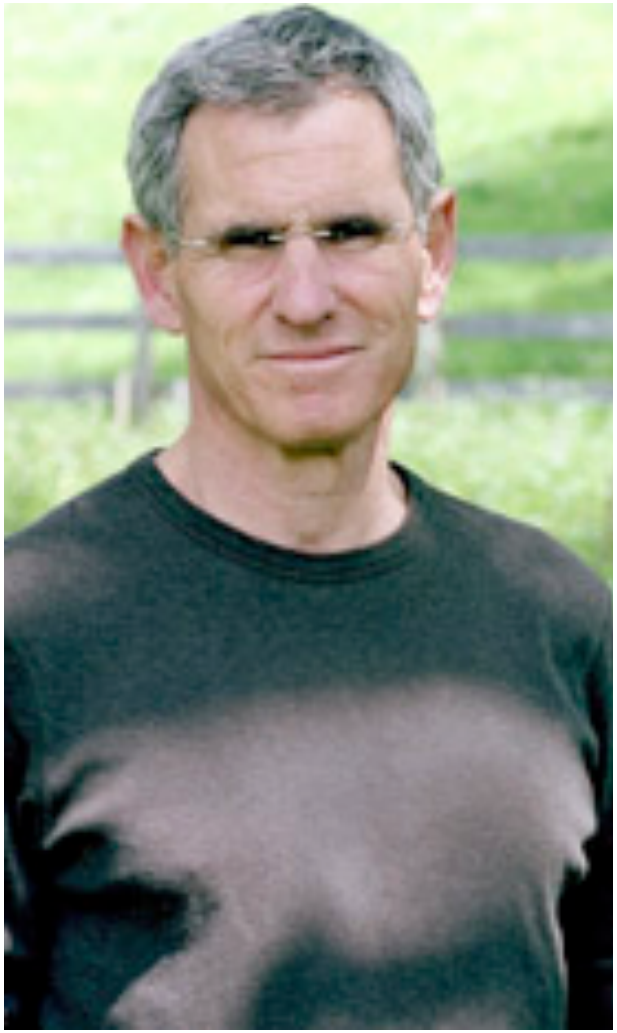
Bibliografia 1

- Giommi F., **Il potere dell'attenzione**. La prospettiva della mindfulness, in Bara B.G. (a cura di) Nuovo Manuale di Psicoterapia Cognitiva, Bollati-Boringhieri: Torino, 3 Vol, 2005.
- Montano A., (2007) **Mindfulness. Guida alla meditazione di consapevolezza** Ecomind Ebook, Salerno.
- Segal Z. V., Teasdale J.D., Williams J.M.G, Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse, Guilford, New York, 2002, (trad. it. **Mindfulness**, Bollati-Boringhieri: Torino, 2006)
- Siegel D. et al. (2011). **Mindsight**. La nuova scienza della trasformazione personale. Cortina Raffaello
- Siegel D. (2014). **Il terapeuta consapevole**. ISC.
- Spagnulo P. (2007). **Disturbi d'ansia e panico. Il programma ACT**. La terza generazione della terapia cognitivo comportamentale per tutti. Ecomind
- Spagnulo P., (2009) **Mindfulness. La meditazione per la salute**. Ecomind Ebook, Salerno.

Bibliografia 2

- Mindfulness
  - Kabat-Zinn, **Mindfulness per principianti**, Mimesis
  - Kabat-Zinn, **L'arte di imparare da ogni cosa**, Corbaccio
  - Montano, **Mindfulness**, Ecomind
  - Siegel D., **Mindfulness e cervello**, Raffaello Cortina
  - Baer, **Come funziona la mindfulness**, Raffaello Cortina
  - Amadei, **Mindfulness Essere consapevoli**, Il Mulino
  - Siegel R., **Qui e ora**, Erickson
- Mindfulness e stress
  - Kabat-Zinn, **Dovunque tu vada ci sei già**, TEA
  - Kabat-Zinn, **Vivere momento per momento**, TEA
  - Goleman, **La forza della meditazione**, BUR
- Mindfulness e stati emotivi
  - Williams, Teasdale Segal Kabat-Zinn, **Ritrovare la Serenità**, Raffaello Cortina
  - Segal Williams Teasdale, **Mindfulness**, Bollati Boringhieri
  - Spagnulo, **Il programma ACT**, Ecomind
  - Marchi Spagnulo, **Il presente come cura**, Ecomind
- Mindfulness e Religioni
  - Thich Nhat Hanh, **Sono qui per te**, Terra nuova
  - Leloup, **L'Esicasmo**, Gribaudi
  - Nairn, **Che cos'è la meditazione**, TEA

