

Mindfulness

e

MBSR

Come possiamo tradurre il termine
mindfulness?

Consapevolezza
Presenza mentale
Attenzione consapevole
Nuda attenzione
Risveglio
Capacità metacognitiva ecc

.....

Inconsapevolezza

Il tragitto (S)conosciuto

L'Inconsapevolezza é“pervasiva”

Esiste un processo per cui noi attiviamo, la volta successiva in cui ci troviamo in un **contesto simile** a quello che abbiamo **incontrato in precedenza**,

- Atti (comportamenti)
 - Schemi di pensieri
 - Emozioni
- Stati corporei (percezioni sensoriali),
in modo del tutto **irriflesso** ed agiamo con una sorta di

“Pilota automatico”

Ripetiamo, senza accorgercene,
memorie psico-corporee inconscie
vivendo senza attenzione , discriminazione, creatività.
Spesso quindi ci illudiamo di

- agire

- ma invece

- reagiamo

- alle situazioni con modalità inconsapevoli che si sono stabilite precedentemente.
- La reattività automatica e l'inconsapevolezza sono quindi fortemente intrecciate e sono costantemente presenti in ogni momento della nostra esistenza.

Definizione operativa di **Mindfulness**

IL PROCESSO DI PRESTARE ATTENZIONE IN
MODO INTENZIONALE E DI PROPOSITO ALLO
SCORRERE DELL'ESPERIENZA VISSUTA NEL
MOMENTO PRESENTE, IN MODO NON
GIUDICANTE E CON ATTEGGIAMENTO
GENTILE

Stato particolare di consapevolezza di:

MINDFULNESS

- A questo proposito la **Mindfulness** è una modalità normale di funzionamento umano, una capacità universalmente distribuita in tutti gli esseri umani, che fa sì che l'inconsapevolezza, l'automatismo e la reattività dei nostri modi di essere, siano non solo **ridimensionabili** ma **correggibili** e **governabili**.

- Giustificazioni evoluzionistiche

La reattività e la risposta automatica hanno, ed hanno avuto, utili implicazioni adattive e sono funzionali al mondo contemporaneo, ma d'altro canto ci rendono

meno capaci di scegliere
e quindi meno liberi.

- Correlazioni neurofisiologiche

Le Doux (1996), “Il cervello emotivo” : il cespuglio ed il serpente.

- Via veloce (amigdala) : immediata, grossolana reattiva legata alla **sopravvivenza animale**, è alla base di fenomeni di grido d'aiuto , attacco , fuga, immobilizzazione e freezing.
- Via lenta (corteccia prefrontale) : precisa, discriminatoria. ritardata (minore dispendio energetico) è alla base della consapevolezza e della metacognizione.

- Quindi la **Mindfulness**, riguarda la proposta e l'invito a ripensare e riconsiderare il modo di funzionamento dei processi mentali (oltre il semplice cognitivo) .
- La via lenta e discriminatoria è del tutto imprecisa
 - ❑ della “Monkey Mind”
 - ❑ dello stato oniroide del funzionamento mentale (i distrattori)

L'evoluzione sviluppa progressivamente la via lenta e discriminatoria, tuttavia la via veloce. reattiva si è mantiene pervicacemente attiva (molto più di quanto si sia consapevoli).

Ma perché si è mantenuta così intensa se non dobbiamo più far fronte a pericoli che mettono in discussione la sopravvivenza ?

Perchè siamo di fronte ad altri tipi di pericoli che mettono in discussione non tanto la nostra sopravvivenza animale quanto un altro tipo di sopravvivenza ovvero quella che riguarda

