

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 utilizzo per primo la mindfulness all'interno di un protocollo di cura chiamato **MBSR**. Mindfulness Based Stress Reduction. Questo protocollo venne creato attraverso vari incontro 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

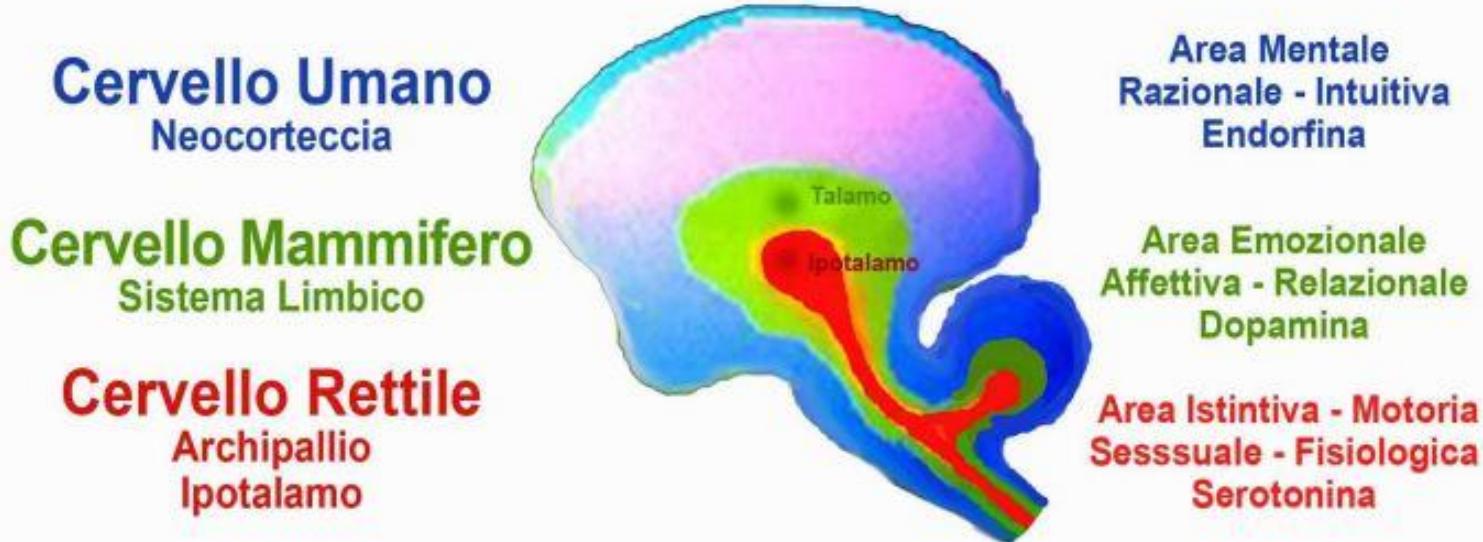
Non c'è nessuna vetta da raggiungere ma c'è una strada da percorrere in un continuo e infinito dialogo tra mente e corpo

