

Carissima Annalisa,

ti scrivo in merito alla proposta di organizzare un gruppo di “Mindfulness per l’emicrania” di cui ti ho parlato al telefono.

Scrivo questa lettera, che potrai, se vorrai, condividere con i membri dell’associazione, come presentazione del progetto.

Ma andiamo con ordine. Mi presento:

Mi chiamo Cristiana Giaccardi, e ho 43 anni. Sono laureata in lettere e archeologia, ma dopo i miei studi ho dovuto smettere il mestiere dell’archeologo, a causa di gravi problemi alla schiena che non mi permettevano più di lavorare sugli scavi. Dal 2000 lavoro nel cinema: prima al Festival del Film di Locarno, e ora per la Ticino Film Commission che è un ufficio cantonale che organizza riprese cinematografiche. Ho sempre avuto dei lavori appassionanti, sono stata fortunata. Ma da un po’ di tempo, mi è venuta voglia di lavorare piuttosto per gli altri. I miei lavori infatti, per quanto interessanti, non sono di utilità a chi sta male, e ora sento il bisogno di rendermi utile alla comunità, in un qualche modo. Mi sono quindi chiesta quali erano le mie skills alternative, e, visto che ho studiato meditazione per molti anni, mi sono detta che questa sarebbe potuta essere una cosa interessante da condividere con gli altri.

Lo scorso anno mi sono quindi iscritta a una scuola di counseling, nella quale sto imparando come interagire con le persone, aiutandole a superare i momenti difficili della vita e a trovare le loro risorse nascoste. Parallelamente, ho cominciato una formazione in Mindfulness, una tecnica di meditazione molto antica, ma che negli anni ’70 è stata secolarizzata e strutturata dal medico Jon Kabat-Zinn, fondatore della Clinica per la riduzione dello stress dell’Università del Massachusetts, per la cura appunto dello stress e delle malattie croniche, per le quali non c’è nulla da fare in termini medici.

In particolare, mi sono interessata all’utilizzo della Mindfulness per la salute.

Da anni infatti soffro di intensi dolori alla schiena, e dopo essere stata costretta a letto, paralizzata per un mese con forti dolori, e operata quindi alle lombari, ho vissuto anni di dolore e di handicap, sentendomi esclusa da una vita normale. Ho quindi scoperto il corso della Signora Vidyamala Burch, “Mindfulness for health”, e ho voluto provare il suo metodo. La Burch ha infatti avuto gravissimi problemi alla schiena, è su una sedia a rotelle e ha dolori cronici da più di 30 anni. Basandosi sul metodo coniato da Kabat-Zinn, ha adattato i protocolli di Mindfulness per la gestione del dolore cronico, e propone corsi sia dal vivo che online, per imparare la tecnica, e per imparare ad insegnarla.

Dallo scorso anno ho quindi cominciato a praticare questa tecnica molto intensamente, e dopo qualche mese ho cominciato a sentirne i benefici.

Non solo sul morale, che è sensibilmente migliorato, ma soprattutto sulla mia percezione del dolore, che è andato diminuendo gradualmente. Stupita di questo risultato, ho voluto saperne di più su come la Mindfulness agisce sul cervello, e ho quindi cominciato a seguire corsi online di neuroscienze, e in particolare del Dottor Daniel J. Siegel, e del Dottor Rick Hanson, specializzati in neuropsichiatria. Ho scoperto che la pratica di questa tecnica agisce concretamente sul cervello, con dati misurabili scientificamente tramite risonanza magnetica a immagini: si hanno infatti miglioramenti visibili in termini di spessore della corteccia prefrontale sinistra, neurogenesi, mielinogenesi e sinapsogenesi. Tutto questo significa che il cervello si modifica veramente con l’esercizio della Mindfulness. I cambiamenti sono concreti e misurabili. Per questo motivo,

continuo imperterrita con la mia pratica, sentendomi meglio ogni giorno, e ho quindi pensato che è ora di condividere questo con qualcuno.

Perché la Mindfulness per l'emicrania?

