



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
DIPARTIMENTO DI MEDICINA
CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA

Tesi di Laurea

La Mindfulness nell'assistenza infermieristica

*“Ogni malato ha il pieno diritto di essere assistito
con mente olistica”*

Relatore: Prof. Silvano Secco

Correlatore: Chiara Moretto

Laureanda: Elena Bonfarnuzzo

Correlatore: Dott. Franco Lenna

Matricola 1028158

ANNO ACCADEMICO 2014 - 2015

INDICE

ABSTRACT	v
INTRODUZIONE	1
1 MINDFULNESS E ASSISTENZA INFERMIERISTICA: REVISIONE DELLA LETTERATURA	2
1.1 L' INFERMIERE	2
1.2 IL PARADIGMA OLISTICO	4
1.3 LA MINDFULNESS	8
1.3.1 LA MEDITAZIONE	8
1.3.2 LA MINDFULNESS	10
1.4 IL RUOLO DELL'INFERMIERE NELLA MINDFULNESS	17
2 MATERIALI E METODI	21
3 RISULTATI	21
3.1 Risultati relativi agli effetti della Mindfulness	21
3.2 Risultati relativi alla Mindfulness applicata all'assistenza infermieristica	23
4 DISCUSSIONE	25
BIBLIOGRAFIA	27
5 ALLEGATI	I

ABSTRACT

L'obiettivo di questa revisione è di portare l'attenzione su una pratica complementare non farmacologica, che sta riscontrando consensi e apprezzamenti negli ultimi anni e che si adatta perfettamente alla pratica infermieristica: la Mindfulness. La tematica viene affrontata con un iniziale excursus su cosa sia la meditazione, in che cosa consista, quali e quante pratiche ne esistano, per poi focalizzare il centro del discorso sulla Mindfulness stessa. Una tecnica molto semplice da apprendere, tanto quanto è efficace. Essa agisce sulla salute fisica, mentale, psicologica e i suoi meccanismi d'azione sono sostenuti da prove neurobiologiche. La Mindfulness è associata ad un aumento del benessere e ad una ridotta reattività nervosa. Infatti contribuisce ad un aumento delle funzioni immunitarie, ad una diminuzione delle infiammazioni, ad una diminuzione della reattività del sistema nervoso autonomo e ad un incremento dell'attività della telomerasi, aumentando l'azione della serotonina e diminuendo quella del cortisolo. I suoi effetti sono stati studiati ed accertati in molti studi che ne hanno dimostrato l'efficacia per quanto riguarda l'azione sulle malattie croniche e acute, sulle patologie tumorali, sull'accettazione di diagnosi come HIV, sulla cura di patologie psichiatriche, sulla riduzione di abuso da sostanze e sulle relative ricadute. Questo meccanismo d'azione che lavora sull'introspezione ha le sue azioni anche sull'autorealizzazione, sulla memoria, sull'attenzione e sul rilassamento. Ciò è dimostrato anche attraverso studi neurologici effettuati tramite l'attività elettroencefalografica, sull'aumento della materia grigia e degli effetti sulle varie aree del cervello. Questa tesi vuole far comprendere come Mindfulness sia un metodo di approccio olistico applicabile alla promozione, alla prevenzione e alla cura della salute, ambiti che rispecchiano l'assistenza infermieristica. Vengono espressi concetti fondamentali dell'infermieristica, la cura della persona e il benessere di chi fa assistenza che è direttamente correlato al miglioramento delle performance professionali e al miglioramento della qualità di vita dei pazienti. Ci si propone di dare un contributo per la conoscenza da parte della comunità dell'infermieristica italiana, di uno strumento scientificamente provato, che non ha effetti collaterali, auspicando di stimolare l'interesse su queste nuove prospettive ed incitando il diritto e dovere di continua ricerca e aggiornamento professionale.

INTRODUZIONE

La scoperta e l'importanza della meditazione è nata da un'esperienza personale, sperimentarla e vederne i suoi effetti è ciò che mi ha portato a sviluppare questo argomento piuttosto sconosciuto.