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

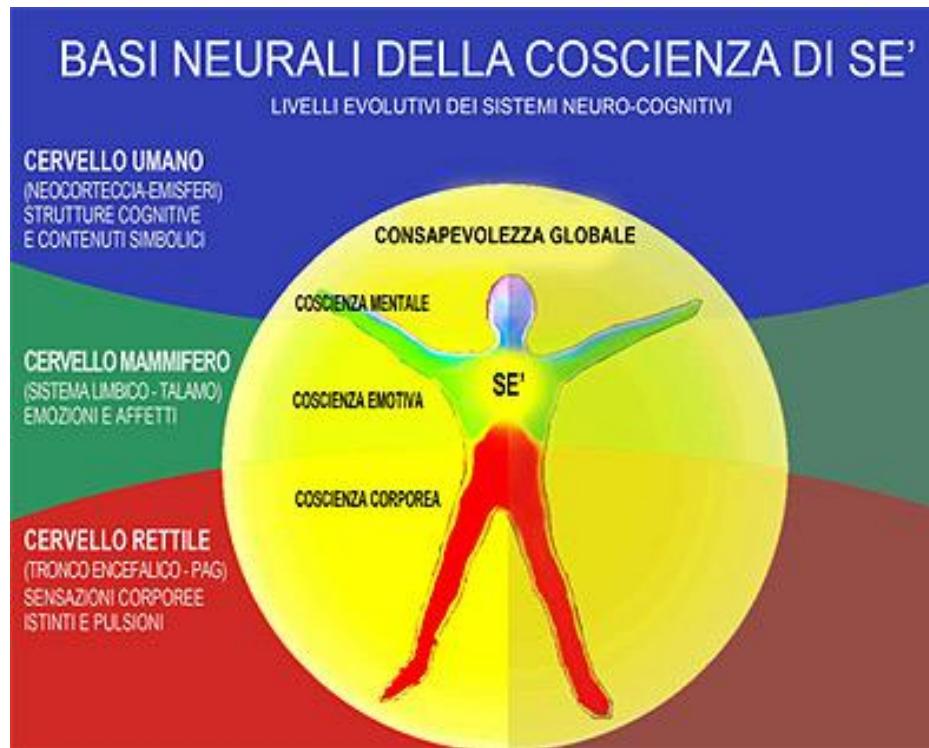
Le basi PNEI della Mindfulness Psicosomatica

