

La Mindfulness Psicosomatica

Piena Consapevolezza

Dott. Fabrizio Romagnoli

Psicologo e Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com

Mindfulness

Il termine è la traduzione di "**sati**" che in lingua pāli (*lingua indiana, appartenente alla famiglia indoeuropea*) significa essenzialmente consapevolezza, attenzione o piena **consapevolezza mentale**

La tecnica specifica ad essa collegata è chiamata **Vipassana**

Vipassana significa "**vedere le cose in profondità, come realmente sono**" ed è finalizzata a sviluppare la consapevolezza della realtà attraverso la percezione continuativa degli stimoli sensoriali e mentali, per fare esperienza della loro natura, che è transitoria, come è transitorio e impermanente tutto ciò che esiste. **Senza Giudizi, Induzioni o Interpretazioni**. Attraverso un lavoro di **accettazione e di cura** del sentire nel qui ed ora, come punto di partenza

Il primo ad introdurre il termine Mindfulness in Occidente ed in particolare in ambito scientifico fu **Jon Kabat-Zinn**.

Jon Kabat-Zinn utilizzò per primo la mindfulness all'interno di un protocollo di cura chiamato **MBSR**. Mindfulness Based Stress Reduction. Questo protocollo venne creato attraverso vari incontri tra la scienza occidentale rappresentata da **Kabat-Zinn** e il **Dalai-Lama** rappresentante del pensiero orientale

MBSR è un protocollo di **8 incontri** durante i quali si sperimenta l'ascolto del respiro, l'ascolto del corpo, l'ascolto dei suoni e dei pensieri, l'ascolto delle emozioni e il lavoro di accettazione e amore verso se stessi

Le Tappe del Pensiero Scientifico

Scienza Moderna (1500 – 1900) nasce con **Galileo** e con **Cartesio** intorno al 1600

Entrambi cercarono di liberare la scienza dai vecchi **dogmi religiosi**, ma entrambi incontrarono notevoli difficoltà

Galileo fu condannato all'esilio opponendosi alla **teoria geocentrica** proposta da Aristotele e Tolomeo e sostenuta dalla chiesa

Cartesio invece, per non incorrere nella sua stessa sorte, separò la materia (**res extensa**) dallo spirito (**res cogitans**) e indicò come la prima fosse dominio della scienza, mentre la seconda fosse esclusivo monopolio della chiesa

Questo permise alla scienza di svilupparsi generando tuttavia un eccessivo **materialismo e riduzionismo** condizionato dai veti della religione e portando la conoscenza ad essere ritenuta come un qualcosa di impossibile da studiare e pertanto non costituiva materia di ricerca e conoscenza scientifica

Nuovo Paradigma Scientifico

Con l'avvento del 1900 molti scienziati cercarono di **non separare la scienza dalla coscienza**, ma cercarono una modalità che le riunisse all'interno di una comprensione globale e unitaria

Einstein premio Nobel per la Fisica nel 1921: Il campo è una regione di spazio che manifesta una forza gravitazionale, magnetica e elettromagnetica che teoricamente si estende all'infinito, perdendo intensità con il quadrato della distanza

Heisenberg premio Nobel per la Fisica nel 1932: **Principio di Indeterminazione**. Non possiamo determinare precisamente il momento o lo stato di un'onda-particella, in quanto l'atto stesso dell'osservare crea un'interazione con la particella osservata e lo modifica. L'intera struttura della conoscenza scientifica risulta probabilistica e non deterministica

Fisica Quantistica Nulla di realmente materiale esiste in natura, in quanto la materia fisica è in realtà composta di particelle o **Quanti di energia informata**. La storica divisione o dicotomia cartesiana tra materia e coscienza non è così netta e c'è coscienza persino a livello quantistico. Ogni elettrone ha questo campo di informazione attiva che lo guida, elusivo, ma finemente interconnesso. Questo concetto di interconnessione con gli altri campi e con l'intera esistenza viene chiamato Entanglement. Ogni sistema, dall'elettrone ai sistemi più complessi come l'essere umano, hanno una loro coscienza e una loro energia informata in grado di auto-organizzarsi e auto-ripararsi

Mindfulness Psicosomatica

Nelle pratiche di Mindfulness Psicosomatica la **dicotomia mente corpo** perde di ogni suo significato e viene dato maggior risalto al sentire la propria energia o coscienza di sé e al proprio corpo ricollocando la mente e il pensiero ad una posizione meno dominante

Ogni difficoltà psicologica, ogni emozione bloccata può essere raggiunta **sia attraverso la mente sia attraverso il corpo**. La via attraverso il corpo è più diretta e più reale, quella attraverso la mente richiede strategie più raffinate

La coscienza è la capacità di un sistema di comprendere il senso di una informazione e di interagire con essa

La coscienza globale di Sé è l'esperienza di unità e integrità psicosomatica in cui il soggetto si percepisce come totalità del corpo, delle emozioni e della mente. Si ha un disagio psicologico quando le tre parti **non sono in armonia tra di loro**