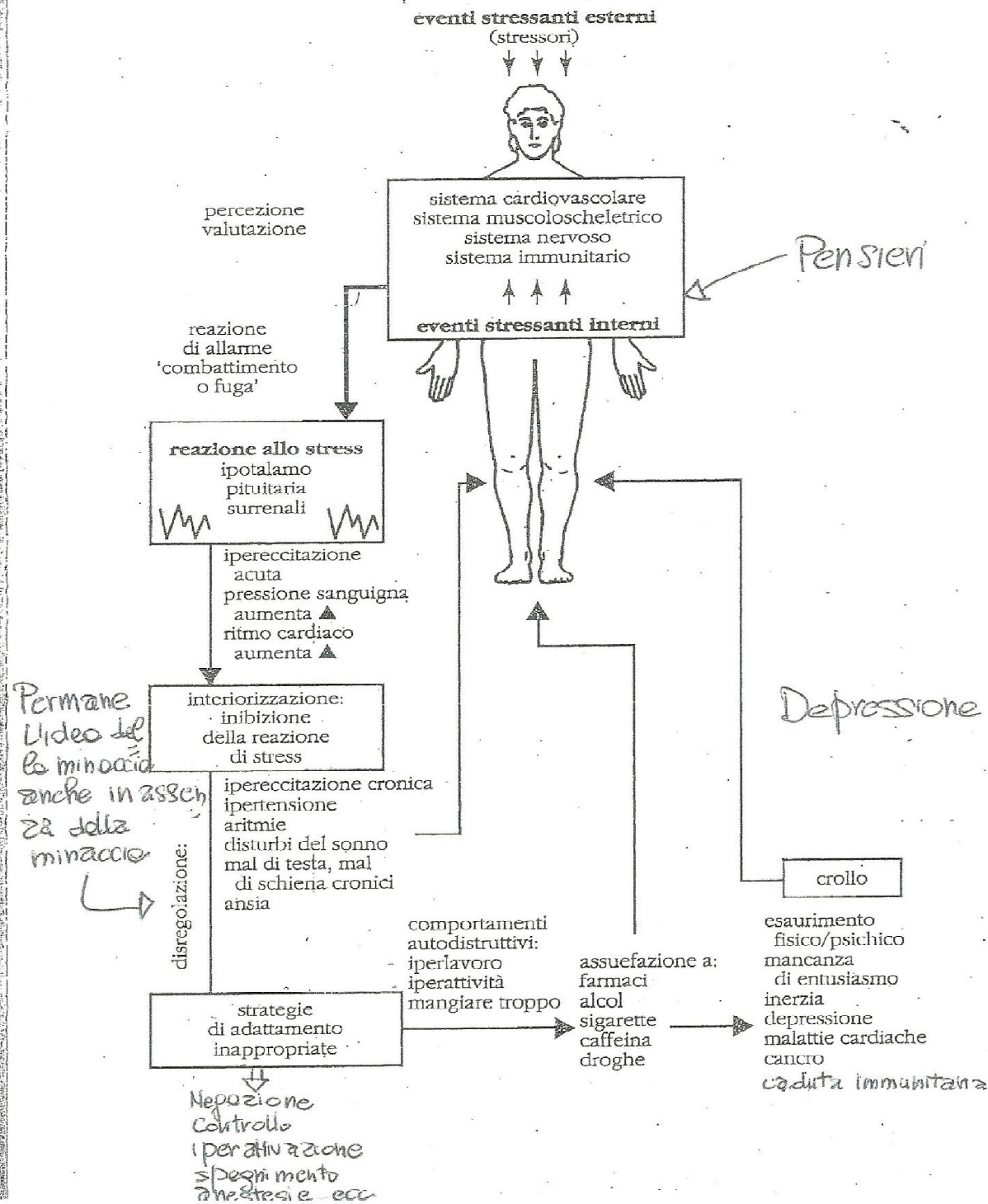
l'identità personale e tutto ciò che ad essa è correlato

ma continuando a reagire con una certa frequenza in modo animale.

- Conflitti affettivi e di relazione e conflitti sul lavoro
 - Condizioni materiali della vita
 - Incidenti e Malattie
 - Bisogno di buon giudizio e il valore dell'apparire
- La funzione dell'immaginario retrogrado ed anterogrado
 -

Reazione da stress

Figura 6 IL CICLO DELLA REATTIVITÀ ALLO STRESS



Epidemiologia psichiatrica (WHO 2002)

Depressione: 12% maschi

20% donne

4,4% globale

Antidepressivi: 40% di remissione dopo il primo tentativo

70% dopo il quarto

Entro il 2020 seconda causa di “Disabilità” mondiale

DAP: USA (2005) : 2-7% popolazione 1 DAP all'anno

25% ha 1 attacco di panico nella vita

DOLORE CRONICO: 20-30% della popolazione

Effetto farmacologico antidolorifico:

nel 50% si riduce del 50%

Fortunatamente cosa sta succedendo?

Accelerazione
del mondo che
vede nella velocità e
nella produttività
il cardine su cui reggersi



Bisogno di Rallentamento

Conoscenza Specialistica:
Dettaglio isolato



Conoscenza Olistica:
Insieme integrato

IL concetto di Mindfulness

“ Agitata e ondeggiante è la mente, difficile da controllare. Il saggio la dirige come l'arciere con la freccia
(Dhammapadda)

Un po' di storia

1977, Boston. John Kabat Zinn inizia i primi gruppi di MBSR in ospedale e fonda il CFM ,UMA.