Quest'epoca chiede alle persone sempre più produttività fornendo meno risorse, la globalizzazione che per certi versi è un po' sfuggita di mano, opprime le persone di stress. La mente comincia ad avere bisogno di silenzio, e lo chiede alla persona, in tutte le sue forme, prima esprimendosi nel fisico poi nella psicosomatica. L'immersione nel "nostro" mondo così accelerato è tale che spesso i segnali che il nostro corpo ci manda vengono ignorati, fino a quando la situazione non è così grave da essere costretti a fermarsi. Fondamentale quindi trovare un modo che aiuti ognuno, in primis un paziente, ad ascoltare il linguaggio del corpo. La meditazione permette il silenzio della mente, ci consente di godere tutti gli attimi della vita che spesso si perdono per la fretta con cui ci si abbarbica a seguire l'avvicinarsi delle cose. Questa pratica incarna tutto ciò che rappresenta la professione infermieristica: prendersi cura del prossimo. Dà l'opportunità di assistere la persona in tutti i suoi aspetti attraverso l'apprendimento personale della pratica, che rende il professionista più consapevole del proprio operato, più empatico, ed aumenta le sue prestazioni e la concentrazione; e l'educazione della pratica al paziente, prevenendo le malattie e aumentando l'accettazione di una patologia se già esistente.

“Se ritieni che aiutare gli altri sia la cosa più importante, può valer la pena di considerare che la misura in cui sei in grado di farlo dipende dal tuo proprio equilibrio”(1). Il professionista ha il dovere di essere lui stesso consapevole per poter assistere in maniera adeguata. Trasmettere poi questo senso di consapevolezza e come raggiungerlo ai propri pazienti è solo una scelta intelligente. Essere impegnati in un'impresa comune facilita la perseveranza nella disciplina della pratica. Questi concetti sono di vitale importanza, la base dell'assistenza. I professionisti che scelgono e svolgono questo lavoro non possono fare a meno di notare che, dietro "l'etichetta" delle diagnosi, i pazienti nascondono più di quanto vogliano rivelare (1). Ciò che essi affrontano nella loro vita, non è solo la malattia, ma un insieme di sentimenti ed esperienze. Queste persone arrivano con una diagnosi ben precisa, ma svolgere appieno il ruolo d'infermiere significa svolgere un'assistenza che va anche oltre la diagnosi e include tutti gli aspetti della persona. Questa tecnica permette sia ai professionisti sia ai pazienti, un approccio alla malattia e alla vita, migliore.

1 MINDFULNESS E ASSISTENZA INFERMIERISTICA: REVISIONE DELLA LETTERATURA

1.1 L' INFERMIERE

“È individuata la figura professionale dell'infermiere con il seguente profilo: l'infermiere è l'operatore sanitario che, in possesso del diploma universitario abilitante e dell'iscrizione all'albo professionale è responsabile dell'assistenza generale infermieristica.” (2)

“L'assistenza infermieristica preventiva, curativa, palliativa e riabilitativa è di natura tecnica, relazionale, educativa. Le principali funzioni sono la prevenzione delle malattie, l'assistenza dei malati e dei disabili di tutte le età e l'educazione sanitaria.” (3)

“L'infermiere:

- partecipa all'identificazione dei bisogni di salute della persona e della collettività,*
- identifica i bisogni di assistenza infermieristica della persona e della collettività e formula i relativi obiettivi,*
- pianifica, gestisce e valuta l'intervento assistenziale infermieristico,*
- garantisce la corretta applicazione delle prescrizioni diagnostico-terapeutiche,*
- agisce sia individualmente sia in collaborazione con gli altri operatori sanitari e sociali,*
- per l'espletamento delle funzioni si avvale, ove necessario, dell'opera del personale di supporto,*
- svolge la sua attività professionale in strutture sanitarie pubbliche o private, nel territorio e nell'assistenza domiciliare, in regime di dipendenza o libero-professionale” (4).*

Fin dal primo giorno d'università ci è stata insegnata l'importanza della centralità della persona, nel nostro lavoro come infermieri. Questa sarà la base dell'approfondimento trattato in queste pagine.

La persona deve essere intesa in tutti i suoi quattro livelli esistenziali: fisico, mentale/razionale, emozionale, energetico/spirituale (5).