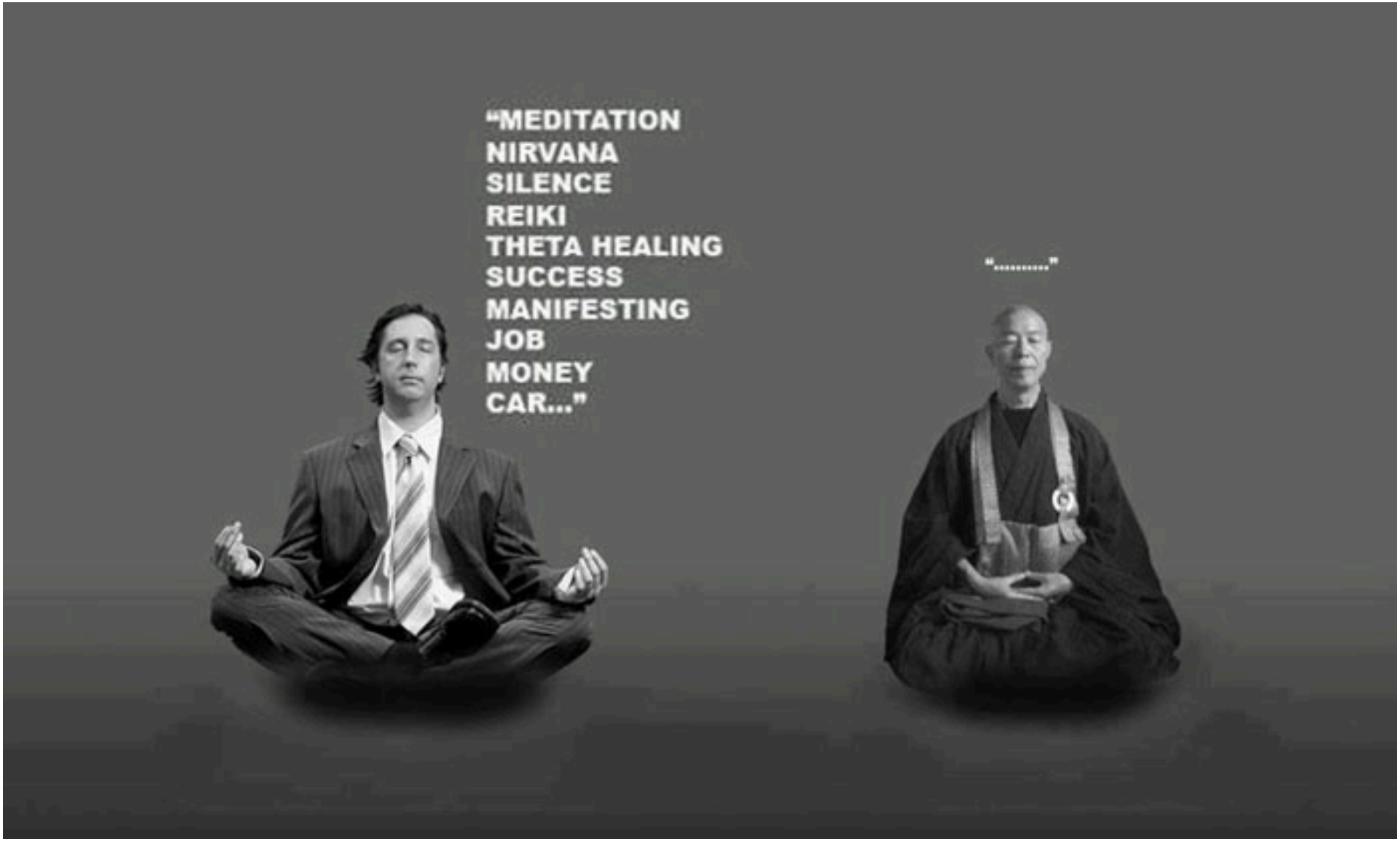
MIND
FUL
NESS...
Mental Health Foundation
WHAT'S PLAYING ON YOUR MIND?
Manage your stress online with mindfulness.
bemindful.co.uk



jon kabat-zinn

daniel siegel

steven hayes


"MEDITATION
NIRVANA
SILENCE
REIKI
THETA HEALING
SUCCESS
MANIFESTING
JOB
MONEY
CAR..."
"....."

I padri del deserto

- “Un fratello interrogò un anziano e gli disse: «Che vuoi che faccia di questi cattivi pensieri che penetrano nel mio cuore?». L’anziano gli rispose: «Vedi il vestito che riponi in una cassapanca e dimentichi là, senza toglierlo né sbatterlo: sarà perduto, non sarà più di alcuna utilità a nessuno. Ma se tu sbatti il vestito e lo porti costantemente, non si rovinerà ma durerà. Così è per i cattivi pensieri, se tu parli loro e te ne compiaci, essi spingeranno sempre più la loro radice nel tuo cuore, cresceranno e non se ne andranno più. Se, al contrario, tu non gli parli e se, anziché compiacertene, li hai in odio, periranno e usciranno dal tuo cuore”.