La coscienza di Sé è altamente **soggettiva, elusiva e immateriale**; La coscienza di sé non è riconducibile ad un oggetto anatomico o alla funzione fisiologica di uno specifico centro nervoso per quanto complesso e interconnesso possa essere

La coscienza di sé è il processo

Non c'è nessuna vetta da raggiungere ma c'è una strada da percorrere in un continuo e infinito dialogo tra mente e corpo

Mindfulness Psicosomatica vs Mindfulness di Kabat-Zinn

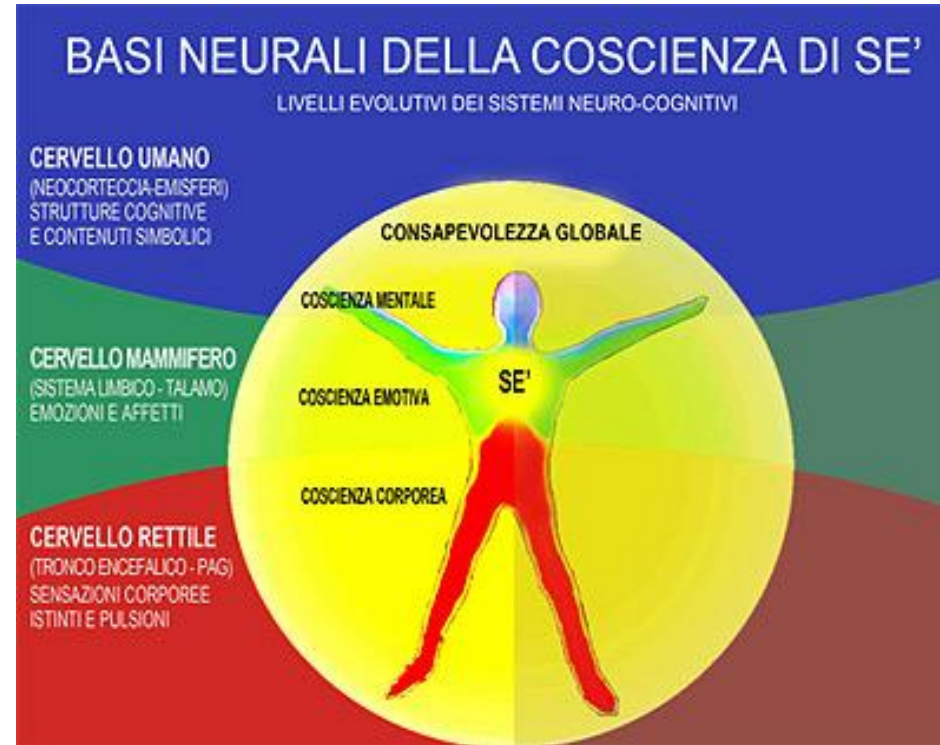
Nella prima è presente una maggiore integrazione tra mente e corpo e una minore influenza del sistema pensiero sugli altri sistemi del sé

