

Cristiana Giaccardi

# Tecniche di Mindfulness Per la gestione del dolore

# Mindfulness



# Vari tipi di meditazione

- Consapevolezza aperta: osservare quello che è
- Concentrazione: focus su un mantra o sul respiro
- Mindfulness: mix fra concentrazione e consapevolezza
- Visualizzazioni guidate: voce e immagini
- Contemplazione (es. compassione o gentilezza)

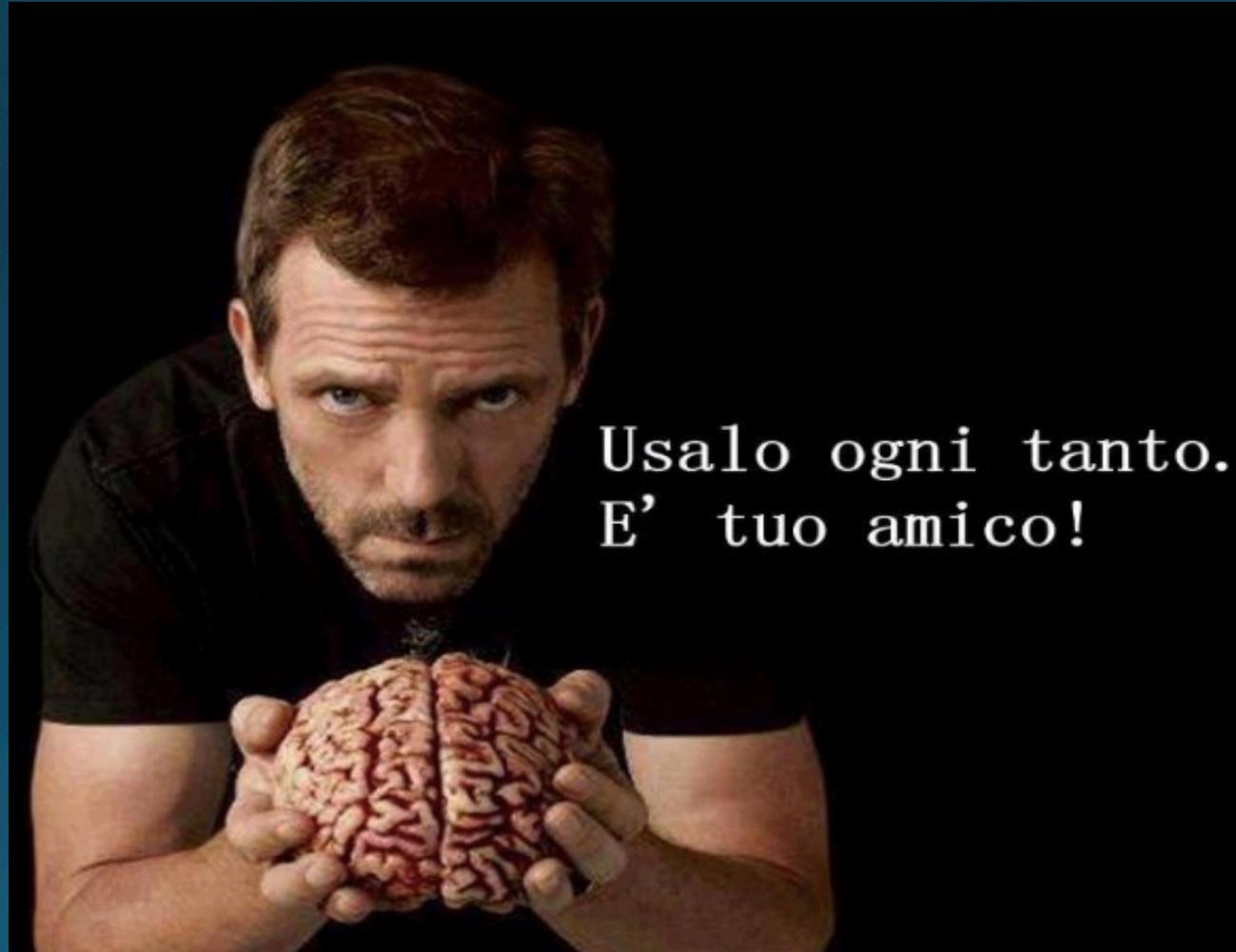
# Cosa è la mindfulness?

- Mindfulness = consapevolezza
- Portare l'attenzione al momento presente senza giudicare (senza elaborazione cognitiva)
- Osservare, testimoniare, lasciar essere
- Lasciar andare la resistenza a quello che si manifesta
- Consapevoli della consapevolezza
- Molteplici benefici sulla salute!