- “Un fratello domandò a un anziano: «Che devo fare quando i miei pensieri mi turbano?». Egli rispose: «Di’ loro: ‘Ciò mi riguarda? Che ho da fare con voi?’. E avrai riposo. Non contarti per niente, butta la tua volontà dietro te, sii senza alcuna preoccupazione, e i pensieri fuggiranno lontano da te»”.

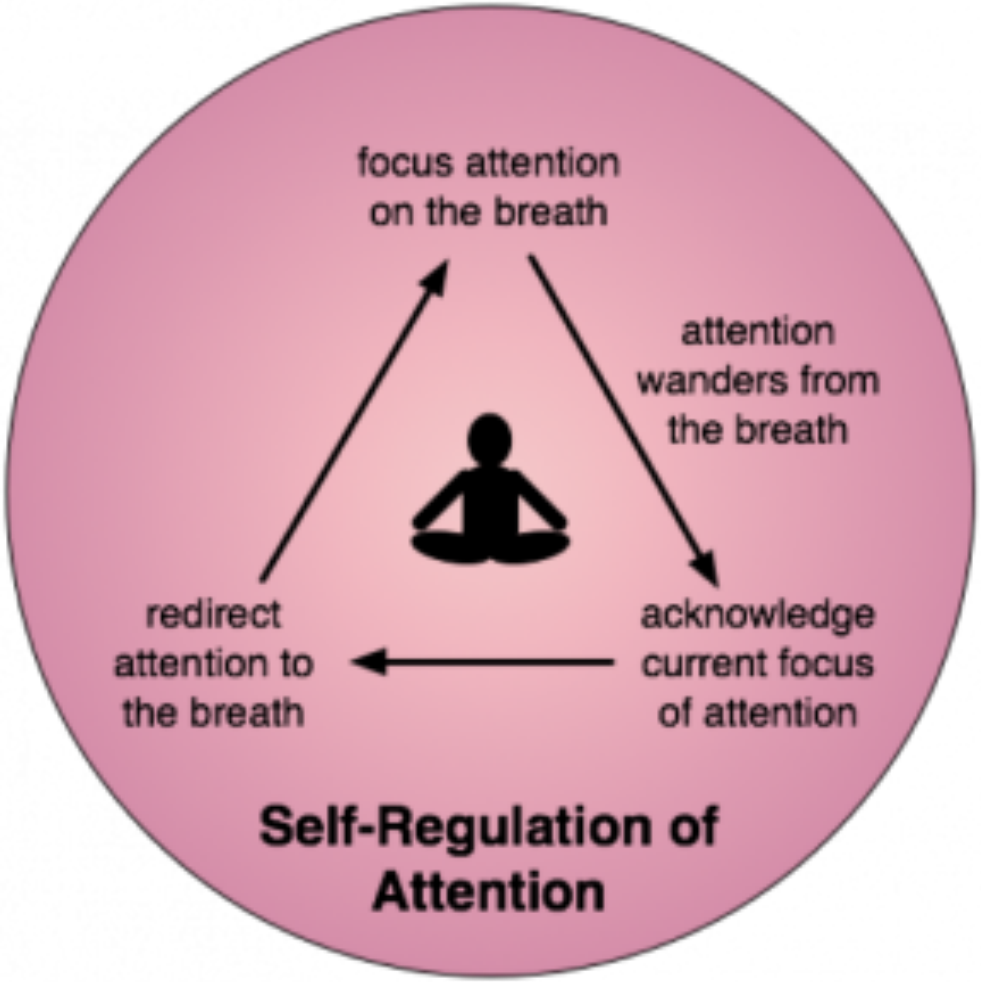
Esicasmo e p. Serafino

- Meditare come una montagna
- Meditare come un papavero
- Meditare come l'oceano
- Meditare come un uccello
- Meditare e respirare cantando
- Meditare come Abramo
- Meditare come Gesù

L'Esicasmo, di Jean-Yves Leloup, Gribaudi

Elementi fondamentali della mindfulness

Attenzione focalizzata



Attenzione focalizzata

- Tante forme di vivere la propria spiritualità, anche nel contesto latino, mostrano una attivazione cognitiva similare:
  - Adorazione eucaristica
  - Rosario
  - Preghiera del cuore …
  - Lectio Divina …