Al giorno d'oggi in una visione del mondo dicotomica e meccanicistica, che caratterizza da secoli la cultura e la scienza dominante dell'Occidente, l'essere umano rischia molte volte di essere ridotto ad una “macchina”, poiché il corpo viene curato dai medici, la mente dagli psicologi e l'anima dai predicatori, come se tutte queste parti fossero entità distinte e non

aspetti interconnessi nel sistema-uomo. Nasce qui la necessità delle persone di essere considerati nella loro totalità, di essere seguiti e capiti non solo nel corpo ma anche nell'anima, poiché l'uno condiziona l'altra e viceversa. Le persone manifestano sempre più spesso questi bisogni spirituali che trascendono l'ambito della fede religiosa. La figura dell'infermiere, in quanto professionista dell'assistenza (2), ha la responsabilità di identificare questi bisogni (4). Il nostro ruolo è quello di seguire l'assistito in ogni suo aspetto e dimensione, la nostra assistenza “è di natura tecnica, relazionale ed educativa” (3) ed in quanto tale abbiamo il potere ed il dovere di creare una relazione con l'altro per poter cogliere ognuna delle sue necessità, è solo questo che creerà un'assistenza personalizzata basata su un rapporto di fiducia reciproco.

L'infermiere è la figura professionale più adatta a ricoprire questo ruolo in quanto trascorre la maggior del suo tempo col paziente rispetto agli altri operatori. In questo modo riesce a cogliere una visione d'insieme del paziente, di chi e cosa lo circonda, ne osserva i disagi e le difficoltà, non solo fisiche, ed in molti casi riesce a capire ciò che non è evidente ad occhio nudo. La relazione insita nel rapporto infermiere-assistito è ricca di incontri, di scambi, di confidenze, di confronti e di richieste; e lo strumento principale che sottende a tutto ciò è il dialogo, verbale e non verbale. Agendo sia individualmente che in collaborazione con gli altri operatori sanitari e sociali (4) può avere una visione d'insieme, può riportare agli altri professionisti le proprie osservazioni sulla base delle proprie conoscenze e del proprio ambito, ed insieme concorrere al raggiungimento del risultato finale. Il raggiungimento dell'obiettivo deve prevedere non solo la cura del segno o del sintomo a livello fisico, ma deve comprendere un benessere della persona in toto, è necessaria quindi una “visione olistica” in cui il corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, e la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale, mentale (6).

La scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari e spesso di ogni fenomeno si hanno conoscenze specialistiche di singoli aspetti o parti, mentre manca una visione d'insieme del fenomeno nella sua totalità.

“Il paradigma olistico si propone di colmare questa lacuna, senza negare il metodo della scienza tradizionale ma piuttosto ampliandolo” (6).

1.2 IL PARADIGMA OLISTICO

Olismo: dal greco *Olos* che significa *l'intero, il tutto*, quindi un modo unitario di vedere la realtà, l'essere umano, l'esistenza;

Paradigma: *“un modello degno di essere imitato, un termine di paragone, un modello di riferimento”*(7) ; *“uno schema collettivo di interpretazione della realtà, un modello dell'essere umano e del mondo”*(6) .

Il paradigma olistico quindi si può definire come una visione dell'unità dell'esistenza, nasce da una percezione organica e profonda di sé e del mondo come se la vita e la coscienza permeassero ogni cosa o ogni fenomeno e ci fosse un'unica rete unitaria della vita, così che possiamo dire che noi esistiamo come elementi inscindibili. La sua base è la comprensione dell'unità sistemica globale e l'inscindibile coesistenza della dimensione esteriore e interiore in ogni fenomeno.