Le basi PNEI della Mindfulness Psicosomatica



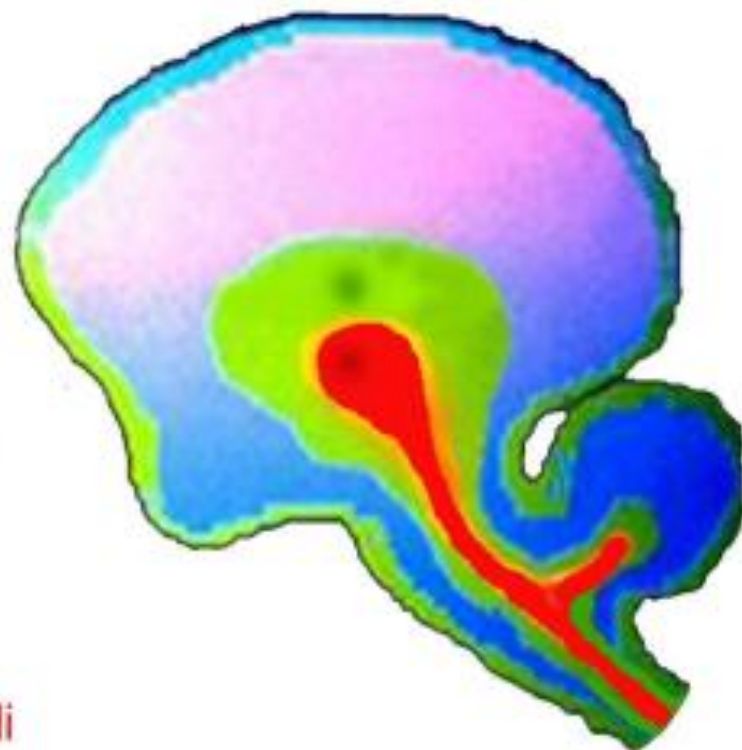
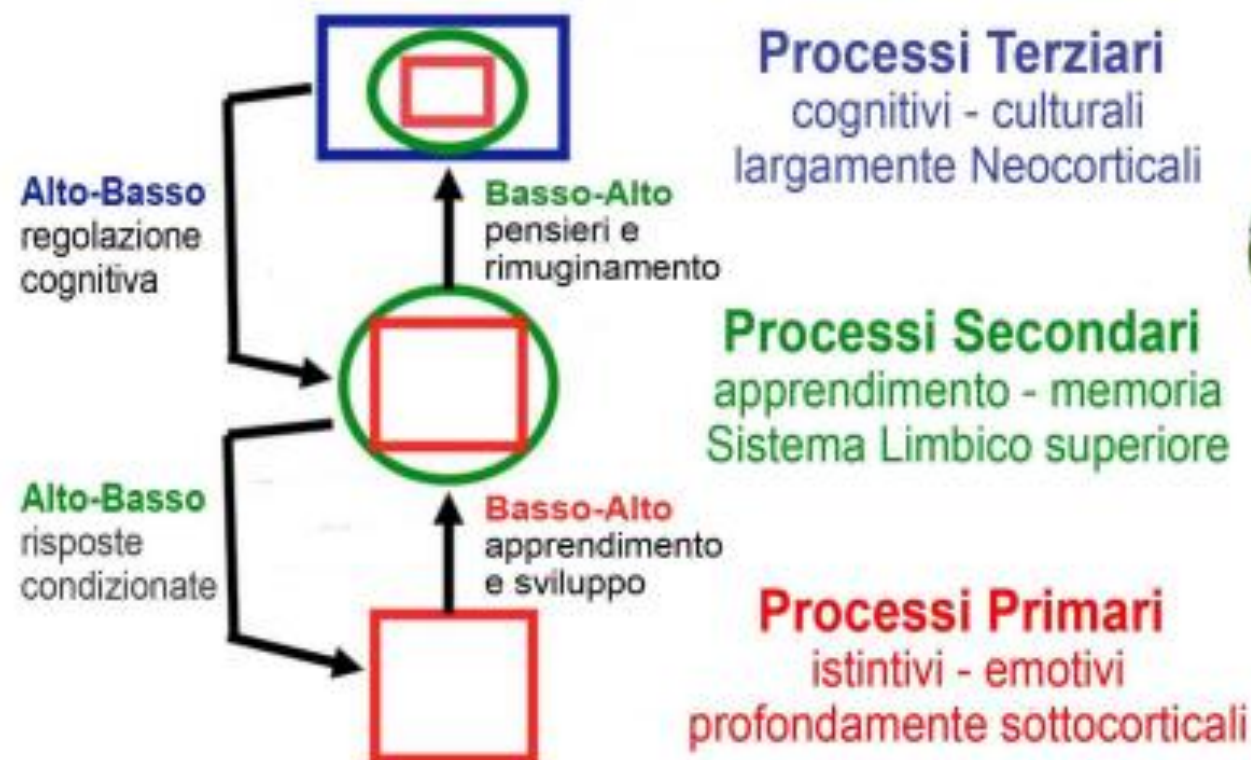
L'essere umano, nelle fasi del suo sviluppo embrionale (**Ontogenesi**) ripercorre tutte le principali fasi dell'evoluzione dei sistemi viventi (**Filogenesi**)

La mappa psicosomatica dei tre cervelli



Ad ogni blocco neuropsichico del cervello corrisponde un parallelo blocco del corpo e delle emozioni

