

MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

*un cammino di
consapevolezza*

protocollo MBSR
8 incontri



DOTT.SSA ANNALISA BERTOLETTI- PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA 3467426889



esercizio insieme

la nostra mente...

La nostra mente

tende a rimuginare e giudicare:

- noi stessi (pensieri, sensazioni, emozioni, esperienze)
- gli altri
- il mondo in generale
- il passato , il presente e il futuro

Agiamo con il **PILOTA AUTOMATICO**

eseguendo le nostre solite azioni, ma con la mente completamente altrove.



individuare le trappole mentali

- 1. La trappola del pensiero catastrofico
- 2. La trappola della conferma
- 3. La trappola dello stereotipo
- 4. La trappola dell'indovino
- 5. La trappola del biasimo
- 6. La trappola della visione a tunnel
- 7. La trappola del pensiero conformista
- 8. La trappola dei costi affondati



le nostre abitudini

- **IPERCONNESSIONE**: occupiamo tutto il tempo con cellulari, pc, tv, social, radio etc. Quanto siamo presenti? quanto stacciamo la spina o è come se non ci fossimo?
- **MULTITASKING**: facciamo tante cose insieme pensando di essere + produttivi. in realtà lo siamo il 40% in meno.
- **RITMI FRENETICI DI VITA**: tutto ciò ci porta ad essere sempre di corsa, ad incastrare mille cose da fare. ma con quale qualità e tornaconto?



“il ritmo di vita e il numero di cose da fare sono la principale causa di stress, infelicità e malattia”



**Entro il 2030 la depressione
potrebbe essere la
malattia più diffusa**

OMS (Organizzazione mondiale della sanità)



come provare a stare nel presente?

La mindfulness è la pratica del
prestare attenzione
che ci aiuta a vivere
consapevolmente il presente.



QUI E ORA





mindfulness e gestione del dolore

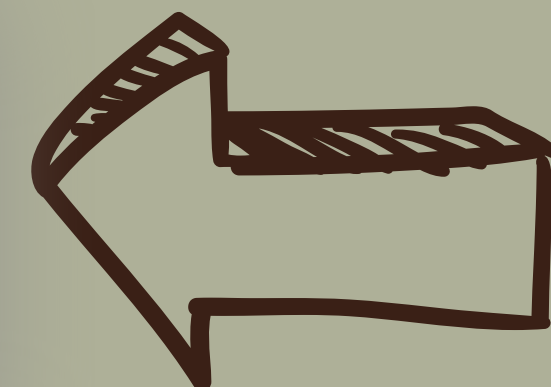


LA MINDFULNESS NON AGISCE SUI CONTENUTI
DOLOROSI, INTERNI O ESTERNI CHE SIANO, MA SULLA
RELAZIONE CHE ABBIAMO CON ESSI.



IL DOLORE INEVITABILE
CHE DOBBIAMO
SPERIMENTARE, CHE
AVVIENE NEL CORPO.

LA NOSTRA REAZIONE ALLA
PRIMA, E CIOè ALLA
SENSAZIONI DOLOROSE
CHE PROViamo NEL CORPO.



Se la prima freccia è inevitabile, possiamo però modificare le nostre risposte al dolore, scegliendo così di non farci colpire anche dalla seconda freccia e quindi di non aggiungere dolore supplementare a quello che già proviamo.

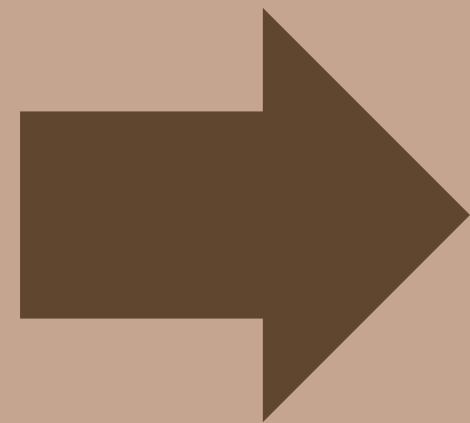


*“chi viene a contatto con una sensazione spiacevole e - come reazione - si preoccupa, si agita, piange, grida,
si batte sul petto, perde il senso della realtà. Quindi egli fa esperienza di due dolori: quello fisico e quello mentale.”*
Buddha

mindfulness e sofferenza emotiva e relazionale

Il dolore emotivo può avere molte forme :

- Senso di colpa e rimorso
- Autocondanna
- Ansia e paura
- Umiliazione e vergogna
- Bassa autostima
- Perdita e lutto
- Disperazione e tristezza
- Stress costante / burnout
- Fatica nella comunicazione e nelle relazioni



La tendenza è quella di evitare il dolore emotivo, chiudendoci a esso, oppure di lasciarci automaticamente travolgere da tutta la sua forza.

ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA, OSSERVANDO ATTENTAMENTE QUESTI PENSIERI QUANDO ARRIVANO, CI RENDEREMO CONTO CHE ESSI HANNO UN INIZIO MA ANCHE UNA FINE.

RENDERSI CONTO DI TUTTI QUESTI CAMBIAMENTI CI PERMETTE DI COMPRENDERE CONSAPEVOLMENTE CHE NULLA DI QUELLO CHE VIVIAMO È PERMANENTE.

LA MINDFULNESS PERMETTE DI ACCORGERCI DELLE NOSTRE EMOZIONI E DELLE NOSTRE REAZIONI, RIPORTANDOCI NEL PRESENTE



origini della mindfulness

1850

Migrazioni dall'Oriente, verso Europa e America, ha portato alla diffusione delle varie pratiche meditative.

1979

Il biologo molecolare Jon Kabat-Zin, struttura un programma per la riduzione dello stress (MBSR) inizialmente pensato per pazienti con dolore cronico.

2012

Le neuroscienze riportano un'attivazione contemporanea delle aree cerebrali frontali addette alla consapevolezza. Luders meditando per molti anni avvenisse un aumento e un potenziamento dei lobi frontali e in particolare della corteccia prefrontale mediale.

2015

Hauswald ha trovato ulteriori conferme di come lo spessore corticale sia aumentato per i praticanti di mindfulness. Meditando sia possibile ridurre la perdita della materia grigia

cos'è la mindfulness?

- portare la tua attenzione al momento presente ed essere pienamente coinvolto nelle tue esperienze, pensieri ed emozioni senza giudizio.
- coltivare uno stato di consapevolezza e accettazione di ciò che sta accadendo dentro e intorno a te
- vivere e relazionarsi con il mondo con maggiore chiarezza, compassione e non reattività.
- sviluppare la capacità di osservare i tuoi pensieri e sentimenti senza lasciarti prendere da essi o esserne sopraffatti.



cosa non è la mindfulness?

- riflettere sul passato o futuro
- giudicare sensazioni ed esperienze come buone/cattive
- tecnica per svuotare la mente
- un modo per rilassarsi
- un modo per evitare situazioni spiacevoli
- la soluzione a tutti i mali
- diventare impassibili
- solo meditazione
- una religione



come si pratica?

PRATICA FORMALE

Si richiede di ritagliarsi del tempo ogni giorno da dedicare alla meditazione, in silenzio, prestando attenzione alla respirazione, ai sensi, alle emozioni, ai suoni...

PRATICA INFORMALE

non segue regole precise, ma richiede di prendere coscienza della vita di ogni giorno, prestando attenzione a tutte quelle attività quotidiane che spesso svolgiamo inserendo il “pilota automatico”: mangiare, camminare, fare una doccia, guidare,



aspettative personali:

- Non sempre ciò che notare nella mente e nel corpo vi piacerà.
- Vi verrà voglia di mollare tutto, oppure il pensiero che dovrete stare meglio, essere più felici.
- Avere la sensazione di non vedere miglioramenti, di non sentirne benefici e voler tornare ai vecchi modelli di pensiero e comportamento.
- Paragonarvi ad altri
- Essere criticanti con voi

Il cervello deve costruire nuove reti neurali alternative a quelle utilizzate fino a quel momento.

CAMBIAMENTO

Applicate pazienza e fiducia.

I cambiamenti richiedono tempo. Passo dopo passo, il cervello si modifica sostituendo i vecchi comportamenti nocivi con nuove abitudini che promuovono il nostro benessere.

Siate empatici e pazienti con voi stessi, non cercate a tutti i costi il risultato, vivendo tutto come un successo o un insuccesso, Seguite il vostro percorso. Non esistono fallimenti ma solo occasioni di apprendimento da sfruttare per rafforzare la pratica.





benefici della mindfulness

Conseguenze di un carico e stress elevati:

- iperglicemia
- danneggiamento delle cellule cerebrali, che può portare alla diminuzione della capacità di apprendimento e della memoria (invecchiamento precoce)
- Perdita muscolare
- Diminuzione della formazione ossea (osteoporosi)
- Soppressione delle risposte immunitarie e aumento dei processi infiammatori
- Aumento della pressione sanguigna
- Arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