Consapevolezza e Pilota Automatico

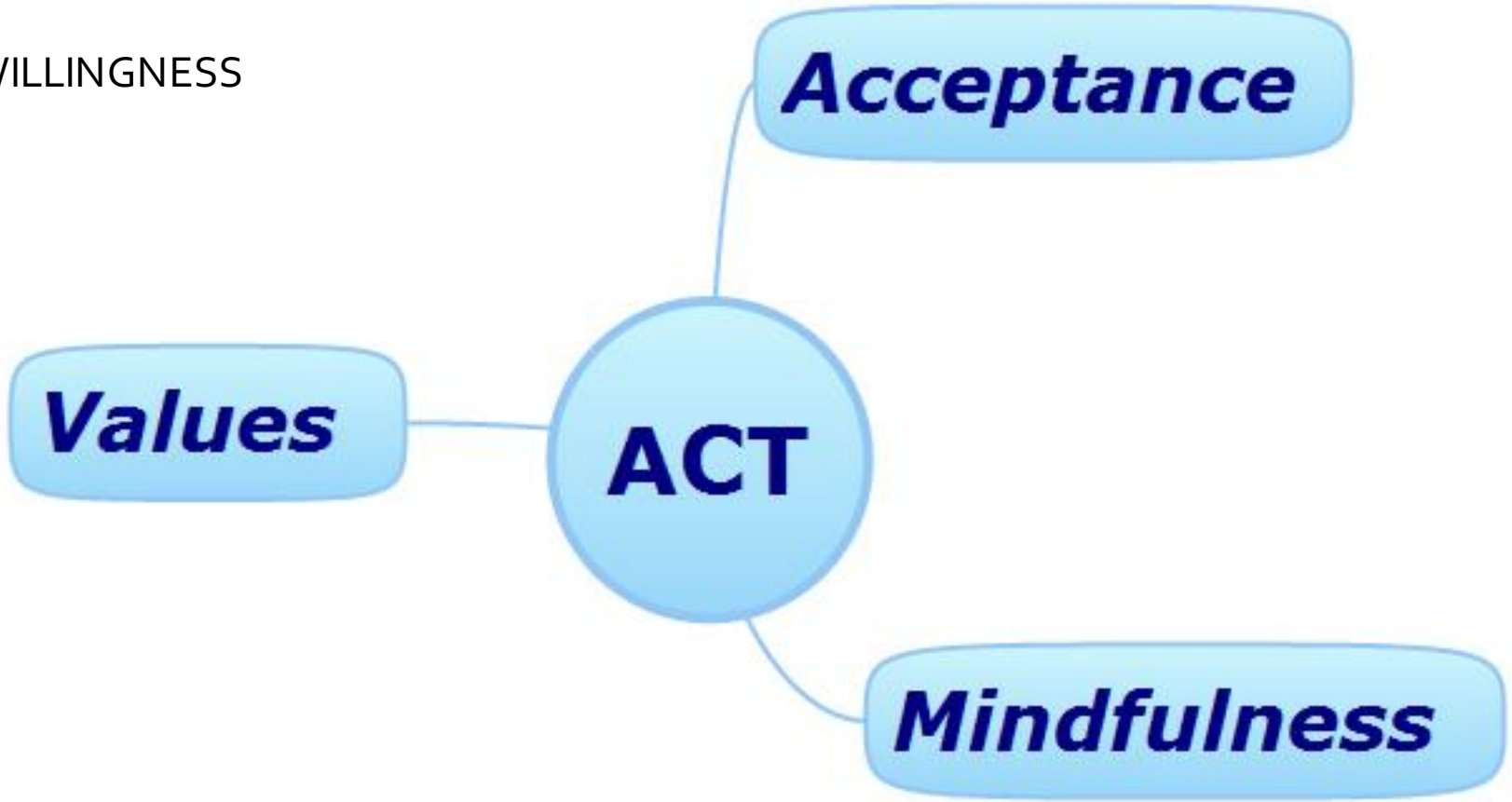
- L'obiettivo non è né il rilassamento né la felicità,
- ma la libertà dalla tendenza ad essere trascinati a reagire automaticamente di fronte a pensieri, emozioni, eventi piacevoli e spiacevoli

Accettazione

- rispondere attivamente alle emozioni lasciandole essere prima di precipitarsi a tentare di modificarle per renderle più tollerabili;
- permettere a queste emozioni di restare nella consapevolezza;
- impegno conscio e deliberato dispiegamento di energia