# Benefici della meditazione

- Attiva i circuiti delle emozioni positive, aumenta la resilienza e la resistenza alla depressione
- Aumenta la serotonina, neurotrasmettitore che supporta l'umore, il sonno e la digestione
- Inspessisce il cingolato anteriore, aumentando l'auto-osservazione
- Inspessisce l'insula, rafforzando la sensazione interna di empatia
- Stimola il sistema parasimpatico per il rilassamento e il benessere
- Rinforza il sistema immunitario, la salute cardiovascolare, riduce il dolore cronico, agisce da anti-infiammatorio

# Il cervello...



# Come è fatto il cervello

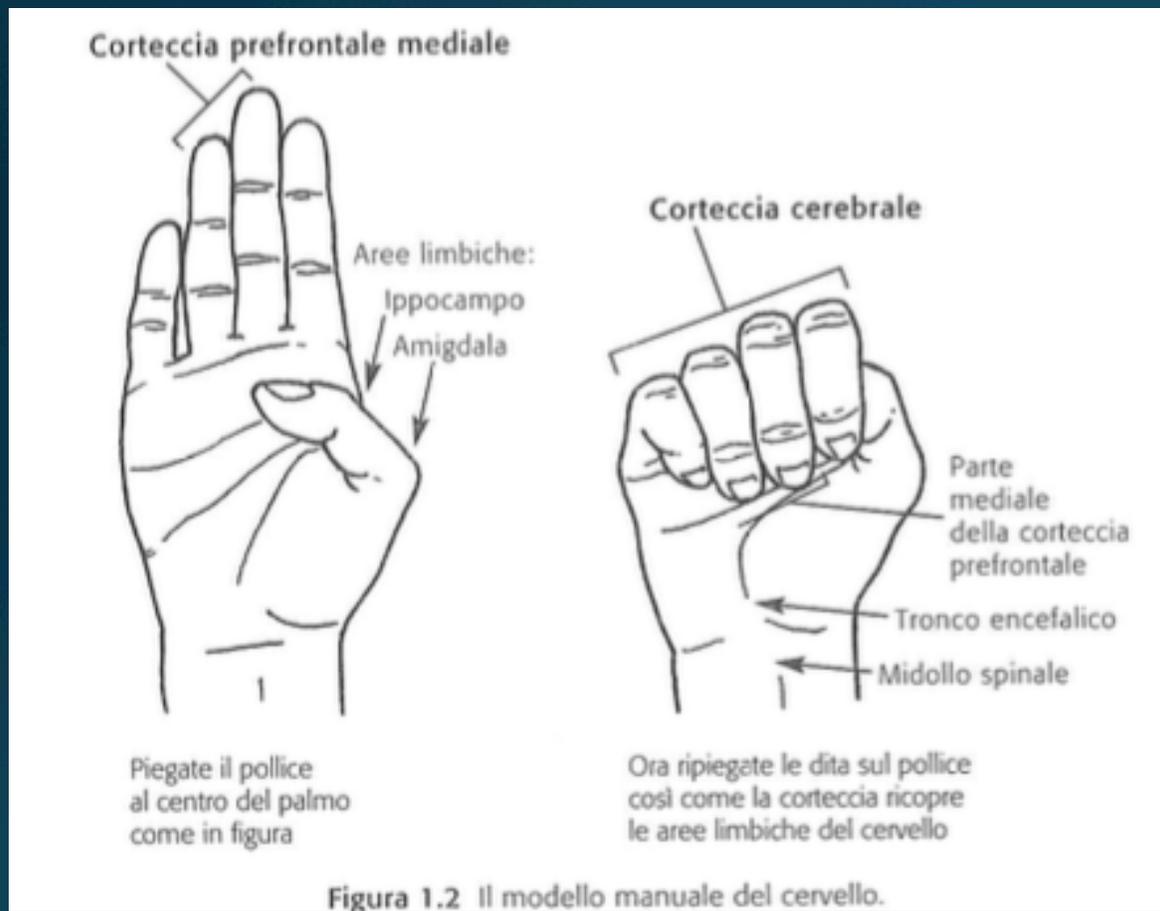
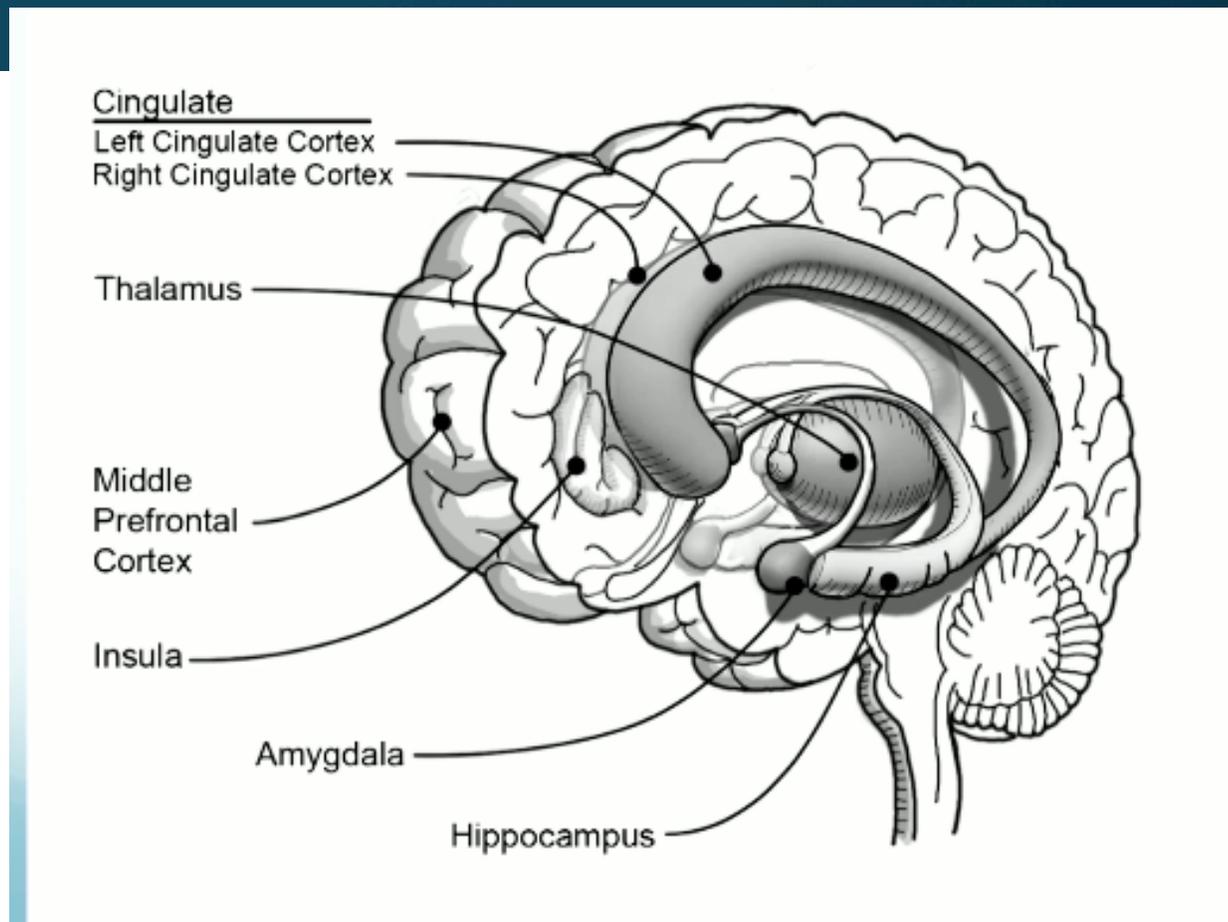
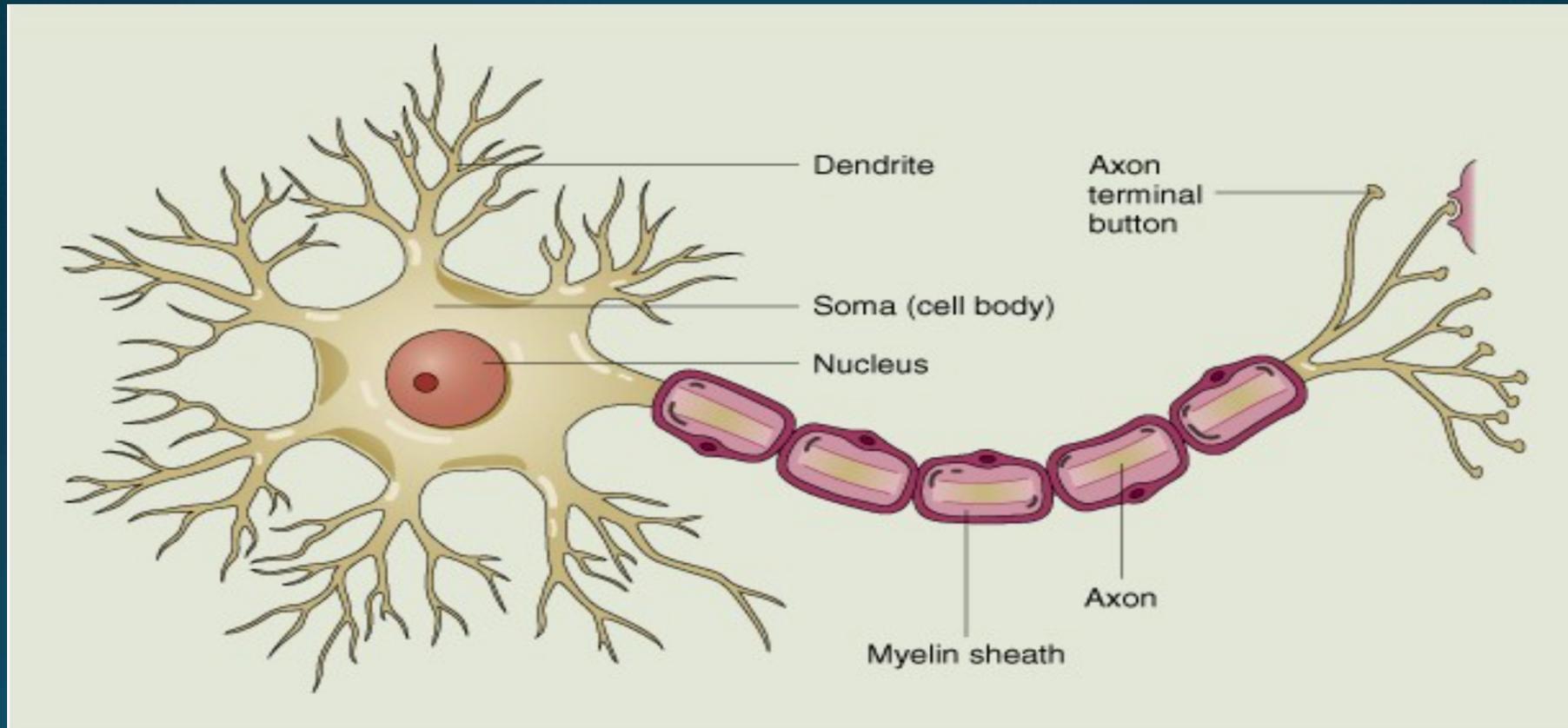