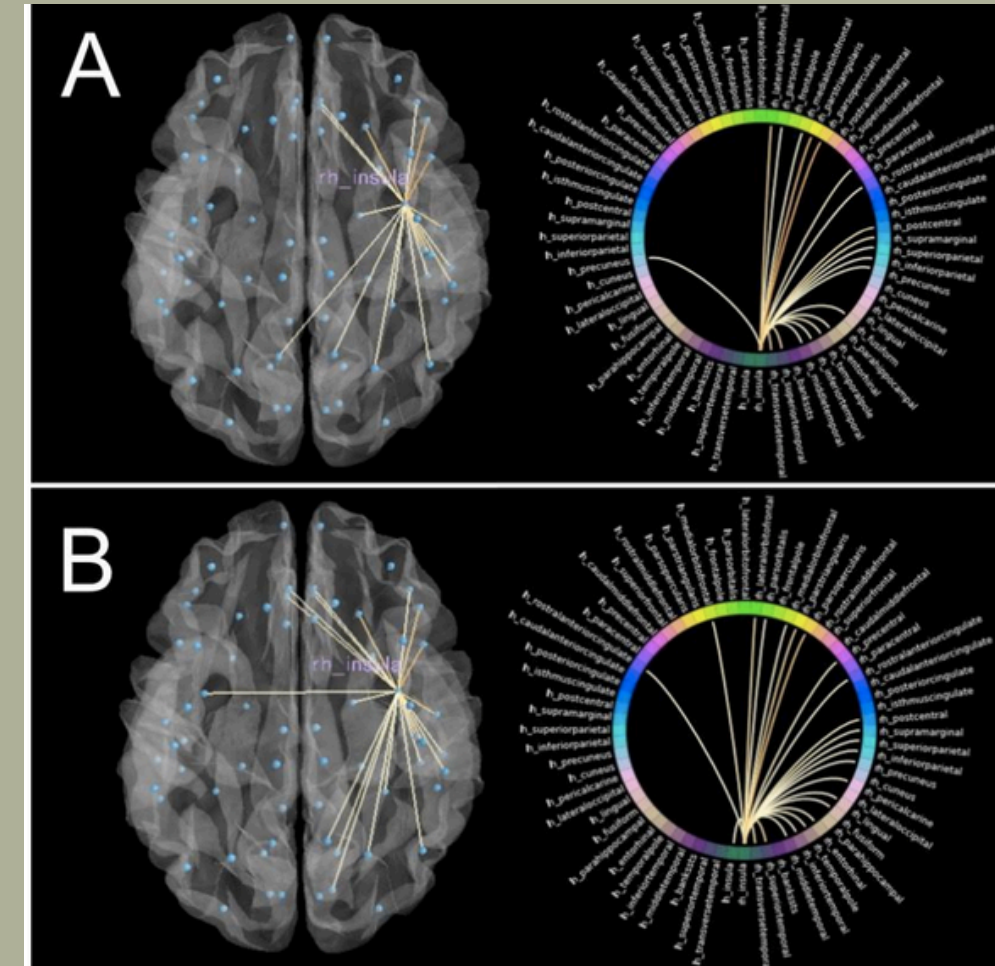


Praticando regolarmente la mindfulness è possibile arrestare gradualmente gli effetti negativi del ciclo della reattività, imparando a rispondere anziché reagire allo stress.

benefici della mindfulness



- Mantenere equilibrio emozionale
- Sviluppare pensiero non giudicante
- Migliora la serenità e fiducia in sé
- Diminuisce livelli stress
- Migliora capacità decisionali
- Diminuisce impulsività
- Alimentazione più consapevole
- Sviluppa maggiore capacità di ascolto
- Migliora rapporti interpersonali
- Accresce autostima
- Migliora prestazioni lavorative e sportive
- Aumenta capacità cognitive
- Migliora stati psicologici (ansia, umore)
- Riduce il dolore
- Migliora le funzioni immunitarie



La pratica della mindfulness
provoca una serie di
cambiamenti salutari nel
cervello e che riorganizza le reti
neurali, già dopo poche
settimane di training
mindfulness

pilastri della mindfulness

1

NON
GIUDIZIO



2

PAZIENZA



MENTE 3
DEL
PRINCIPIANTE

6

NON
CERCARE
RISULTATI



5

ACCETTAZIONE



4

FIDUCIA



7

LASCIARE
ANDARE



PROTOCOLLO MBRS

Mindfulness

Base

Stress

Reduce



8 incontri + 1



1-MODALITÀ DELL'ESSERE:

avvicinarsi allo stare al momento presente, stare sulle sensazioni e sensi, imparando ad osservare secondo la modalità del non fare

2-STARE CON LE ESPERIENZE:

il modo in cui vediamo le cose influenza il modo in cui reagiamo e le nostre azioni. Consolida primo incontro e consapevolezza sui propri pregiudizi

3-ESSERE E FARE:

stare con le varie sensazioni senza reagire immediatamente o fare qualcosa a riguardo. Imparare che possiamo scegliere di reagire in modo diverso.