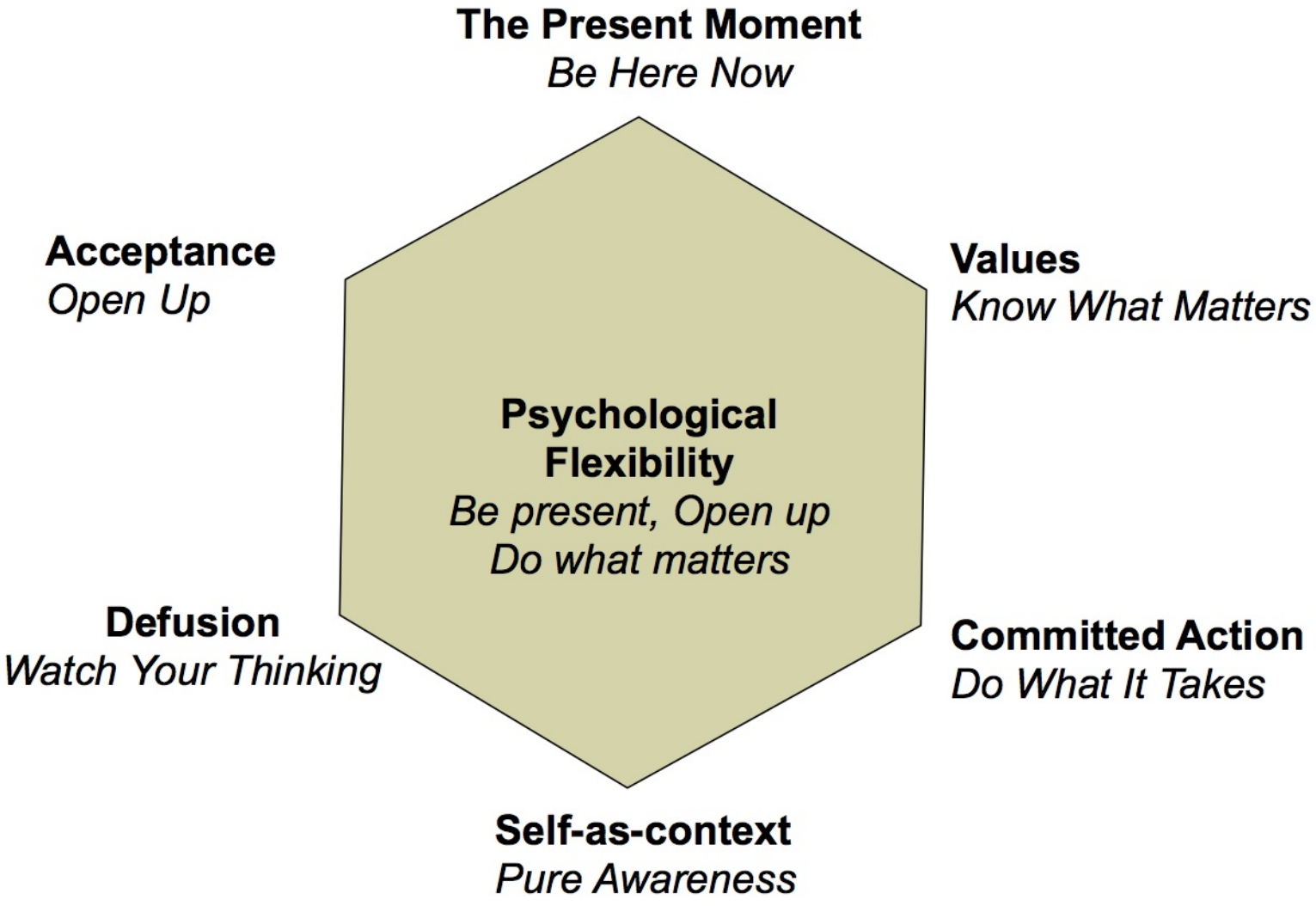
ACT !

WILLINGNESS



ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (S. HAYES)

ACT In A Nutshell



Dominance of conceptualised past and feared future
(i.e., assess propensity for continuous worry, rumination and planning)

Experiential Avoidance
(i.e., assess for avoidance of internal content such as emotions or thoughts; the individual might be strongly invested in acquiring avoidance strategies.

Cognitive fusion
(i.e., assess the strength of attachment to internalised beliefs; there might be difficulty recognising thoughts as the product of the mind).

Absent or confused values
(i.e., assess for avoidance of meaningful life activities and overreliance on what others or society promotes as important).

Inactivity, avoidance and impulsivity.
(i.e., actions are only pursued under certain acceptable conditions, procrastination might be evident, committed action is not seen as a free choice).

Attachment to the conceptualised self.
(i.e., individuals see themselves as no more than the sum of verbal descriptions and memories; there is an inability to contact self as a perspective).

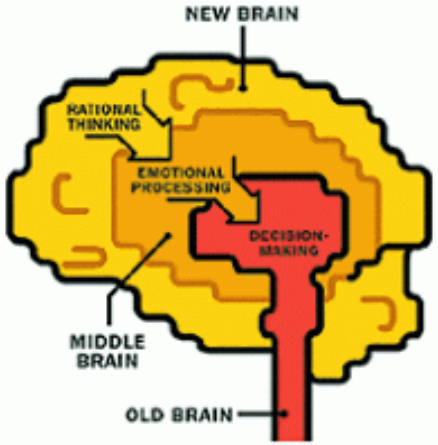
Come mantenere lo slancio?