“Il concetto fondamentale dell'olismo è che ogni fenomeno va sempre osservato nella sua totalità, nella sua interezza”(5). Questa visione diventa sempre più necessaria e più richiesta dai pazienti nel mondo Occidentale di oggi. Questo accade perché il paradigma che ha predominato, nei secoli nella nostra civiltà, è quello dicotomico, che scinde la scienza e la coscienza, la materia e lo spirito. Questo ha creato una medicina senz'anima, una psicologia senza coscienza, una logica economica senza etica(6). L'essere umano è descritto e interpretato nel corpo dalla medicina, nella mente dalla psicologia e nella coscienza dalla religione (8) come se la persona fosse tre cose distinte e separate tra loro, mentre invece questi tre aspetti coabitano nella stessa essenza che è l'Essere Umano. Questa concezione dicotomica ha portato alla creazione di due posizioni estreme e polari: da una parte la visione materialista e riduzionista del neodarwinismo, che non considera gli evidenti aspetti cognitivi e profondi legati alla coscienza; dall'altra le visioni ideologiche religiose e teologiche del creazionismo, che concepiscono la coscienza in modo ideologico e trascendente, non riconoscono anzi negano i dati scientifici (8). Ciò produce non solo una sofferenza nei singoli individui ma anche delle conseguenze sull'umanità e sul pianeta, una scienza senz'anima, una conoscenza a compartimenti stagni e una concezione del mondo meccanica. La persona viene curata separatamente nei suoi tre aspetti e nessuno la educa all'unità. La stessa scienza, comincia a necessitare di questa visione olistica; l'abitudine ad una visione arbitraria dell'intero in parti e ad una suddivisione nei diversi campi disciplinari dove si trattano singoli aspetti o parti, porta ad innegabili vantaggi; tuttavia

diventano evidenti gli ostacoli se dimentichiamo che prima o poi l'intero va ricomposto (6). *“Non si può più a lungo ignorare che ciò che è stato analizzato, scomposto, ridotto appunto, debba prima o poi essere ricomposto e che fino a quando una scienza non riesce a completare il processo cognitivo, a tornare all'interno, alla globalità da cui è partita, non può dirsi realmente soddisfacente”*(6). È necessario un ampliamento degli orizzonti della scienza, non immagini settoriali, ma una visione d'insieme che comprende la visione razionale-matematica-materialista e la visione intuitiva-artistica-spiritualista. Questo è l'obiettivo che si pone il paradigma olistico. *“Il metodo olistico, quindi, non parziale, né settoriale né sintomatico, permette una visione in toto, e quindi l'essere umano non viene solo visto e curato, ma soprattutto valutato nella sua completezza”*(5).

La medicina olistica infatti nasce come medicina sacra, le più antiche medicine tradizionali asiatiche, cinesi, indo-tibetane, egizie, le tradizioni greche, centro e sudamericane, andine e maya, la medicina dei Kahuna delle Hawaii sono tutte state fondate da personaggi spirituali che contemplavano l'anima e la coscienza come primo agente dell'intera guarigione, perché elemento centrale delle funzioni corporee. Nel tempio di Esculapio, all'epoca dei romani, i pazienti venivano sottoposti a diversi trattamenti della medicina olistica (es. massaggi, cure naturali, colloqui, tecniche spirituali individuali o di gruppo), il cui scopo era elevare la coscienza delle persone, generare entusiasmo (da “en theos” che significa “dio dentro”) per creare un salto di energia psicofisica nei malati, rivitalizzando il corpo: risvegliando l'anima la malattia poteva essere superata (5).

I principi e le basi del paradigma olistico non sono cambiati dall'antichità ad oggi. Possiamo però integrare quelle concezioni con una definizione più ampia che implementa la cultura occidentale e l'evoluzione trascorsa nei secoli, che lo vede fondato sulla considerazione che l'informazione e la coscienza sono aspetti inscindibili dello stesso fenomeno e rappresentano le basi di ogni processo biologico, cognitivo ed epistemologico (8). Tale paradigma ha potuto acquistare maturità e complessità grazie ad una serie di scoperte e di ipotesi scientifiche che confermano i presupposti filosofici olistici del passato, dando una loro dignità scientifica e quindi espandendone le possibilità e le applicazioni. Le tante scoperte e ipotesi che sono state avanzate ci circondano nella vita di tutti i giorni, senza che ne siamo veramente consapevoli; ne citiamo alcuni nei diversi campi: le antiche religioni, che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica; la scienza, con le diverse teorie (teoria generale dei sistemi, teoria di non località,

teoria della sincronicità ecc); le medicine tradizionali, che parlano delle relazione tra la persona e la dimensione sacra; la neurofisiologia, che si basa su una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello, coscienza; la psicologia transpersonale, che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica; l'ecologia, che considera la Terra un immenso organismo vivente formato anch'esso da reti, cicli e catene biochimiche in relazione costante tra loro (6).