GERARCHIA DEI PROCESSI PSICOSOMATICI



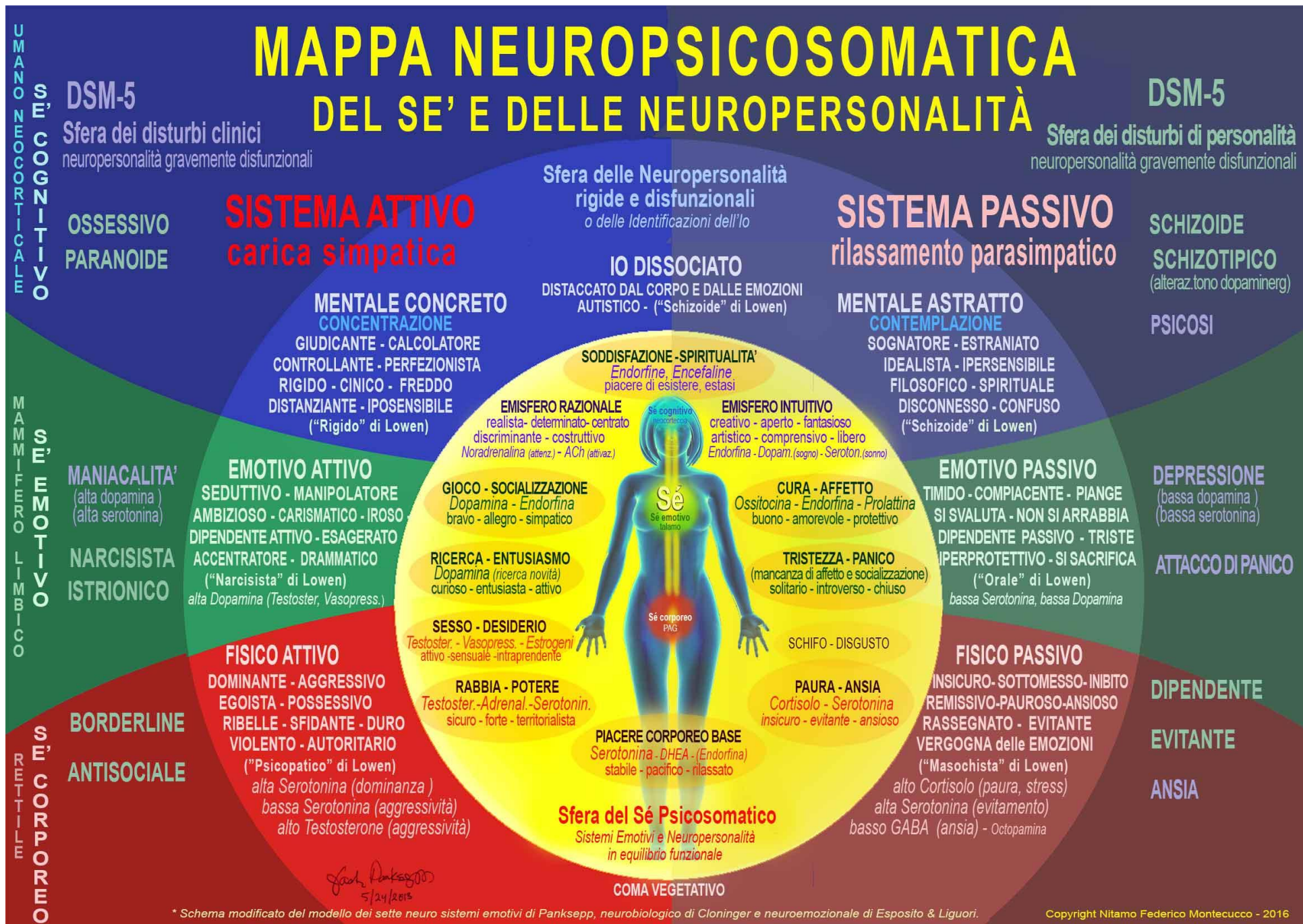
TERAPIA: RIAPRIRE LE FERITE O I CONDIZIONAMENTI
SUI TRE LIVELLI DEL SE'