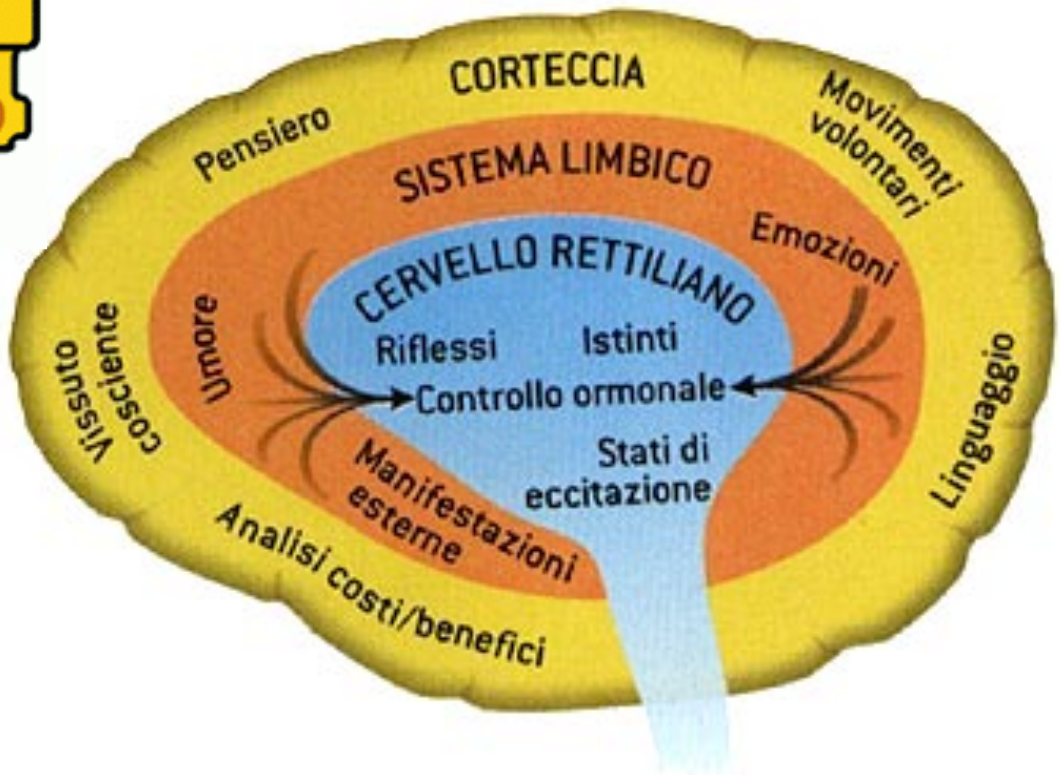
1. Quando è possibile fai una cosa sola per volta
2. Presta piena attenzione a quello che stai facendo
3. Quando la tua mente si allontana da quello che stai facendo, riportacela.
4. Ripeti il terzo passo svariati milioni di volte
5. Indaga sulle tue distrazioni