1997, 240 Centri di Mindfulness

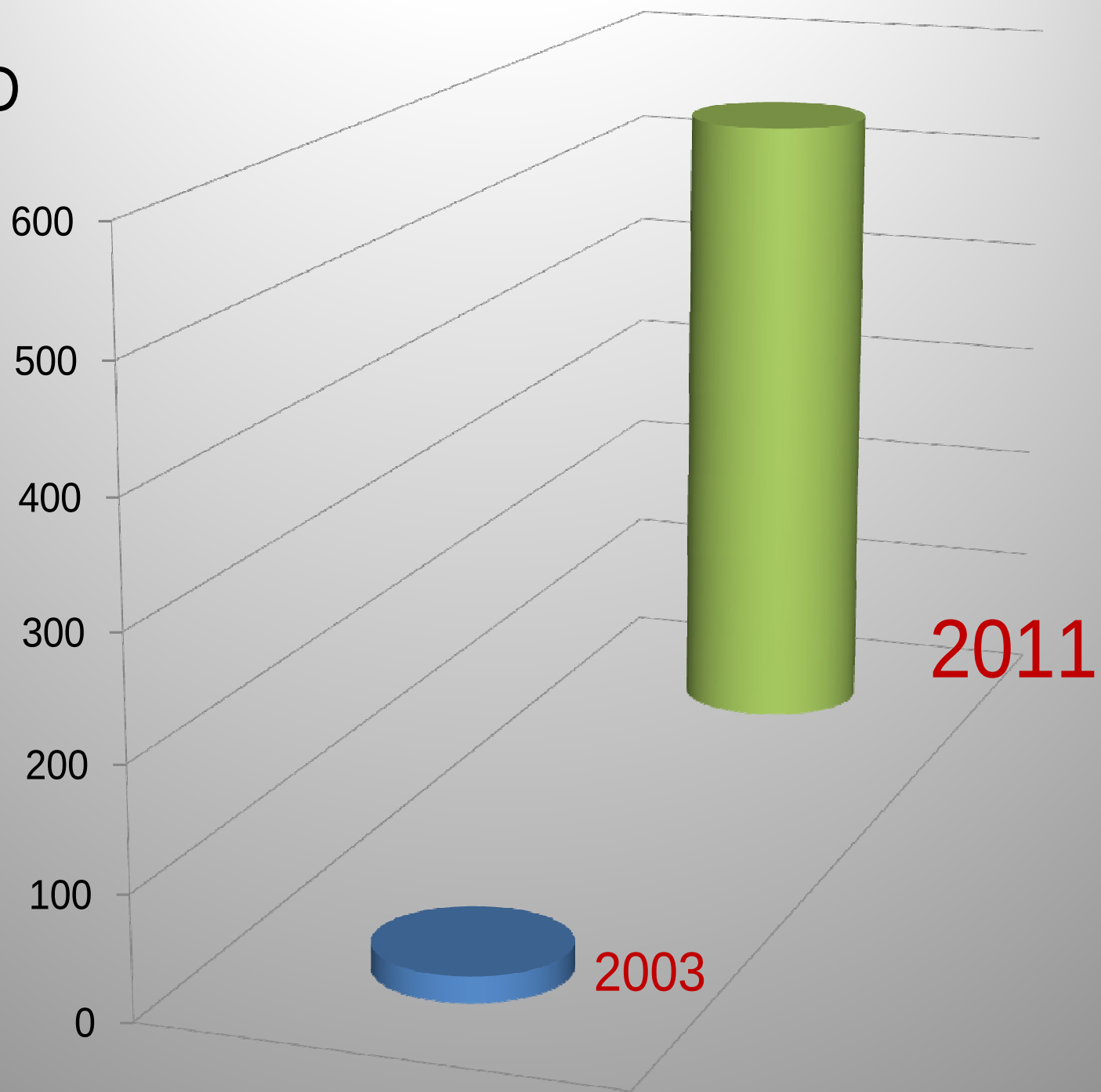
2012.....