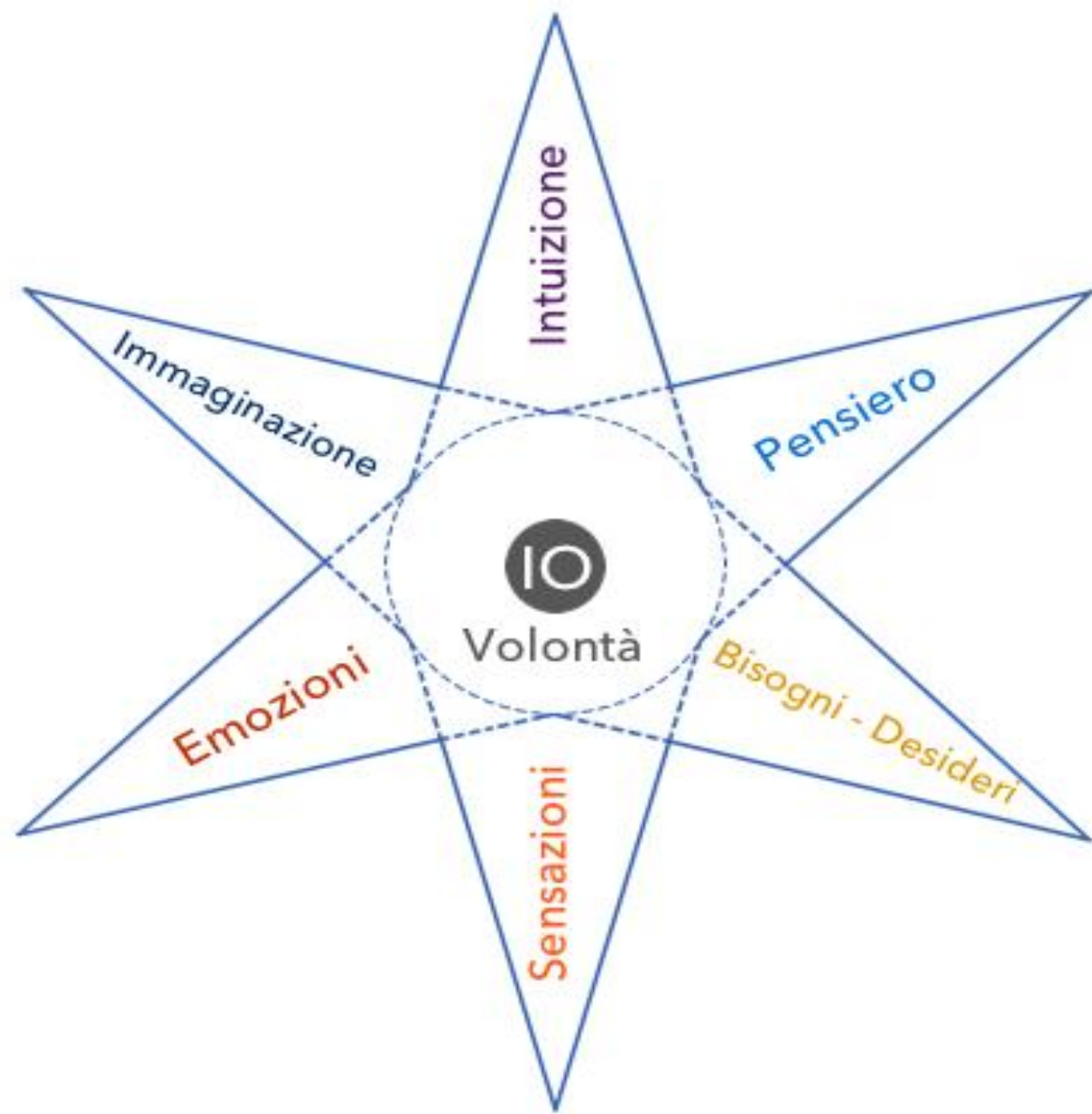


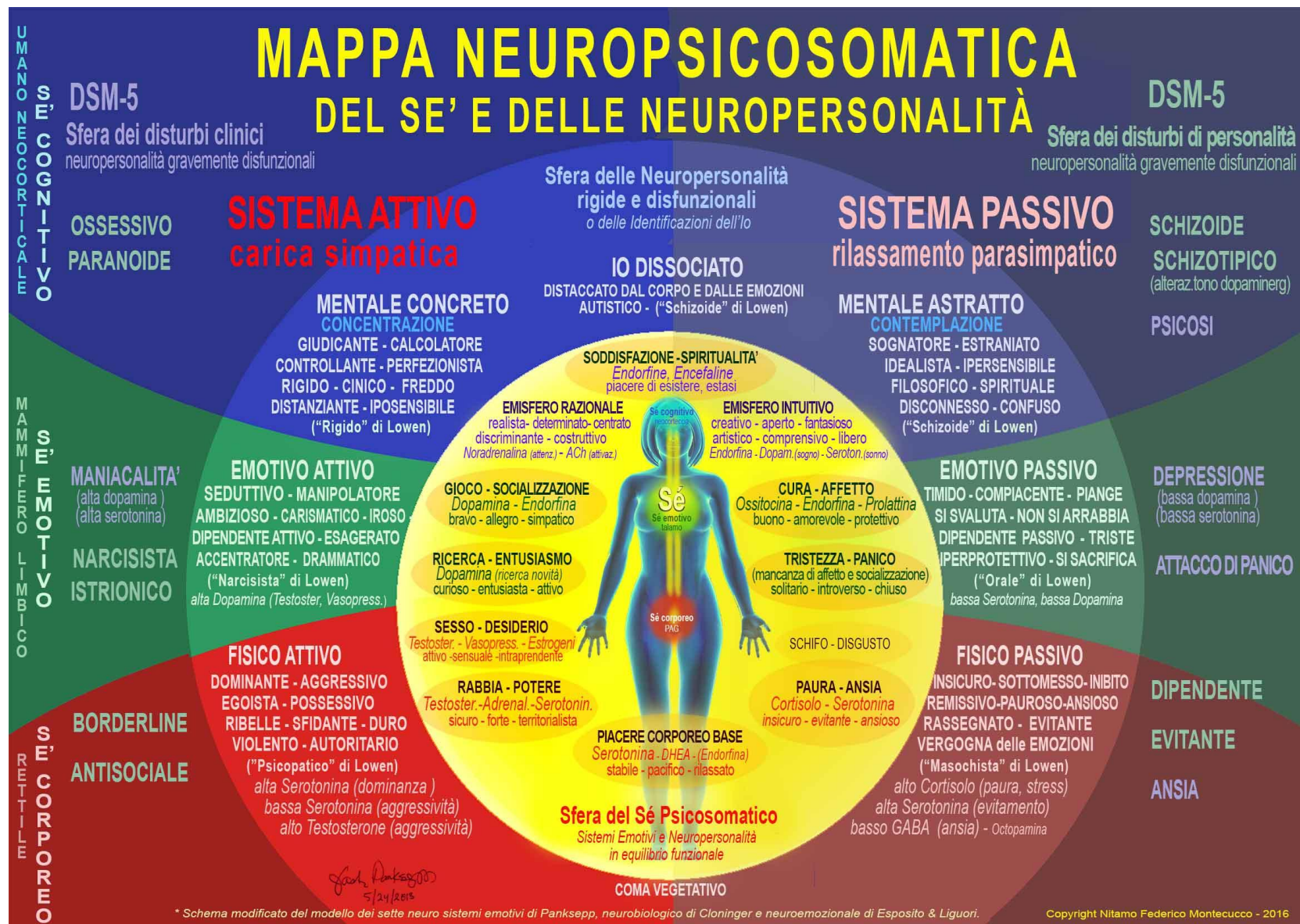
I due emisferi del Cervello

L'emisfero Sinistro: Specializzato nei processi linguistici, nell'analisi logica e scientifica, nella capacità razionale di analizzare e dividere il problema nelle sue parti; Le informazioni gestite da questo emisfero razionale sono coscienti;