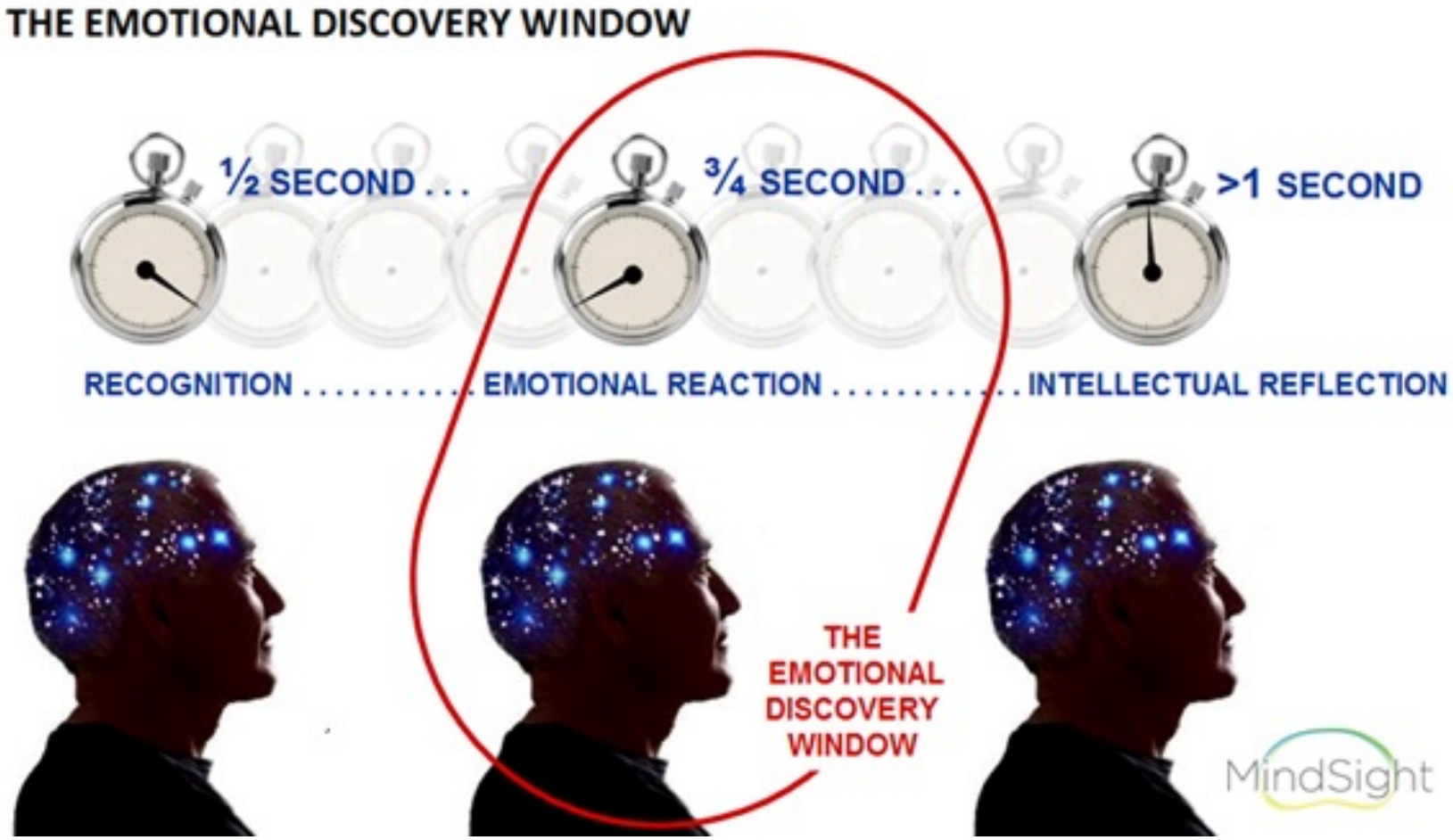
Mindsight / D. Siegel

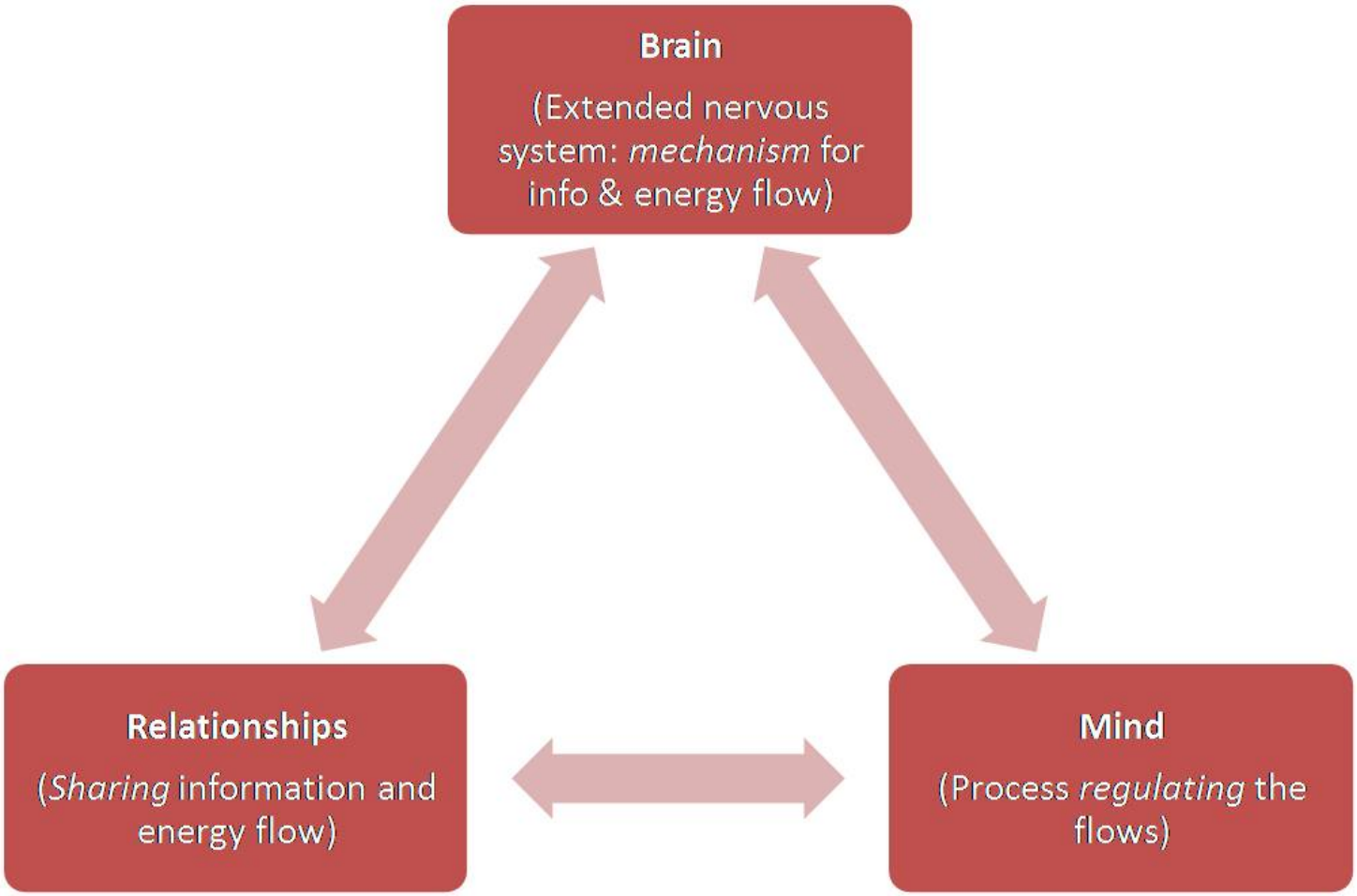
Mindsight / La mente relazionale

Mindsight


NEW BRAIN
RATIONAL THINKING
EMOTIONAL PROCESSING
DECISION-MAKING
MIDDLE BRAIN
OLD BRAIN


CORTECCIA
Pensiero
Movimenti volontari
SISTEMA LIMBICO
Emozioni
CERVELLO RETTILIANO
Riflessi
Istinti
Controllo ormonale
Stati di eccitazione
Umore
Vissuto cosciente
Linguaggio
Manifestazioni esterne
Analisi costi/benefici


THE EMOTIONAL DISCOVERY WINDOW
½ SECOND . . .
¾ SECOND . . .
>1 SECOND
RECOGNITION . . . . . EMOTIONAL REACTION . . . . . INTELLECTUAL REFLECTION
THE EMOTIONAL DISCOVERY WINDOW
MindSight


Brain
(Extended nervous system: *mechanism* for info & energy flow)
Relationships
(*Sharing* information and energy flow)
Mind
(Process *regulating* the flows)

Consapevolezza nella relazione - 1

- 1. Presenza
  - Il modo in cui siamo radicati in noi stessi, aperti agli altri, e prendiamo parte alla vita mentale, costituiscono aspetti assenziali della nostra presenza nelle relazioni che favoriscono la crescita personale.
- 2. Sintonizzazione
  - Sintonizzarsi al flusso di informazioni in arrivo, senza lasciarsi condizionare da idee preconcette o pregiudizi percettivi, senza perdere informazioni cruciali
- 3. Risonanza
  - Presenza e sintonizzazione portano all'allineamento di due esseri autonomi in un insieme interdipendente e funzionale, dove ogni persona agisce sullo stato interiore dell'altra. Arriviamo a "sentirci sentiti" dall'altro

Consapevolezza nella relazione - 2

- 4. Fiducia
  - Permettiamo a noi stetti di sentirci al sicuro e visti, confortati e connessi, in uno stato di apertura che stimola la crescita cerebrale
- 5. Verità