I TRE CERVELLI di Paul McLean



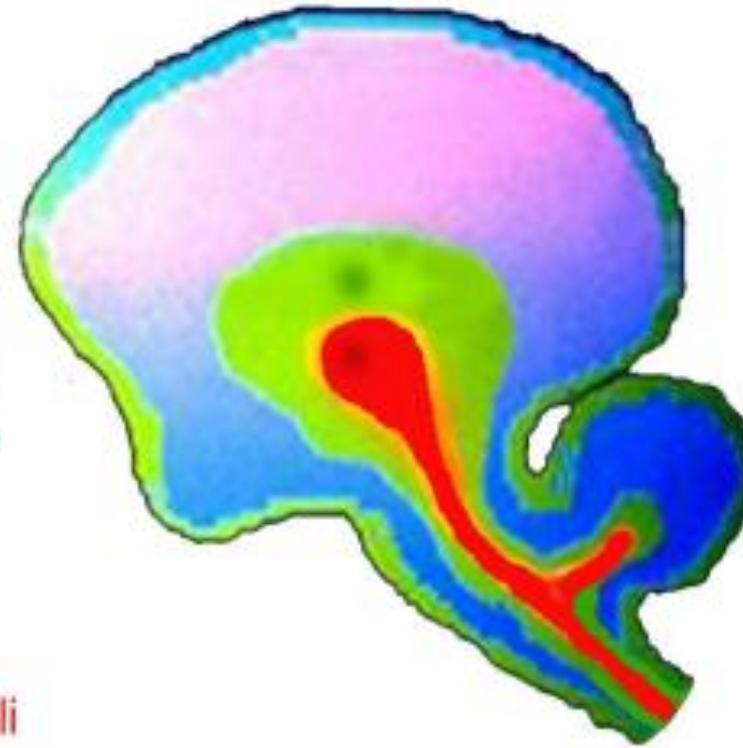
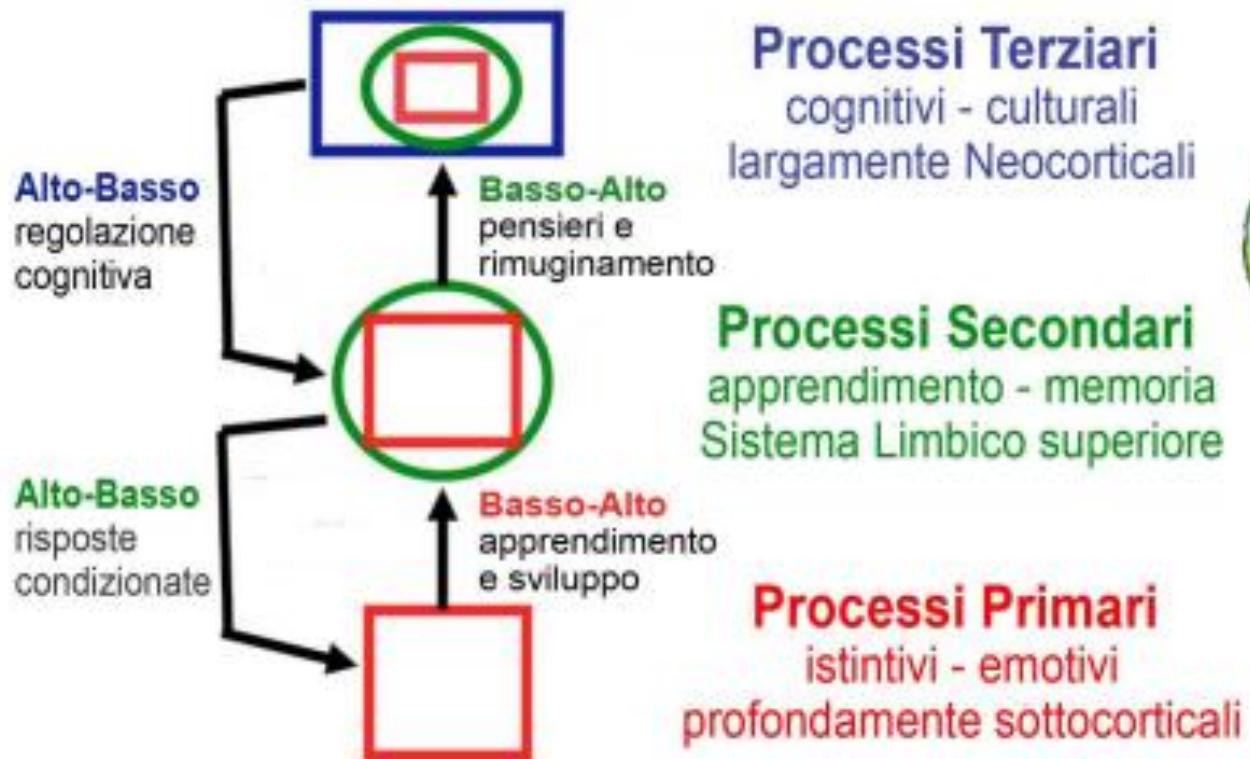
L'essere umano, nelle fasi del suo sviluppo embrionale (**Ontogenesi**) ripercorre tutte le principali fasi dell'evoluzione dei sistemi viventi (**Filogenesi**)

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'