4 agosto 2003, “Time” dedica la copertina

2004, “Newsweek” articolo friendly

2008, “ journal of American Medical Association”

PUBMED



Cosa non è la mindfulness

- Non è una pratica di rilassamento.
- Non ha nulla a che fare con la religione

Radici

Pratiche contemplative (Buddiste)

La mindfulness in lingua “Pali” è la parola “Sati”

La “**presenza mentale**”, che permetterebbe di vedere i fenomeni interni ed i fenomeni esterni nella loro vera realtà, una “**nuda attenzione**” alla realtà così come è, quando viene ripulita dalle deformazioni che inevitabilmente vi si aggiungono in continuazione

Thevarada : meditazione Vipassana

Mahaiana: meditazione Zen

Vajarayna: meditazione Tantrica

Cosa si deve fare e cosa si può
ottenere

Lo stato di mindfulness si acquisisce attraverso un **apprendimento ed un allenamento** per mezzo di una serie specifica di esercizi e pratiche e diventa via via naturale (acquisito in modo implicito)

- Le pratiche e gli esercizi sono correlati con la meditazione

che è

formale (MBSR)

informale (lavarsi i denti ecc)

consta di due tempi

- **Esercizi (pratiche) di concentrazione**
- **Esercizi di visione chiara e profonda**

Riduzione delle interferenze della mente discorsiva (Monkey mind)

Processi Psicologici operazionali che si attivano

- **Attenzione:** aumento della capacità e della direzione
- **Autoregolazione emotiva:** espansione
- **Curiosità, accettazione ed apertura** (dipendente da fatt. di personalità)
- **Visione di realtà:** miglioramento
- **Libertà di scelta e capacità:** aumento per diminuzione dell'automatismo di risposta (Errore)
- **Percezione** della nostra Intenzionalità (sistemi motivazionali) : incremento
- **Pazienza:**
Non fare uscire la farfalla dal bozzolo prima che nasca da sola , altrimenti muore. Accettazione delle cose così come sono (differenza dalla passività)
- **Fiducia:**
Sviluppo progressivo della propria libertà e responsabilità per effetto dell'autonomia e indipendenza conquistate dai propri condizionamenti inconsci.
- **Mente del principiante.**

Scopo

Livello I : Consapevolezza introspettiva

- Istantanea e immediata comprensione dei pensieri, dei sentimenti e le azioni adattive e maladaptive momento dopo momento.

Livello II: la vera natura del sé

- Pur nella sensazione ,che abbiamo tutti ,di continuità ed esistenza di un IO, del nostro ego, in realtà esso è un continuo mutamento di fenomeni , vuoti nella loro natura intrinseca (l'io stesso è in realtà periferico e rimpicciolito).
- L'io è individuale impermanente è sostanzialmente illusorio perché in realtà non è mai separato dagli altri e da ciò che lo circonda.
- Si può raggiungere uno stato di serenità e distacco a cui si può accedere dopo il riconoscimento dell'illusione del se. Questo è il contrario del nichilismo perché permette di vivere la vita pienamente.

Livello III: il risveglio

- Processo ultimo auto trascendente di consapevolezza del proprio stato di consapevolezza. Misticismo

APPLICAZIONI CLINICHE

utilizzo dei protocollo MBSR

- Dolore cronico
- Tumori
- Malattie cardiovascolari
- Malattie Autoimmuni
- Cure palliative accompagnamento alla morte
- Depressione
- Stati psicopatologici
- **Accompagnamento alla morte del familiare e della propria morte**

Dolore cronico

Pazienti verso cui la medicina tradizionale si arrende

Dolore: muscolo-scheletrico
fibromialgico
nell'artrite reumatoide
Ecc

Modello psicologico del dolore (Body-mind)

- La relazione di un soggetto al dolore influenza l'intensità del dolore,
- Il dolore è soggetto al modello della paura e dell'evitamento: il dolore percepito aumenta in modo correlato alla quantità di paura e alla tendenza ad evitare l'esperienza del dolore
- Catastrofizzazione del dolore : la variabilità del dolore è influenzata da 7 al 20 % dalla valutazione catastrofica del dolore (Sullivan e altri 2001)

- **1982** . Lo studio su 51 pazienti con dolore cronico che non avevano tratto beneficio dagli approcci tradizionali.
65% riduzione della sintomatologia dolorosa uguale o superiore al 33% dell'intensità
50% riduzione del dolore superiore al 50% dell'intensità.
Risultati stabili al follow up a 3 anni
- **1985**. Studio su 90 pazienti comparati con gruppo di controllo di 21 pazienti. Esiti favorevoli e follow-up integro a 15 mesi.
- **1987**. follow-up positivo a quattro anni.

- Conclusioni:

- Il protocollo MBSR risulta utile nel trattamento del dolore
- Studi di follow-up dimostrano il mantenimento dei benefici nel tempo.
- **2008** (Zautra et al.; Università dello Stato dell'Arizona). Studio randomizzato su campione di 144 soggetti affetti da artrite reumatoide. Accanto ai risultati positivi della riduzione della percezione del dolore gli autori hanno constatato una concomitante riduzione dell'interleuchina 6.