Per comprendere autonomamente l'olismo le persone dovrebbero avere una maggiore coscienza e conoscenza del mondo circostante con tutte le sue correlazioni intrinseche. I pazienti spesso afflitti dai loro dilemmi, dai loro problemi, dalla loro sofferenza psicofisica, sentono la necessità di delegare la loro guarigione al proprio medico o terapeuta perché non sono o non si sentono in grado di prendere in mano le redini della propria esistenza (5); questo atteggiamento deriva dall'ignoranza dell'importanza dell'autoaffermazione e della centralità del loro ruolo nella loro vita, *“la via della guarigione inizia proprio da qui, dall'amore e dalla conoscenza di se stessi”* (9). *“Ogni vera e profonda guarigione deve coinvolgere tutte le dimensioni dell'essere umano e richiede il coraggio della verità e del cambiamento”* (9). L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nella sua definizione di salute coinvolge proprio tutte le dimensioni dell'essere umano e afferma che per salute debba intendersi uno stato di benessere fisico, psichico e sociale. Il malessere di uno di questi tre aspetti porta alla malattia e alla non gioia. La vera salute allora si identifica con la gioia che può nascere dall'originaria armonia dell'uomo con il mondo circostante attraverso la conoscenza, la coscienza e la consapevolezza. L'uomo deve apprendere cos'è l'essere umano per il paradigma olistico, così come ogni altra creatura ed unità vivente: egli rispecchia in sé il Tutto con differenti livelli di consapevolezza e libertà d'arbitrio. L'essere umano è parte di un infinito organismo vivente e come tale è capace di evolversi e diventare cosciente della propria natura profonda e della grande unità, ha la capacità di manifestarsi in molteplici dimensioni (fisica, emotiva, spirituale, energetica, mentale) e di autoconsapevolezza. Il paradigma olistico si basa quindi su un modello unitario dell'essere umano che ha come centro l'unità della coscienza (6). *“(Noi) siamo un'anima, siamo la coscienza di noi stessi e del mondo, un sistema autocognitivo, ossia capace di conoscere e di conoscersi”* (5). Materia e coscienza sono aspetti di una sola cosa; corpo, vita e spirito sono manifestazioni di quest'unità, che per citare Eugene Wigner, Premio Nobel per la fisica, *“ è la realtà*

primaria". Essa implica amore, umiltà, ordine, coerenza, sincronicità, crescita poiché da questa si sviluppa ogni sua futura attività fisica, emozionale e mentale. La coscienza può essere solo intuita e compresa logicamente come soggetto, ma non può essere misurata come oggetto. Questa può venire studiata indirettamente attraverso gli effetti che produce negli esseri viventi, ed il più importante che è stato trovato è l'analisi della coerenza elettroencefalografica (EEG). Le ricerche dimostrano che quando la coscienza è attiva e presente si hanno alti valori di coerenza EEG, viceversa sono bassi in stati di inconsapevolezza e malessere. La coscienza genera coerenza, sincronizzazione, sinergia e comunicazione tra le parti del cervello armonizzando i tre aspetti che caratterizzano la persona (5). Se le persone non fossero frammentate nei tre blocchi psicosomatici collettivi (la chiusura del cuore, l'iperattività della mente, il controllo del corpo) potrebbero avere una percezione naturale e piacevole di sé risvegliando la propria coscienza (5).