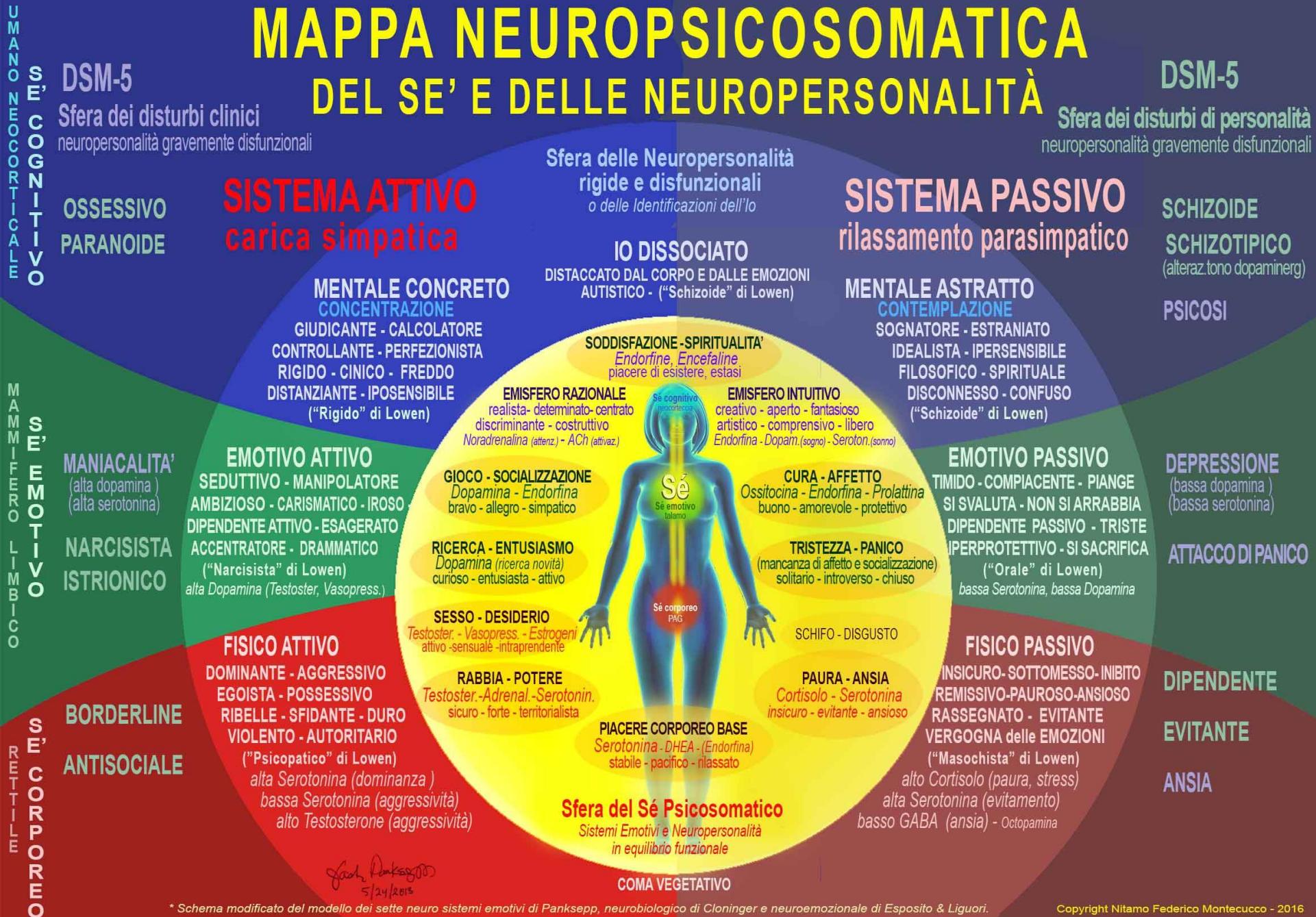


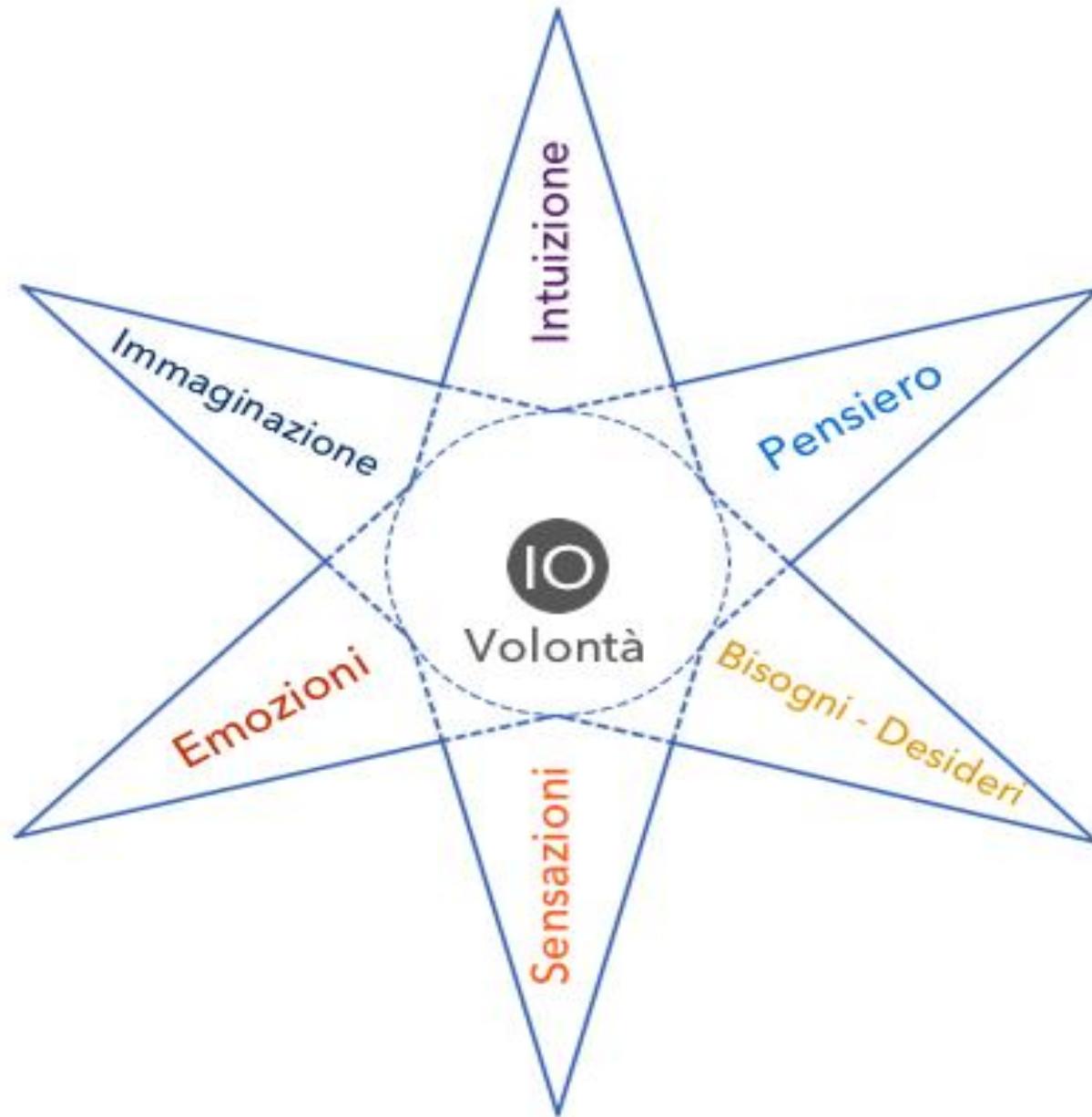
I due emisferi del Cervello

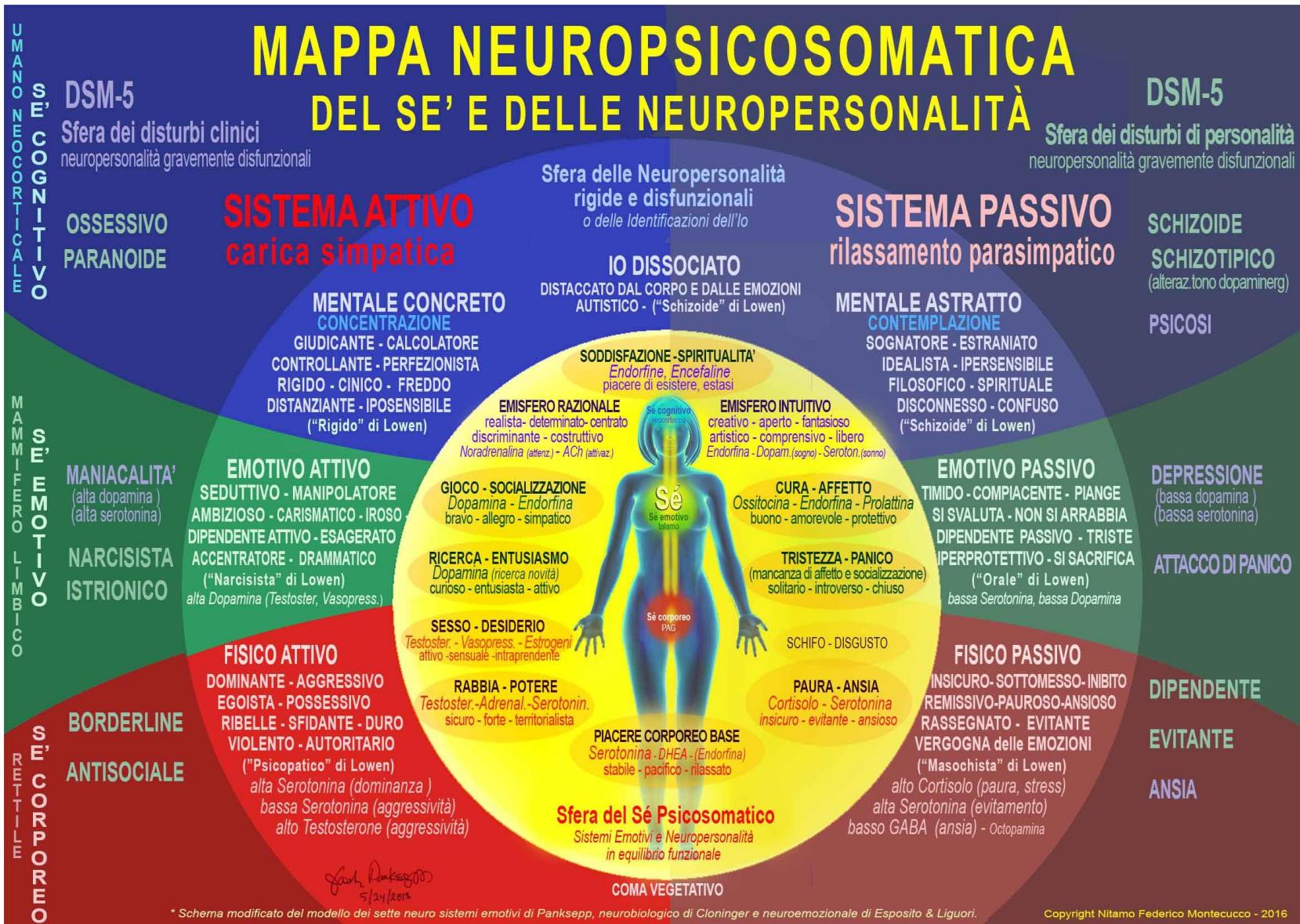
L'emisfero Sinistro: Specializzato nei processi linguistici, nell'analisi logica e scientifica, nella capacità razionale di analizzare e dividere il problema nelle sue parti; Le informazioni gestite da questo emisfero razionale sono coscienti;

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;