Pazienti oncologici

“ È un’esperienza molto profonda star seduta in un cerchio di persone che sono state colpite dal cancro... C’è una comprensione molto profonda in quanto tutti condividiamo la stessa esperienza... Ci si ricorda continuamente della propria umanità e dell’umanità di tutti gli altri”

Effetti sull'attenzione, memoria e funzioni esecutive

Attenzione è costituita da tre moduli:

1. **Attenzione di vigilanza:** capacità di mantenimento di uno stato di vigilanza e prontezza.
2. **Attenzione selettiva o concentrazione:** capacità di convergere l'attenzione verso una specifica esperienza mentre in maniera concomitante si escludono le fonti di distrazione.
3. **Attenzione esecutiva o monitoraggio del conflitto:** capacità di dare maggiore enfasi a uno specifico stimolo tra diversi stimoli in competizione tra essi.

Effetti sulla memoria

1. **Memoria semantica**: capacità di associare le parole a oggetti o situazioni.
2. **Memoria episodica** capacità di ricordare un dato oggetto.
3. **Memoria procedurale** acquisizione e utilizzo di particolari abilità comportamentali senza doverci necessariamente ricordare come esattamente riusciamo a farlo.
4. **Memoria di lavoro o a breve termine**, tenere a mente un certo numero di informazioni per poterle utilizzare per funzioni cognitive superiori come la risoluzione dei problemi e l'apprendimento.

Riassuntino

- Positivi effetti sulle funzioni cognitive esecutive sono osservabili già a seguito di una pratica relativamente breve.
1. Aumento dello sviluppo delle abilità di mantenere un'attenzione sostenuta e stabile per un determinato stimolo
 2. Aumento capacità di mantenimento dell'attenzione sostenuta selettiva ed esecutiva nei confronti della proliferazione dei distrattori (interno ed esterni).
 3. Effetti importanti sulle funzioni memoria a breve termine e funzioni esecutive come maggiore abilità di risposta in modo flessibile e creativa piuttosto che automatica e reattiva.

Il primo Studio

- 2007, Amishi Jha et col. Università della Pennsylvania. Studio su 34 soggetti senza alcuna esperienza di pratica meditativa confrontato con gruppo di 17 soggetti esperti di pratica meditativa.
- Significativo aumento dell'attenzione sostenuta selettiva ed esecutiva rispetto al gruppo di controllo e nessuna differenza con il gruppo di 17 soggetti esperti della attenzione selettiva dopo un mese di corso (l'attenzione selettiva è un'abilità che si sviluppa velocemente e precocemente).
- 2008 ,Chambers conferma con nuovi numeri

EEG

1. Davidson (2005) aumento attività corteccia prefrontale sin
1. Sara Zar (2005): dopo anni di pratica meditativa
 - Ispessimento corteccia prefrontale sin (aree del cervello associate all'introspezione e all'attenzione).
 - Minore risposta di attentional blink associato a minore attività cerebrale EEG all'insorgenza del primo stimolo.
 - Minor tendenza alla abitudine con correlato elettroencefalografico.
 - Pratiche meditative che enfatizzano un profondo rilassamento fisico producono elevata attività theta delta (sonno)
 - Pratiche meditative che si focalizzano sulla concentrazione intensiva producono elevata attività Alfa e beta

NI

1. Attivazione della corteccia prefrontale-dorsolaterale (DLPFC): area di decisioni esecutiva e attenzione. Cambiamenti di tratto con maggiore ispessimento corticale.
2. Maggior attivazione della corteccia cingolata anteriore (ACC) area di integrazione fra attenzione motivazione controllo motorio.(Pous, 2001).
3. Attivazione dell'insula associata all'enterocezione (percezione sensazioni viscerali)

Effetti:

- Autoregolazione emozionale (non controllo o rimozione/negazione)
- Riduzione dell'automatismo di risposta e delle reattività
- Flessibilità comportamentale
- Aumento della capacità di esporsi alla situazione esterna (minore paura difensiva)
- Maggiore capacità di scelta
- Aumento della meta-cognizione
- (Capacità di riflettere sui propri processi cognitivi: se faccio così allora succede che io...)