L'essere umano è quindi *"un'unità di coscienza come Sé psicosomatico capace di evolvere verso l'autocoscienza di rendere consapevoli istinti aggressivi della mente rettile e di generare coerenza EEG con gli altri esseri umani creando una coscienza collettiva e planetaria"* (8). Identifichiamo il Sé come il processo cognitivo sistemico che centralizza le informazioni e permette una migliore capacità di risposta decisionale unitaria. È il nucleo centrale della coscienza sistemica e viene percepito come identità. C'è differenza tra l' "io" e il "Sé", il primo è un processo di pensiero centrato sull'identificazione con il proprio corpo, le proprie emozioni, idee ecc; mentre il secondo è l'esperienza diretta di "chi sei", a cui si arriva attraverso la consapevolezza interiore che avviene nel tempo presente, senza pensieri, giudizi o relazioni con l'esterno. La consapevolezza di Sé è la capacità di avere coscienza di essere cosciente, ovvero la diretta percezione interiore, unitaria, non mentale della totalità del proprio essere. L'uomo occidentale tende ad allontanare la cultura del "qui e ora", a distinguere sempre giusto o sbagliato, formulando giudizi verso ogni cosa e perdendo quel concetto del "qui e ora" che porta alla strada della consapevolezza, della presenza, dell'essere totalmente in ogni situazione e momento (5).

La consapevolezza non si acquisisce attraverso libri o conferenze, ma tramite l'esperienza che si apprende attraverso l'autoconoscenza, la meditazione che riattiva il Sé, che dona benessere, portandoci ad un risveglio, ad una centratura mai avvertita prima (5). Esistono diverse tecniche di sviluppo della consapevolezza e diversi tipi di meditazione. Questa revisione si concentrerà in particolar modo sulla tecnica di meditazione della Mindfulness,

letteralmente “pienezza della consapevolezza” o “pienezza della mente”, meglio definita come “consapevolezza globale” (10).

1.3 LA MINDFULNESS

1.3.1 LA MEDITAZIONE

1.3.1.1 Definizione:

“La parola meditazione deriva dal Latino “meditari” che significa dedicarsi alla contemplazione o riflessione” (11).

“La meditazione è uno stato di consapevolezza vigile, nel presente e non mentale. Uno stato di consapevolezza di Sé, silenziosa e naturalmente integra, non disturbata dal consueto chiacchiericcio mentale di parole, immagini, giudizi, concetti, distrazioni che ci riportano o alle memorie del passato o alle aspettative del futuro. La meditazione è uno stato di presenza, di consapevolezza del momento presente” (10).

1.3.1.2 Cos'è la meditazione?

Le tecniche di consapevolezza di sé, di meditazione e di Mindfulness, sono tecniche “laiche” che stanno ricevendo un enorme interesse e validazioni da parte della comunità scientifica internazionale. Questi metodi che derivano dalle tradizionali tecniche contemplative sono applicate nella clinica moderna senza le origini religiose e le implicazioni spirituali (12). La meditazione è la via che conduce la persona alla consapevolezza di Sé. Essa si apprende rivolgendo deliberatamente l'attenzione a cose che normalmente ignoriamo. La via della consapevolezza è un cammino da percorrere, una pratica quotidiana da seguire; non è una filosofia, ma un modo di essere. È un modo di vivere i momenti della vita nel qui ed ora e viverli pienamente. Questa via diventerà propria solo quando la persona stessa la percorrerà. È il viaggio di una vita su un cammino che alla fine non porta da nessuna parte: se non a scoprire se stessi. Essa è sempre presente e sempre accessibile in qualsiasi momento. La sua essenza può essere colta solo dalla poesia e dal silenzio della mente e del corpo in pace (1). La meditazione e le altre tecniche di sviluppo della consapevolezza portano ad ottenere, modificando l'assetto del sistema, risvegli della coscienza. Questa terapia del risveglio agisce a più livelli: sulla parte sana del corpo, sulla coscienza di Sé, sulle risorse profonde, sull'energia vitale, sull'intelligenza

potenziale e la voglia di esistere in modo libero e amorevole (5). Appare evidente come sia fondamentale l'atteggiamento con cui ci poniamo di fronte a questo viaggio; è importante il coraggio per la verità e il cambiamento e l'impegno nella pratica quotidiana. Ricordiamo che la salute, è il frutto di un modo di vivere, di valori, di principi, di conoscenze e di convinzioni che animano i pensieri, le convinzioni, i comportamenti e le scelte di ognuno. Il modo di vivere di ciascuno è conseguente al livello di maturità e di realizzazione delle proprie potenzialità. La salute è, quindi, il prodotto di una capacità, che per svilupparsi necessita di conoscenze ed esercizi. Il pieno stato di benessere fisico, psichico e sociale lo otterremo solo con cervelli e sentimenti umani ben funzionanti (9).