MAPPA NEUROPSICOSOMATICA DEL SE' E DELLE NEUROPERSONALITÀ



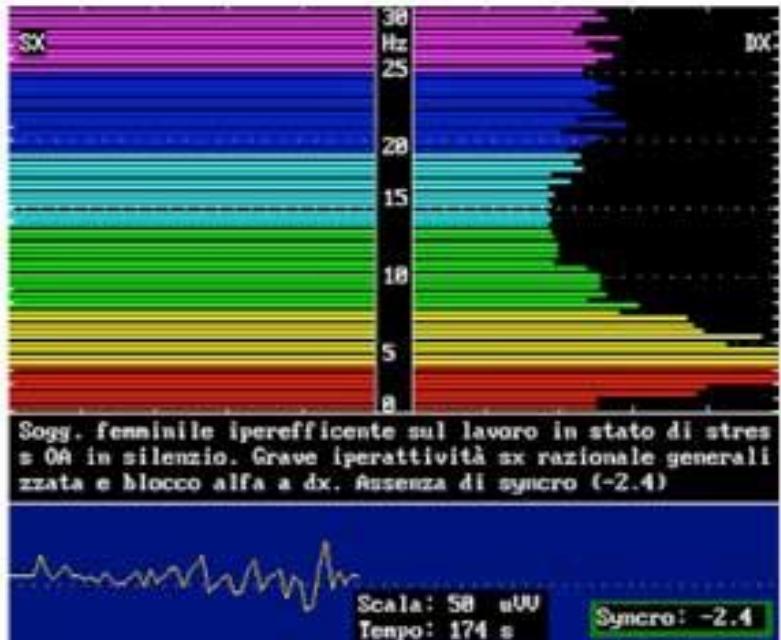




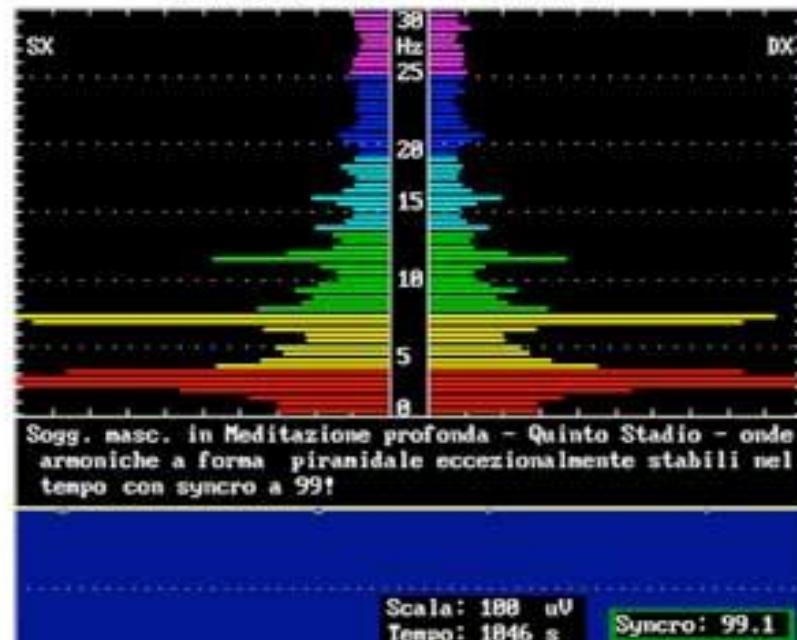
Blocco psicosomatico: Blocco energetico alla base di tutte le malattie e i disturbi psicosomatici. Il blocco può essere da eccesso o da difetto. Nella medicina yogica i blocchi vengono chiamati granthi (**nodi o interruzioni**). Termine che ancora oggi utilizziamo come nodo alla gola o nodo allo stomaco. 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)