- Aumento della capacità meta-cognitiva : guardo me stesso che sto ragionando così con il collega perché ho litigato con mio figlio

(Essere testimone delle proprie attività mentali ma in modo più distaccato e dis-identificato)

- Possibilità di esperire le proprie esperienze (ciò che sta succedendo) dentro il contesto dell'esperienza in atto ma senza esserne rapiti e cioè distinguere i pensieri sulla realtà dalla realtà stessa
- Dis-identificazione e presa di distanza dai “Pensieri negativi”
- Tranquillità e pace

Qualcosa di specifico che riguarda la MEU

- Come è stato detto in un recente convegno sul multitasking, nell'era digitale ci stiamo progressivamente abituando ad essere **attivamente connessi** ma relativamente **poco in contatto e quasi mai in relazione**.
- La domanda è : ma in Medicina D'urgenza è utile allargare l'area del contatto e della relazione?
 1. Risposta banale ed aspecifica: sì perché se si sta bene nella vita di lavoro meglio.
 2. Risposta specifica: sì se consideriamo che il contatto e la relazione in primo luogo con noi stessi (Sensorialità e consapevolezza metacognitiva) rappresentano una **condizione necessaria per essere in quello stato possibile di massima pienezza e freschezza psico-sensori-motoria, che permette lucidità e consapevolezza attenta**

- Con-nessione: Unione legame
- Con-tatto: Percezione sensoriale attiva dell'essere connessi
- Relazione : refero (portare)
 - Diade sistemica

- L'offerta, la proposta è quella dunque di provare a vedere se attraverso lo sviluppo di stati mindfulness, pur mantenendo l'inimitabile necessaria rapidità di connessione con gli oggetti presenti, ci si può in qualche modo allenare a, ed apprendere come sviluppare

un'attitudine al contatto ed alla relazione.

- Questo naturalmente non nel senso di un astratto se pur vago atteggiamento umanitario verso gli altri, che pur andrebbe bene, quanto nel senso di avere strumenti a garanzia del benessere massimo e del funzionamento good-enough possibile (contesto ambientale lavorativo dis-umano) e quindi

dell'evitamento dell'errore.

Da qualche parte si è detto che se il medico supera la prima mezz'ora, l'errore diagnostico diventa decisamente meno frequente.

interruzione

- come numerosi studi hanno dimostrato, l'interruzione è uno dei fattori determinanti i momenti critici della pratica medica in pronto soccorso. È evidente che le possibilità di introdurre modificazione su questo punto sono due:
- l'aspetto ambientale (organizzazione del lavoro, l'interazione di ogni singolo soggetto dello staff, eccetera)
- l'aspetto soggettivo.

- Nella pratica della mindfulness esistono delle pratiche di meditazione che tendono a realizzare la consapevolezza profonda e chiara e lo stato di coscienza ed attenzione verso la limpidezza
- Queste pratiche consistono nel prendere atto, in modo intenzionale, che, quando ci si trova a concentrare la mente su un oggetto e si cerca di mantenere costante l'attenzione verso quell'oggetto nel tempo, scatta il fenomeno naturale e inevitabile della **distrazione mentale**. Fa parte del fisiologico funzionamento della mente umana questo suo essere costantemente rapita da distrazioni interne.

- Una delle abilità che si riescono ad apprendere, che in seguito diventano naturali, anche se devono essere costantemente allenate, è proprio quella di
- imparare a cogliere ed ad accorgersi del momento di distrazione, il pensiero, l'immagine ricordo che ha appunto dis-tratto la mente, lo stato di allontanamento, mettendosi quindi in condizioni di tornare all'oggetto di concentrazione con rapidità e sicurezza.
- Questa abilità naturalmente non incide sulla presenza di frequenza delle interruzioni ma potrebbe offrire uno strumento per:
- Diventare velocemente consapevoli che c'è una distrazione in atto.
- Effettuare una sorta di fotogramma mentale del contenuto distraente.
- Effettuare una veloce valutazione , scegliere la priorità, tornare all'oggetto principale quasi a livello implicito.

- La scommessa:
- se attiviamo questa capacità si può significativamente aiutare il medico a:
 - mantenere un elevato stato di concentrazione,
 - effettuare agilmente e spontaneamente questo continuo movimento di oscillazione mentale tra gli oggetti conpresenti alla coscienza con una prontezza e una vivacità attributiva tali da poter ridurre gli effetti negativi della distrazione stessa.

Overcrowding

L'overcrowding è naturalmente un fenomeno direttamente interrelato con il tempo.

Il problema del tempo è un problema significativo che riguarda certamente il lavoro ma anche alla nostra vita complessa.

(Parafrasando Proust il vero problema è la ricerca del tempo perduto ma nel senso della possibilità di ritrovare quel tempo che possiamo perdere, poiché oggi è stremamente difficile perdere tempo).

Il sovraffollamento è relativo al tempo che abbiamo a disposizione.