  - La vera natura del nostro mondo interiore di memoria, percezione, desiderio affiora alla consapevolezza, portando le basi per un cambiamento profondo e duraturo
- 6. Treppiede
  - Stabilizziamo la mente per vedere il mondo interiore, tramite apertura, obiettività e osservazione.

Consapevolezza nella relazione - 3

- 7. Tricezione
  - L'abilità di percepire il mondo interiore con chiarezza per trasformare la mente percependo la relazione, la mente, il corpo-cervello
- 8. Tracking
  - All'interno della relazione creata è l'impulso naturale del sistema di orientarsi verso uno stato di salute, seguendo il flusso di energia e informazioni dentro e tra gli individui, la spinta innata alla integrazione
- 9. Tratti
  - Siamo nati con tratti persistenti e influenzati biologicamente, il temperamento, che nella vita adulta strutturano attenzione e significato

Consapevolezza nella relazione - 4

- 10. Trauma
  - Vi sono eventi travolgenti che sommergono la capacità degli individui di adattarsi alle esperienze con flessibilità, e qui la memoria assume forme non integrate
- 11. Transizione
  - La persona che chiede aiuto arriva incastrata tra caos e rigidità
- 12. Training
  - Occorre rafforzare il sistema con metodi specifici per controllare la capacità regolativa

Consapevolezza nella relazione - 5

- 13. Trasformazione
  - È possibile orientare l'attenzione sui domini che impediscono il collegamento dei diversi aspetti della vita promuovendo la neuroplasticità favorendo i domini di integrazione
- 14. Tranquillità
  - L'integrazione favorisce la coerenza della mente e la connessione tra le persone, favorendo apertura, armonia, impegno, recezione, compassione ed empatia
- 15. Transpirazione
  - Un modo in cui un respiro si diffonde in tutti i domini della integrazione, come tutti parte di un insieme vivente