L'emisfero Destro: Specializzato nella comunicazione emotiva e corporea, nell'intuizione, nei processi visivi, nella percezione globale di un problema, nella comprensione analogica e simbolica, nella creatività artistica e immaginativa; Le informazioni gestite da questo emisfero intuitivo sono inconscie;



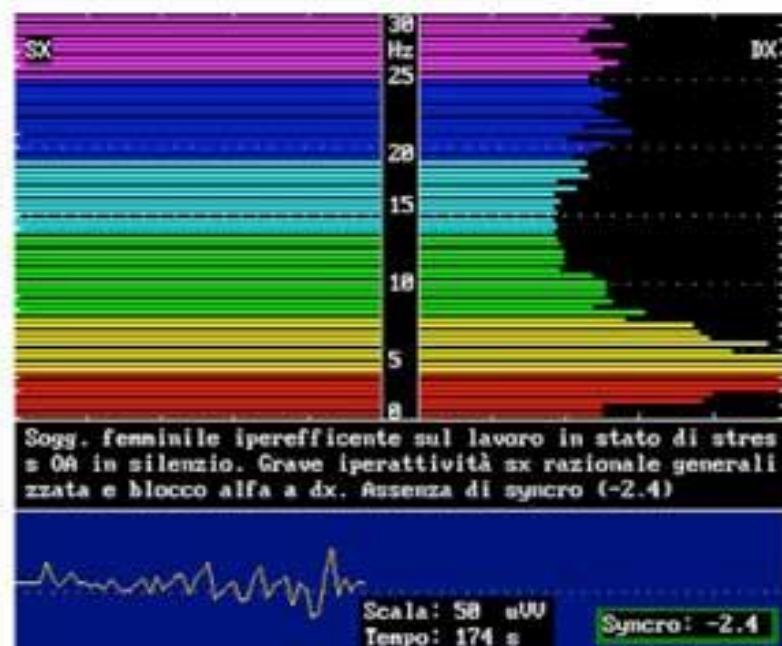




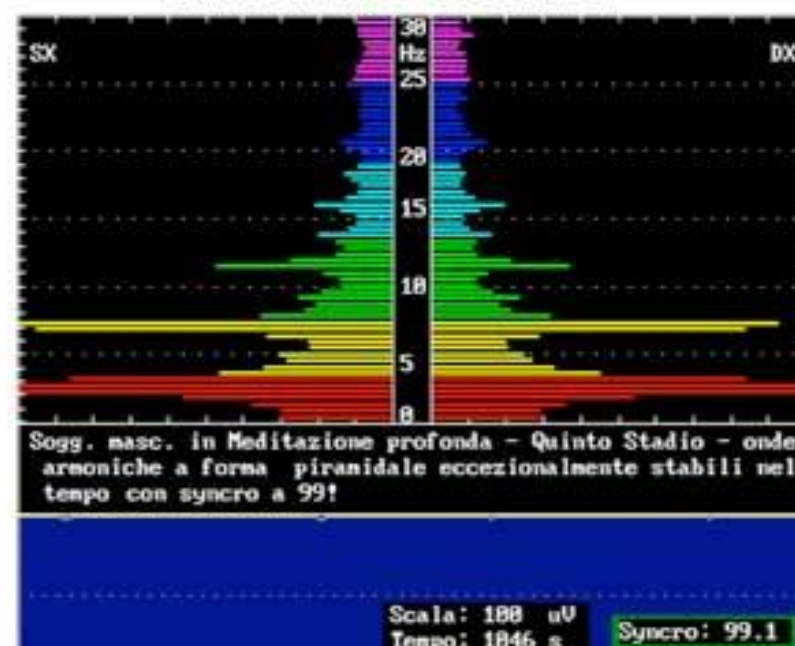
Blocco psicosomatico: Blocco energetico alla base di tutte le malattie e i disturbi psicosomatici. Il blocco può essere da eccesso o da difetto. Nella medicina yogica i blocchi vengono chiamati granthi (**nodi o interruzioni**). Termine che ancora oggi utilizziamo come nodo alla gola o nodo allo stomaco. La disarmonia o il blocco di questo pulsante flusso di energia vitale, di energia mentale ed emotiva e del Sé genera tutte le patologie sul piano fisico e psicologico.