Cosa si può fare?

Anche qui la solita dicotomia
ambiente e stato soggettivo.

Ambiente

- E' evidente che diventa assolutamente necessario ma suppongo che molti di voi lo abbiano già fatto, intervenire sul contesto ambientale. Probabilmente si tratta, e spero che non rimanga nel campo dell'ideale, di attivare una serie di azioni che nel contesto attuale potrebbero suonare sovversive. Ma forse di questa "sovversione" ne abbiamo bisogno un po' tutti.
- Chi ha funzioni di responsabilità e di organizzazione si faccia carico di introdurre il principio del rallentamento temporale nell'odierna organizzazione.

Versante soggettivo

- C'è un punto sul quale la Mindfulness potrebbe essere d'aiuto
- In uno degli esercizi che riguardano stati avanzati della pratica meditativa si produce un effetto che è la capacità di essere attenti osservatori di tutto ciò che si presenta alla nostra mente in ogni istante, momento dopo momento i).
 - un punto fermo di stabilità mentale
 - allargamento dell'area della coscienza.
- .

- Si tratta di un vero e proprio

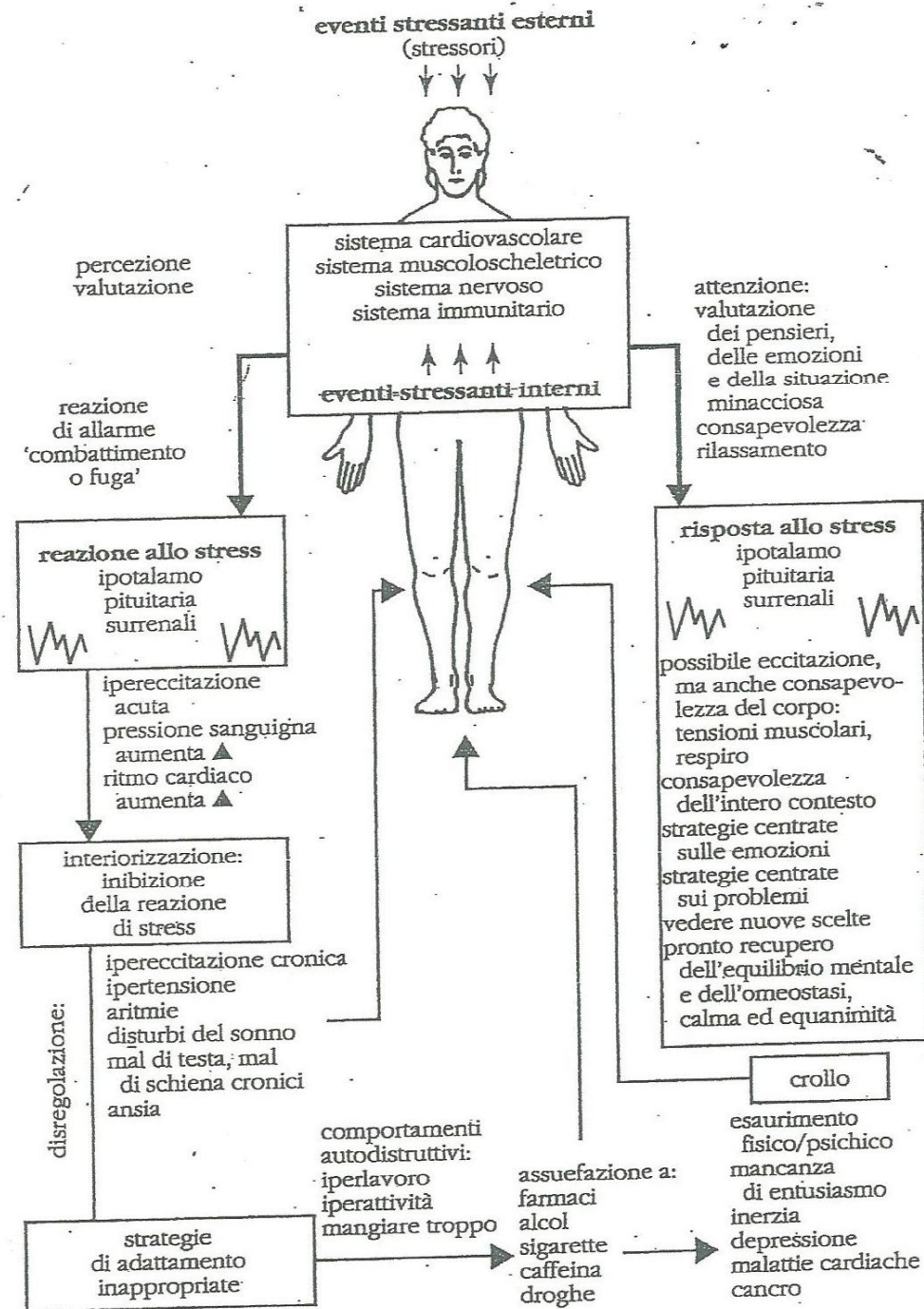
ampliamento spaziale della consapevolezza istantanea