Figura 1.2 Il modello manuale del cervello.



Da: Daniel J. Siegel, Mindsight

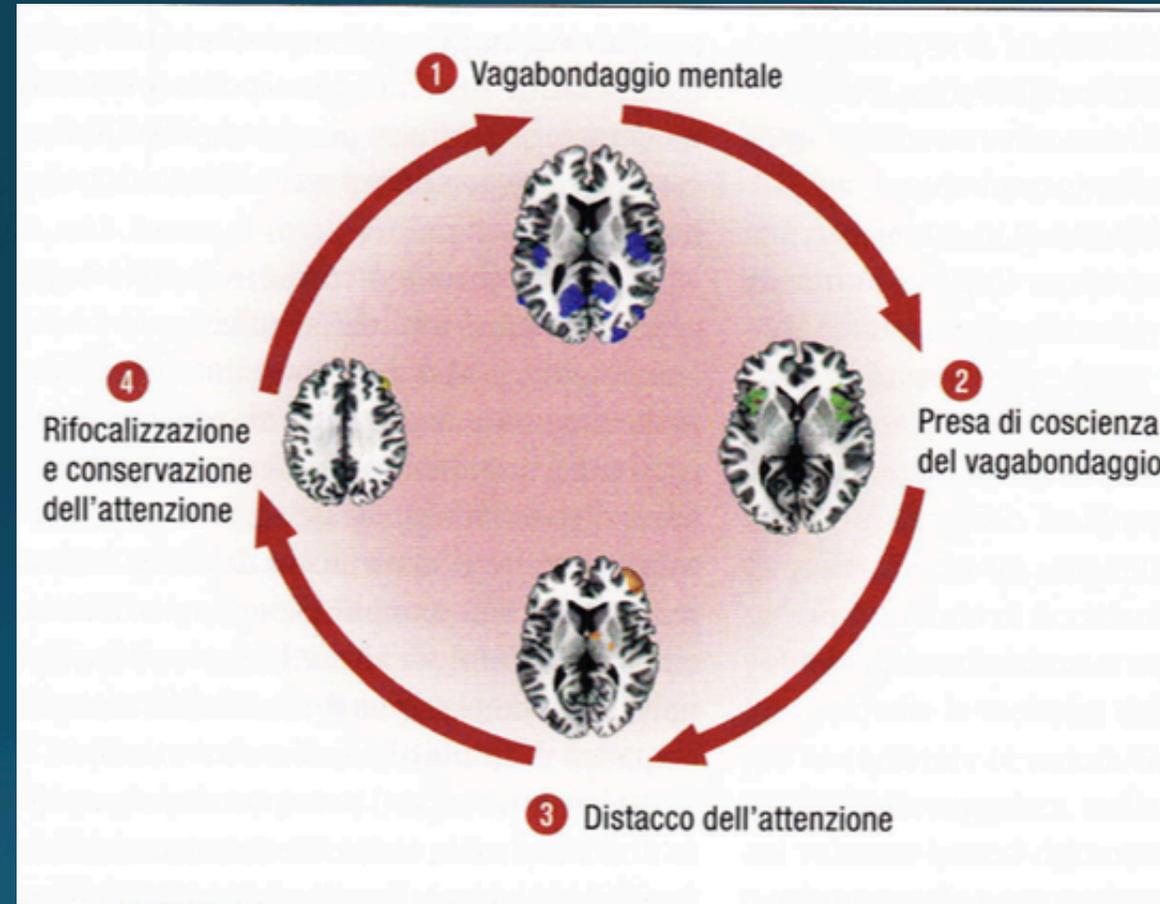
# Neurone



# Neuroplasticità

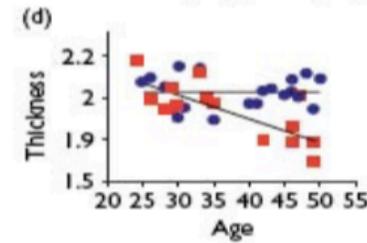
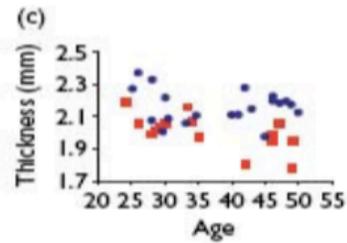
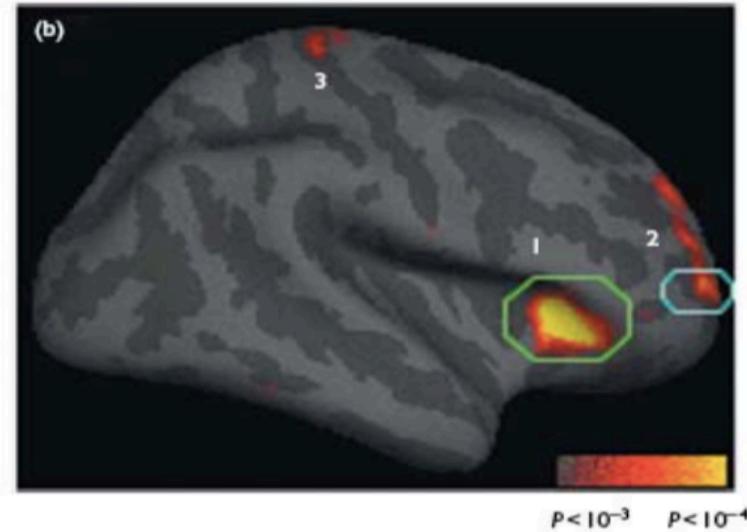
- Abilità del cervello di cambiare e adattarsi
- Abilità del cervello di creare nuovi percorsi neuronali
- Altamente influenzata dall'ambiente e dalle azioni