Gli effetti della Mindfulness

SISTEMA NEUROPSICHICO SBILANCIATO
(BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA)

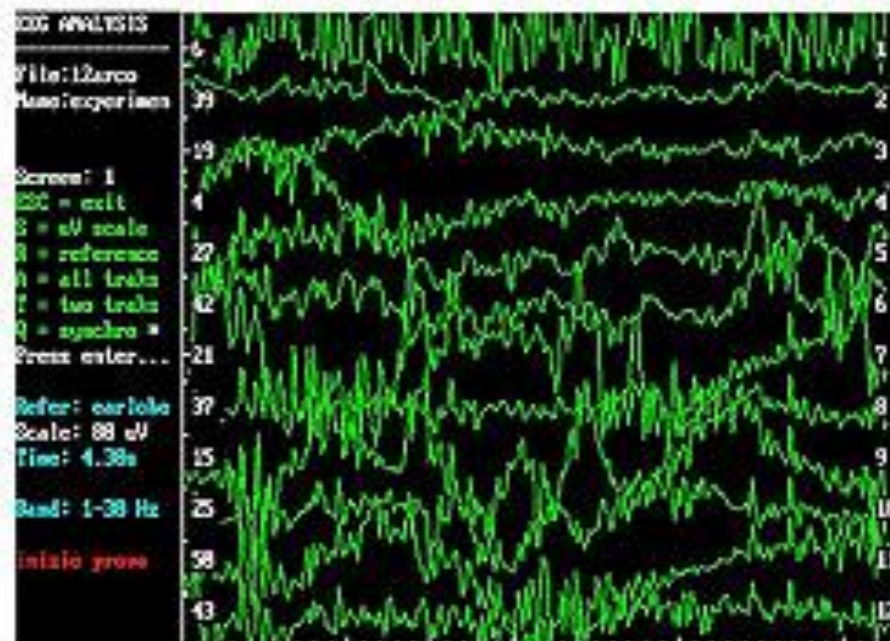


SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA INTEGRITA'
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)
STATO DI AUTO COSCIENZA



CERVELLI NON COERENTI

12 PERSONE IN STATO DI NORMALE CONSAPEVOLEZZA
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



CERVELLI AD ALTA COERENZA

12 PERSONE IN STATO DI AUTO - CONSAPEVOLEZZA
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



I Gradi del protocollo Mindfulness Psicosomatico

Tecniche di Primo grado: Comprende pratiche di **provata efficacia, semplici** da imparare e senza effetti collaterali che vengono utilizzate con una modalità di **intervento di riequilibrio psicosomatico e di prevenzione**. Sviluppano le competenze di base per il benessere psicofisico o **life skills**, come la **consapevolezza di Sé**, la **gestione dello stress**, l'empatia, la comunicazione efficace, la **gestione delle emozioni** e delle relazioni;

Tecniche di Secondo grado: Utilizzano modalità di intervento e **tecniche leggermente più profonde** e clinicamente più efficaci, che tendono a sviluppare una maggiore consapevolezza di Sé, dei **blocchi psicosomatici** e in particolare delle emozioni negative o positive ad essi associati;

Tecniche di Terzo grado: Utilizzano tecniche terapeutiche differenti e **molto profonde**, ad alta efficacia clinica che permettono di prendere **consapevolezza dell'origine emotiva e psicologica dei blocchi psicosomatici**, dei ricordi infantili spiacevoli e dei traumi e per questo permettono di dare più consapevolezza e di risanare i disturbi più comuni come: depressione, crisi di panico, ansia, aggressività/passività, difficoltà relazionali;

Tecniche di Quarto grado: Riguardano tecniche e modalità di intervento su **pazienti con traumi gravi, abusi, problemi psichiatrici o disturbi di personalità**. Le tecniche di quarto grado possono essere anche tecniche di terzo grado applicate con una differente sensibilità e modalità terapeutica;

Il protocollo Base

Un organico programma clinico che utilizza la **mindfulness psicosomatica** integrata a semplici ed efficaci **pratiche di 1° e 2° grado** che hanno la funzione di ridurre i sintomi generali dello stress e di riportare la persona ad un equilibrio psicosomatico più stabile, migliorando la percezione corporea, emotiva e cognitiva

10 incontri di gruppo suddivisi in **3 moduli** di 3 incontri ciascuno più 1

Il Primo Modulo: Lo scopo del primo modulo è quello di introdurre il progetto e portare i partecipanti a sperimentare la **dimensione interiore di consapevolezza** / mindfulness, a superare le prime difficoltà e iniziare a prendere confidenza con la nuova pratica. *Ascolto del respiro, ascolto del corpo e ascolto dei suoni che provengono dal corpo;*