in un modo che si diventa più capaci di vedere in contemporanea più oggetti percepiti in azione , contenerli senza farli entrare in conflitto fra di loro e quindi diminuire la necessità di dissociare , rimuovere ecc.

- E questo riguarda naturalmente tutto ovvero sia i contenuti mentali, sia gli stati emotivi, gli stessi comportamenti che si starebbero per assumere e
gli oggetti del mondo (I pazienti, i colleghi ecc).

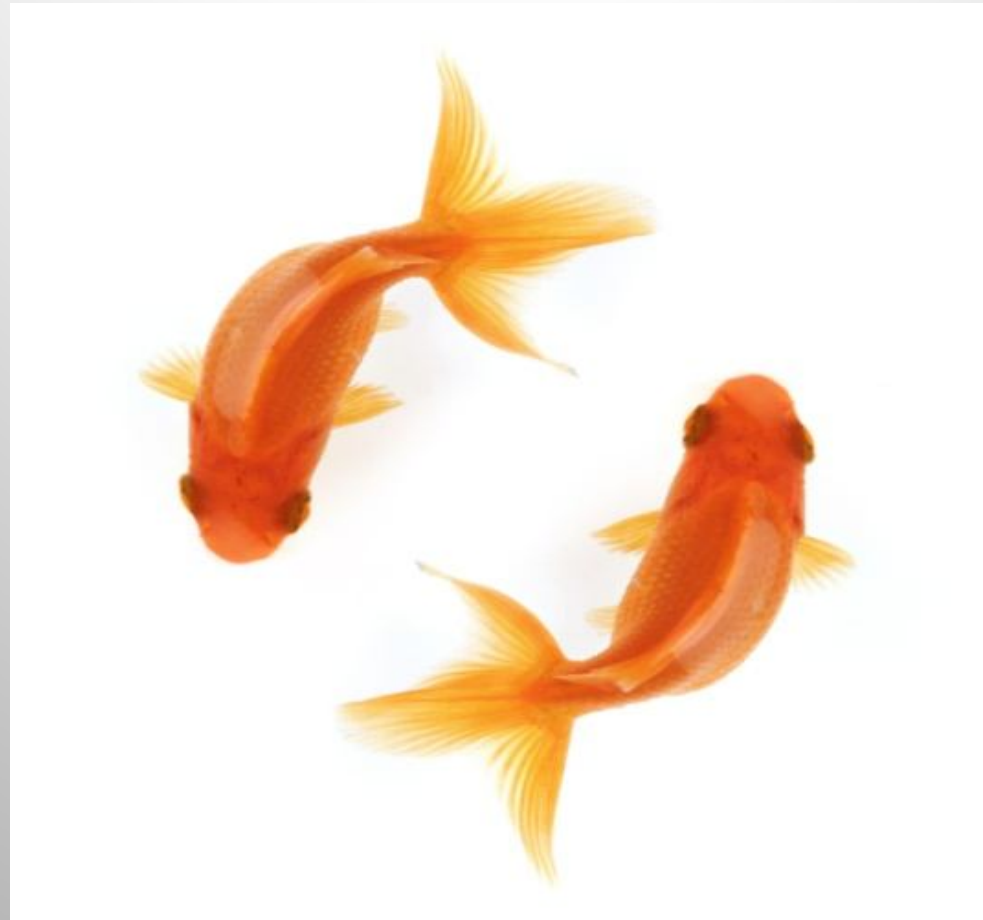
Si acquisisce una certa capacità di sapere e comprendere ciò che si potrebbe essere sul punto di agire o meno

Figura 7 **AFFRONTARE LO STRESS: RISPONDERE ANZICHÉ REAGIRE**



Due pesci
arrivano da
due
direzioni
opposte si
incontrano.

Uno dei
due dice: “
ciao com'è
l'acqua
dalle tue
parti?”



L'altro, si
sofferma
un attimo
a pensare
e poi
risponde:
” ma
scusa
cos'è
l'acqua?”

Esperienze di Mindfulness

www.mindesp.it

associata MIN