Fra due anni dovrò scrivere la mia tesi per la scuola che sto seguendo, e vorrei diplomarmi proprio nelle tecniche Mindfulness per la gestione del dolore, correlate con il counseling. Ho quindi pensato che potrei cominciare con il capire per chi questa tecnica va bene, e per chi invece no, facendo alcuni esperimenti. L'emicrania è un challenge particolare: è una malattia molto invalidante, che causa dolori intensi e che mina la vita sociale di chi ne soffre. Capire se la Mindfulness potrebbe essere d'aiuto, almeno per una migliore gestione del dolore, è quindi una sfida molto interessante.

Purtroppo non posso affermare di possedere la pillola magica che fa sparire l'emicrania. Anche il mio mal di schiena non è sparito completamente. Secondo gli studi clinici, anche il dolore dovrebbe ridursi sensibilmente. Ma quello che fa la Mindfulness, è modificare l'atteggiamento mentale del paziente, facendo sì che possa vivere meglio il suo handicap e la vita in generale, evitando depressione e isolamento. E se anche una sola persona traesse giovamento da questa pratica, sarebbe già un enorme successo.

Vorrei quindi invitare un gruppo di persone interessate, a partecipare a un test. Vorrei insegnare alcune tecniche di Mindfulness nel corso di alcuni mesi a persone sofferenti di emicrania, e monitorare, nel corso dei mesi, e alla fine del percorso, se ne hanno tratto giovamento oppure no. Come ogni esperimento, potrebbe anche fallire, ma siccome non ci sono controindicazioni a questa tecnica, il mio invito è di provarci.

Come si articola il percorso:

Vorrei cominciare in autunno, con una seduta informativa, in cui spiego di cosa si tratta, come si pratica la Mindfulness, e come agisce sul nostro cervello. Illustrerò le tecniche di base, e chiederò ai partecipanti interessati, di riempire un formulario di valutazione sulla loro situazione attuale nei confronti del dolore. Il formulario andrà riempito di nuovo alla fine del percorso per confermare se ci sono stati dei cambiamenti significativi.

Le persone interessate (direi al massimo 6, per poter seguire bene tutti), dovrebbero quindi partecipare a 8 incontri mensili, in cui spiegherò, di volta in volta, le tecniche di base, che poi loro metteranno in pratica quotidianamente a casa. Vorrei poter dedicare anche del tempo all'ascolto dei disagi incontrati, per poterne discutere insieme all'interno del gruppo durante i nostri incontri. Infine, resterò a disposizione per tutto il tempo, per chi avesse dubbi o difficoltà, via email, via telefono o via skype. Lo scopo è infatti di seguire in modo olistico le persone, considerandole nel loro insieme: corpo e mente.

È molto importante che chi decide di partecipare, lo faccia davvero, e che si prenda il tempo quotidianamente di praticare. Infatti, questa pratica va considerata come una ginnastica: solo praticando regolarmente si hanno risultati, quindi è importante essere costanti. I risultati arrivano, piano piano ma sicuramente.

Come si pratica:

La pratica verrà insegnata gradualmente, con vari esercizi, cercando anche di diversificarli a sufficienza per renderli divertenti, ma in due parole, vi spiego di cosa si tratta. La Mindfulness è la concentrazione su un punto, in genere sul respiro, che è disponibile in ogni momento proprio nel cuore del nostro corpo, senza giudizio e senza aspettative. Inesorabilmente la mente comincerà a vagare fra pensieri, immagini, ricordi e aspettative. Non c'è nulla di male in questo, è quello che fa la nostra mente. Semplicemente, ogni volta che appare un pensiero, si torna gentilmente all'attenzione sul respiro. Cento, mille volte, se necessario. Questa è la ginnastica mentale sulla quale si basa questa tecnica di meditazione.

Non servono quindi doti speciali: ognuno di noi sa stare seduto e respirare. È tutto quello che serve per praticare.

Sarei quindi molto felice di poter condividere questo percorso con te e con i volontari che avranno voglia di partecipare a questa avventura. Mi rendo conto che la meditazione non è per tutti. Ognuno trova la sua strada per gestire al meglio le difficoltà. Ma se chi ne avrà voglia, otterrà dei benefici, sarà per me una grande gioia.

Cristiana