- Richiede un cambiamento duraturo nel modello di attività neurale (azioni ripetitive)
- La neuroplasticità auto-diretta si verifica con la consapevolezza e la meditazione

# Immagini del cervello che medita



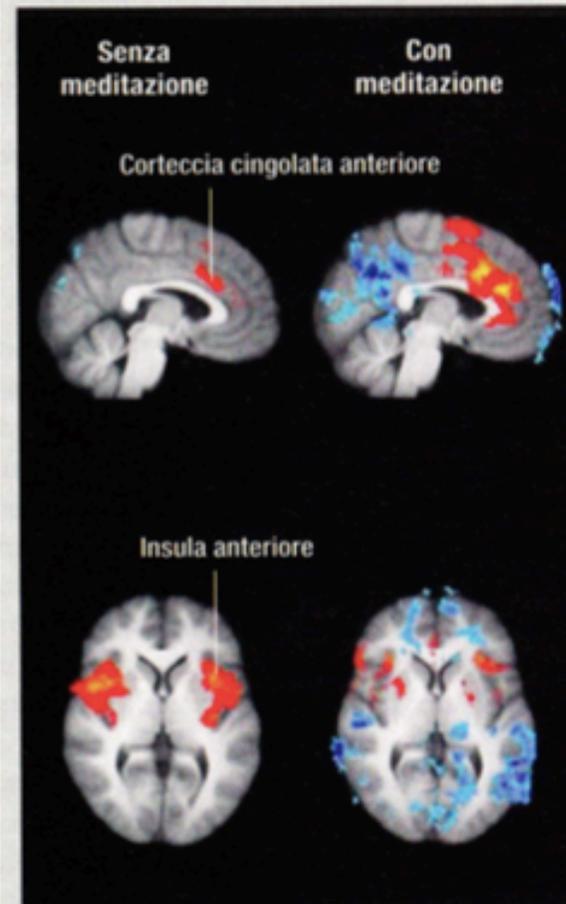
# Benefici sul cervello

Lazar, et al. 2005  
Meditation  
experience is  
associated  
with increased  
cortical thickness  
*Neuroreport*, 16,  
1893-1897.