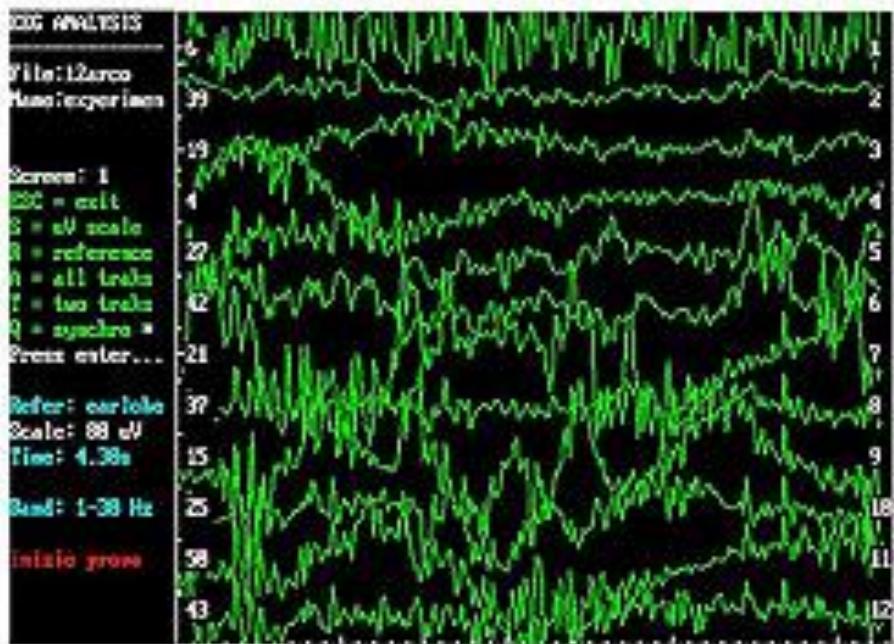


SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA INTEGRITÀ'
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)
STATO DI AUTO COSCIENZA



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 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;*

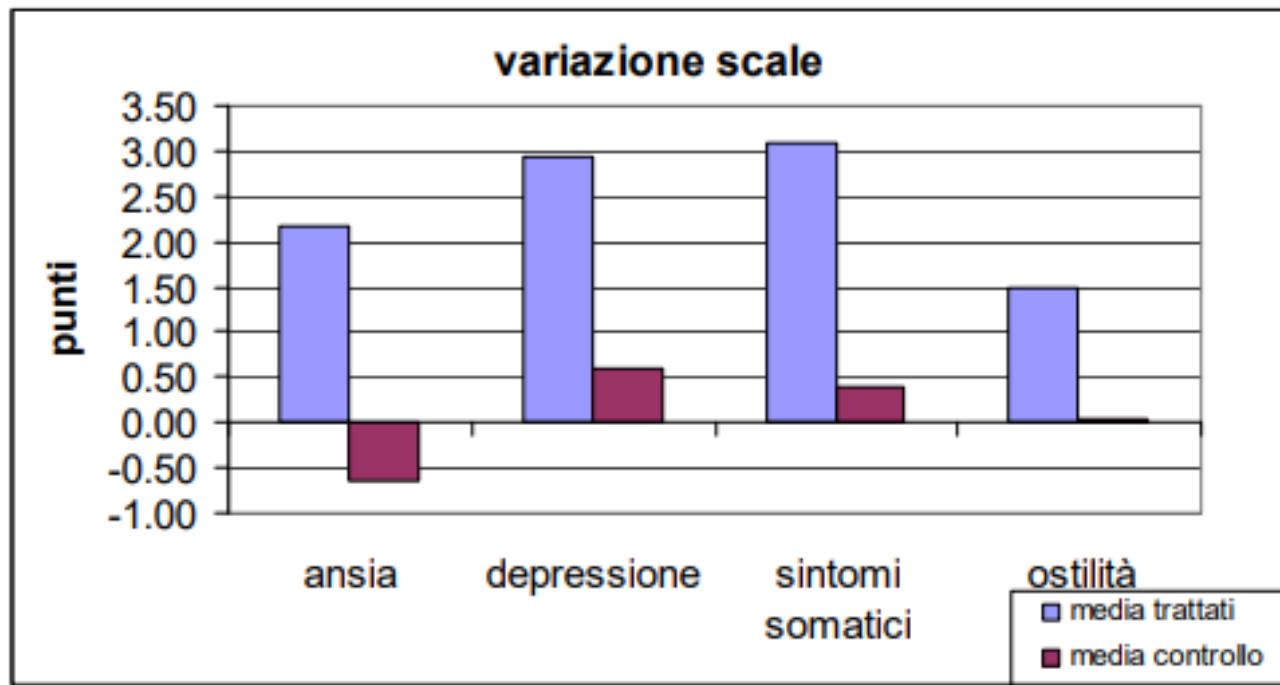
Il Secondo Modulo: Lo scopo del secondo modulo è quello di approfondire la **consapevolezza corporea e le sensazioni** interne o energetiche portando consapevolezza alle tensioni corporee e alle tecniche di scioglimento e riarmonizzazione. *Grounding, esercizi di Energetica Dolce ed esercizi di Energetica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