4 REAGIRE ALLO STRESS:

l'impatto dello stress su mente e corpo. Tendenza ad anticipare i risultati, reazioni allo stress e possibilità di scegliere.

5 RISPONDERE ALLO STRESS:

esplorare il proprio stile di risposta, comprendere che si può scegliere.

8 incontri + 1

6-COMUNICAZIONI STRESSANTI

tema delle interazioni con gli altri, ruoli interpretati, stress relativi, compassione per sè stessi ed empatia per l'altro.

+1 giornata del silenzio

4 ore insieme in altra location (in base al meteo) con la regola del silenzio per migliorare l'attenzione, fortificare di stare nel qui e ora, essere con e di non fare,

7-INTERAGIRE CON IL MONDO E PRENDERSI CURA DI SÈ STESSI:

dibattito ed esperienze sulle modalità soggettive di entrare in relazione con la realtà e l'utilità della mindfulness nella pratica quotidiana.

8 INCONTRO:

chiusura degli incontri, riepilogo del percorso, confronto nel gruppo.

PROTOCOLL MSC

Mindfulness

Self

Compassion



8 incontri + 1



1- SCOPRIRE L'AUTOCOMPASSIONE CONSAPEVOLE

Cos'è l'autocompassione, programma e pratiche.

2- PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA

praticare la consapevolezza, la mente che vaga, cos'è la consapevolezza, le resistenze

3-PRATICARE LA BENEVOLENZA

benevolenza e compassione

4 SCOPRIRE LA VOCE COMPASSIONEVOLE

scoprire la propria voce compassionevole, tappe della progressione, autocritica e sicurezza

5 VIVERE CON PROFONDITA'

valori fondamentali, trovare il valore nascosto nella sofferenza, ascoltare con compassione

8 incontri + 1

6 INCONTRARE EMOZIONI DIFFICILI

incontrare emozioni difficili, lavorare con esse, vergogna

+1 giornata del silenzio

4 ore insieme in altra location (in base al meteo) con la regola del silenzio per migliorare l'attenzione, fortificare di stare nel qui e ora, essere con e di non fare,

7- ESPLORARE LE RELAZIONI DIFFICILI

esplorare le relazioni difficili, soddisfare bisogni insoddisfatti, perdono, il dolore della connessione, la fatica di prendersi cura

8 ABBRACCIARE LA PROPRIA VITA

coltivare la felicità, assaporare la gratitudine, apprezzare sè stessi,
dolore della connessione.

+ PROTOCOLLO Mindful Parenting



regole del gruppo



- presentazioni e condivisione di cosa vi ha portato qui
- siamo qui per imparare - cosa vi aiuterebbe ad apprendere e come vorreste interagire tra noi?
- lasciare spazio alle difficoltà senza voler per forza consolare l'altro, importante chiedere
- orario, frequenza
- no alcol e droghe
- compiti e pratica
- privacy propria e altrui
- rispettare i propri limiti

esercizio insieme



“SONO TANTE LE RAGIONI PER LE QUALI CI STIAMO RIVOLGENDO
VERSO LA CONSAPEVOLEZZA,
NON ULTIMA FORSE L’INTENZIONE DI CONSERVARE LA NOSTRA
SALUTE MENTALE O DI RECUPERARE IL SENSO DELLE
PROPORZIONI E O IL SIGNIFICATO DELLE COSE,
O ANCHE SOLO DI TENERE TESTA AL TREMENDO STRESS E ALLA
GRANDE INSICUREZZA DEL NOSTRO TEMPO ...
IN EFFETTI LIMITARSI A SEDERE E A STARE TRANQUILLI PER UN
PO’ DI TEMPO PER PROPRIO CONTO È UN ATTO RADICALE DI
AMORE.”

JON KABAT ZINN





GRAZIE

DOTT.SSA ANNALISA BERTOLETTI
psicologa psicoterapeuta
3467426889
bertolotti.annalisa@gmail.com