# Cosa succede con il dolore

modificazione dell'attività cerebrale. Il caso del dolore cronico è stato studiato in particolare dal neuroscienziato Fadel Zeidan e dai suoi colleghi dell'Università del North Carolina. Il team di Zeidan ha misurato l'attività cerebrale dei praticanti che ricevevano stimolazioni dolorose. In queste persone l'intensità percepita del dolore era diminuita del 40 per cento e la sua natura sgradevole del 57 per cento rispetto a soggetti di controllo. Questa diminuzione dell'intensità del dolore è associata a un aumento di attività della corteccia anteriore del cingolo e a una bassa attività dell'insula anteriore, regioni che intervengono nella regolazione cognitiva del dolore. Sono dunque questi i meccanismi cerebrali che causano una diminuzione della percezione del dolore. Inoltre, un'attivazione della corteccia orbitofrontale permette di giudicare il dolore meno «sgradevole».



## Sopportare il dolore.

La corteccia cingolata anteriore e l'insula anteriore sono aree cerebrali coinvolte nella percezione del dolore. In una persona sofferente, la corteccia cingolata anteriore è più attiva nella condizione di meditazione (*in alto a destra*). Per contro, nella stessa persona la meditazione inibisce l'attività dell'insula (*in basso, a destra*).

## Velcro for Bad, Teflon for Good

---



# Alleniamo l'ATTENZIONE



Così...



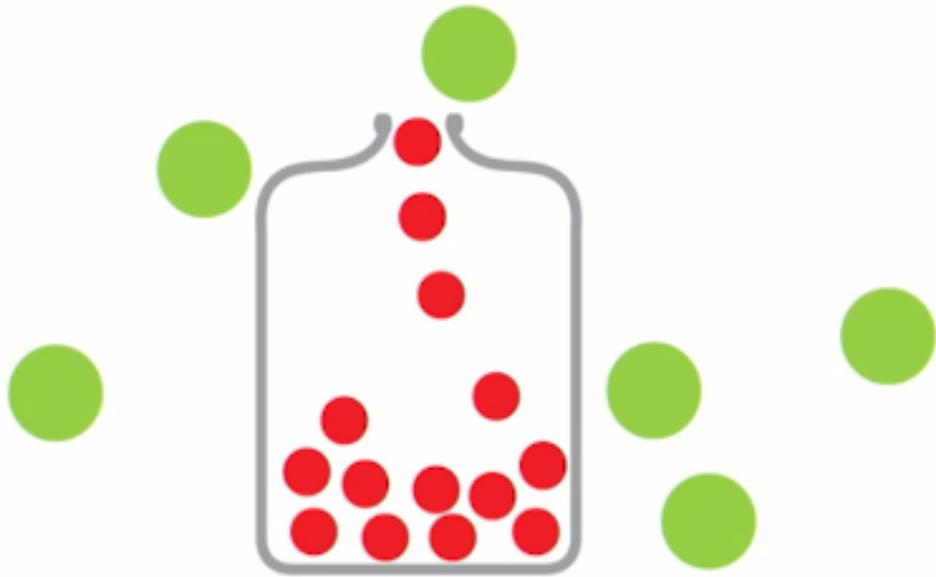
Meglio così...



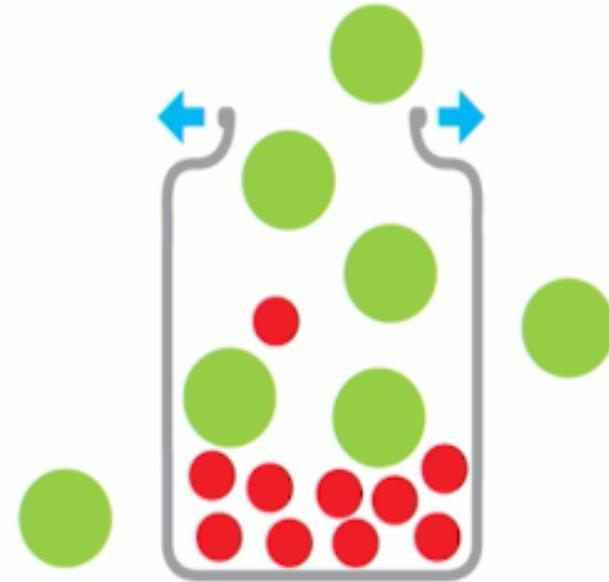
# Meditiamo insieme

- Ci sediamo in una posizione rilassata ma attenta, con la schiena dritta e i piedi per terra
- Se ci è comodo chiudiamo gli occhi
- Portiamo l'attenzione alle varie parti del corpo per rilassarle
- Portiamo l'attenzione al respiro
- Se la mente si distrae, gentilmente, riportiamo ripetutamente l'attenzione al respiro
- Sorridiamo 😊