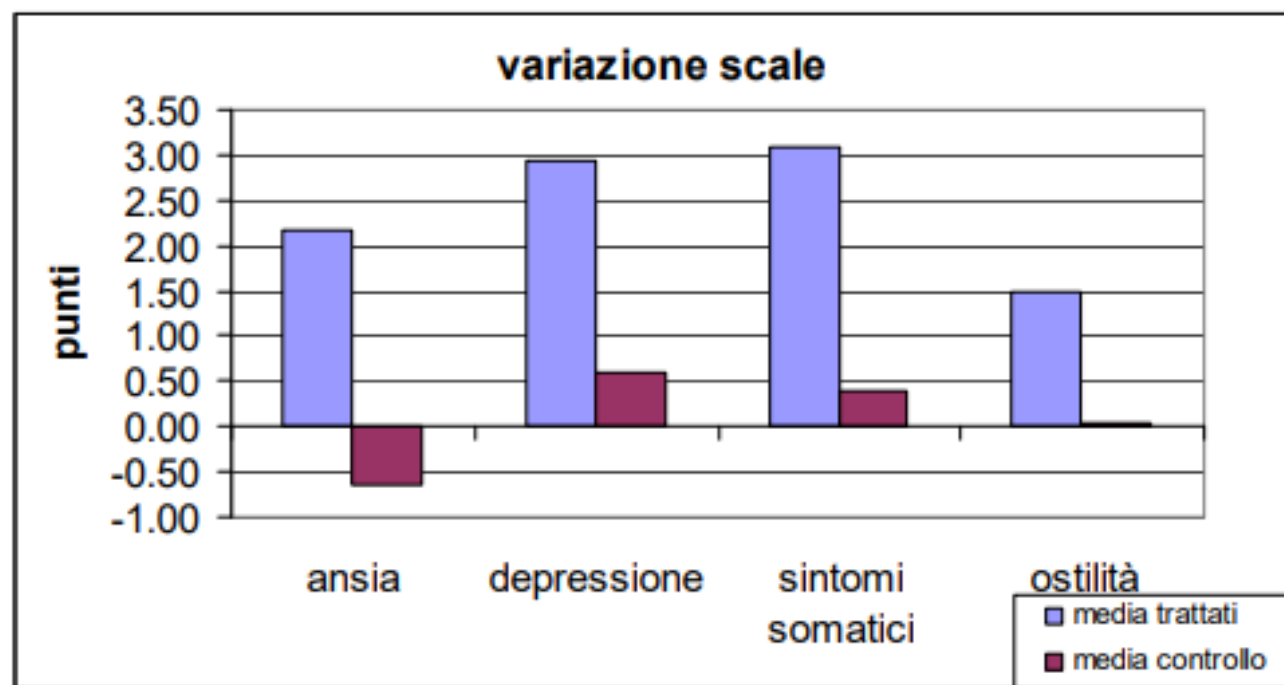
Il Secondo Modulo: Lo scopo del secondo modulo è quello di approfondire la **consapevolezza corporea e le sensazioni** interne o energetiche portando consapevolezza alle tensioni corporee e alle tecniche di scioglimento e riarmonizzazione. *Grounding, esercizi di Energetica Dolce ed esercizi di Energetica Forte;*

Il Terzo Modulo: Lo scopo del terzo modulo è quello di sperimentare in profondità le **tensioni al corpo** e iniziare a sentire i **blocchi psicosomatici** diventando più consapevoli delle **emozioni ad esse collegate**, sviluppando anche l'espressione e la condivisione delle emozioni sia piacevoli che spiacevoli. *Body Scan Psicosomatico;*

Le Finalità del Protocollo di Base

- Migliorare il benessere attraverso la **riduzione dello stress**
 - Migliorare la **consapevolezza corporea ed energetica**
 - Migliorare la **consapevolezza emotiva e relazionale**
- **Ribilanciare i disturbi psicologici legati ai blocchi** psicosomatica
- Sviluppare una più elevata **integrità e consapevolezza di Sé**

I risultati della ricerca sull'efficacia della Mindfulness Psicosomatica



Riduzione media dei punteggi del Symtom Questionnaire (SQ) al test retest nei soggetti testati

Mindfulness Attiva

La Mindfulness attiva è **un insieme di tecniche** che permettono di entrare in **contatto con il proprio corpo** partendo da un iniziale **fase attiva** e quindi di **movimento**

Sono tecniche **create** in particolare modo per **l'uomo occidentale** che vive situazioni molto stressanti e ha una **bassa percezione corporea**, accompagnata spesso da tensioni e rigidità

La mindfulness attiva consente all'uomo occidentale **eccessivamente pensante** di entrare in contatto con il proprio corpo attraverso un iniziale fase di **movimento** che da una parte **favorisce la scarica di tensioni** e dall'altra **rallenta il pensiero** chiacchierone e giudicante essendo impegnato nei movimenti

Le tecniche attive hanno **radici nelle antiche** tradizioni spirituali (yoga, zen, sufismo, buddismo)

La fasi che contraddistinguono queste tecniche sono: **L'attivazione corporea**, la **scarica delle tensioni**, il **riequilibrio** e lo **scioglimento dei blocchi** psicosomatici e in fine un ultima fase di **rilassamento e ascolto corporeo**

Come per la mindfulness base anche le tecniche attive posso essere **suddivise nei quattro gradi** di profondità

Dott. Fabrizio Romagnoli

Psicologo e Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com