# Assorbire l'esperienza positiva



**The Negativity Bias**

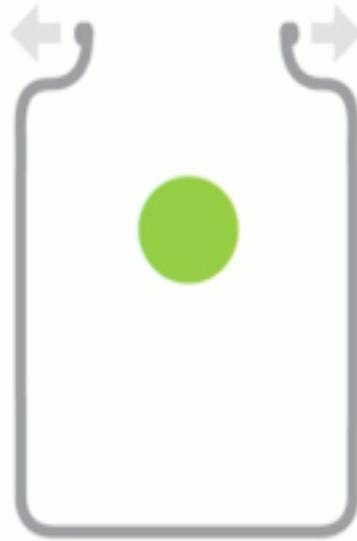


**Take in the Good**

# Assorbire l'esperienza positiva



Have a Good Experience

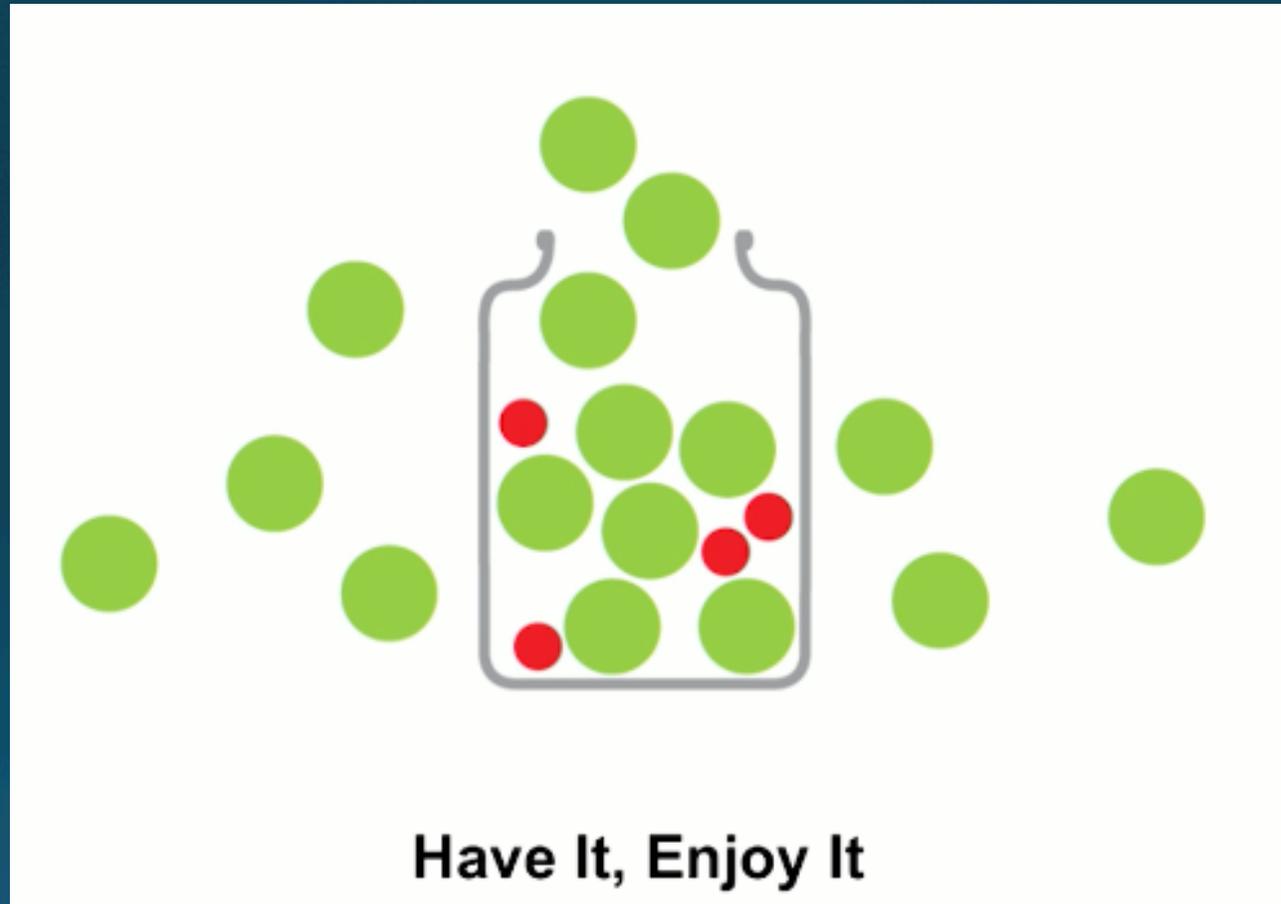


Enrich It



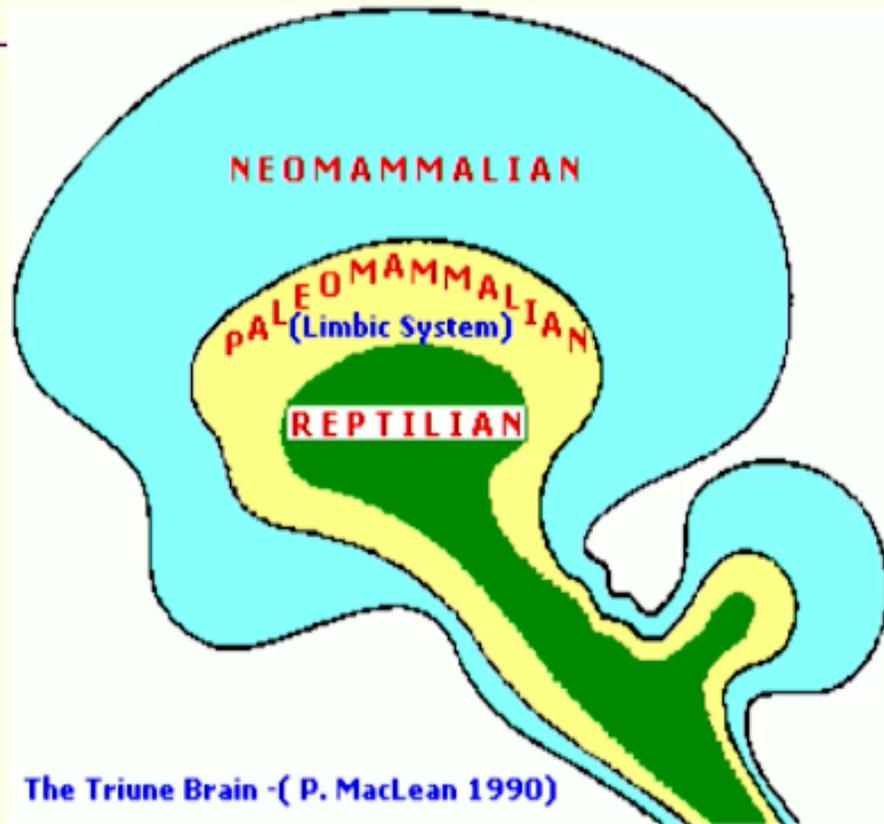
Absorb It

# Godere dell'esperienza positiva



# Con la pratica nutriamo tutti i cervelli

## The Evolving Brain



The Triune Brain - ( P. MacLean 1990)

## Mental Resources for Challenges

**Safety** – Grit, protection, relaxation, feeling alright right now, peace

**Satisfaction** – Gratitude, gladness, accomplishment, contentment

**Connection** – Belonging, appreciation, friendship, compassion, love

# Gioia e felicità

- La felicità è un profondo senso di benessere che viene da uno stato mentale sano e ottimale.
- La gioia è un'emozione piacevole che appare momento per momento
- -> La gioia è il mattoncino per costruire la felicità
- LA GIOIA È ALTAMENTE ALLENABILE!
- La gioia è il nostro stato mentale di default quando siamo nel presente

# Matthieu Ricard: L'uomo più felice del mondo



# Compassione

- COSA È:
- il desiderio che qualcuno non soffra, un sentimento di calore verso qualcuno o verso sé stessi
  
- COSA NON È:
- Ammirare l'altra persona, approvarla, perdonarla
- Pietà, biasimo, essere "molli"
- (anche verso sé stessi)

# Con questo allenamento...

- 1) Le vostre esperienze gioiose diventano più gioiose
- 2) Le esperienze neutre diventano gioiose
- 3) Le esperienze negative diventano gestibili.

# In conclusione

- Con la Mindfulness standard andiamo ad allenare specifiche aree del cervello che fanno sì che la percezione del dolore sia minore
- Con la meditazione sul respiro andiamo a rilassare il nostro sistema nervoso autonomo.
- Con la creazione di abitudini mentali positive, andiamo ad aumentare la visione positiva della vita
- Con l'attenzione e l'osservazione creiamo una consapevolezza di noi stessi che ci permette di fare un passo indietro rispetto alle nostre reazioni al dolore: questo crea uno SPAZIO per la SCELTA. Possiamo scegliere come reagire, invece di subire il dolore.

# GRAZIE!