La meditazione della piena coscienza è una parte eterogenea che sollecita la concentrazione e l'apertura dell'esperienza interna (13). Questo significa essere presenti nel momento presente, non rivolgendo l'attenzione costantemente al passato, al futuro o al flusso dei pensieri, tanto potenti da annebbiare facilmente la consapevolezza del presente. Puntualizzo che, meditare non significa rifiutare i pensieri, bloccarli o reprimerli, neanche controllarli, bensì dominare la propria attenzione. Dirigere quest'ultima e restare in uno stato di autentica calma non reattiva, richiede molta energia ed impegno. Il solo fatto di riconoscere che, un pensiero è un pensiero, non è "te" e non è la realtà, aumenta la calma e la concentrazione, consente di gestire la vita con maggior fluidità. Sarebbe sbagliato, poi, ritenere che la meditazione sia un processo passivo. Abituati alla vita frenetica, anche una cosa apparentemente semplice come rilassarsi, può essere di grande difficoltà quando si diventa inconsapevoli del proprio corpo. Viviamo immersi nel mondo del fare, meditare è appunto non-fare, è la sola attività umana (probabilmente) che non mira ad ottenere risultati, ma mira semplicemente ad essere ciò che già siamo. Normalmente siamo tanto abituati a pianificare, realizzare, ottenere, reagire, che all'inizio meditare e ritrovare noi stessi sarà molto strano e persino difficoltoso. Però, una volta cominciato a coltivare sistematicamente la consapevolezza nella vita di tutti i giorni, è impossibile smettere. Persino il non praticare diventa una forma di pratica, perché aiuta a rendersi conto delle differenze nel modo in cui ti senti e nelle capacità di affrontare emozioni, eventi e pensieri in confronto a quando non ci si esercita (1).

1.3.1.3 Tipi di meditazione:

La meditazione è praticata in diverse forme e tecniche seppur il significato che sta alla base rimane lo stesso: allenare la mente ad un'attività cosciente. Cinque sono i tipi di meditazione che sono stati esaminati nel tempo nei bambini e negli adulti: concentrazione dell'attenzione, monitoraggio aperto, meditazione trascendentale, tecniche mente-corpo, tecniche corpo-mente. Ognuna di queste tecniche ha un approccio terapeutico: la concentrazione dell'attenzione si basa sulla Mindfulness; il monitoraggio aperto si riferisce alla meditazione di Sahaja; le tecniche mente corpo su approcci come la meditazione-rilassamento o il progressivo rilassamento della muscolatura; mentre quelle corpo-mente su terapie del movimento o della danza, sul Tai Chi, sullo Yoga e sul Qi Gong (12).

1.3.2 LA MINDFULNESS

Svilupperò questo lavoro concentrandomi sulla Mindfulness, una tecnica che è stata molto studiata e revisionata negli ultimi quindici anni, e può vantare a suo favore molti risultati dimostrati scientificamente e molti progetti su di essa basati. Negli ultimi anni oltre 1450 ricerche sulla Mindfulness sono state stampate su riviste scientifiche ufficiali e oltre 84.000 articoli e pubblicazioni divulgative. In questi studi è dimostrato statisticamente, con analisi biochimiche, analisi elettrofisiologiche, test psicologici e follow up, i rilevanti effetti clinici, fisiologici, emotivi, relazionali e psicologici della Mindfulness (10). Si ritiene inoltre sia perfettamente adatta per gli infermieri come tecnica da utilizzare per prendersi cura della propria salute e di quella dei pazienti.

1.3.2.1 Definizione:

Mindfulness deriva dal termine “Pali sati” o dal sanscrito “smṛti” (14) e viene spesso tradotta con “consapevolezza”. Questa è l'intenzione di essere consapevole e attento nel momento presente, è un concetto diverso dall' “essere” (15).

La Mindfulness è comunemente intesa come pratica di consapevolezza del respiro del corpo nel nostro contesto occidentale, che ha preso tale concetto dalle tradizioni indiane ed orientali, significa un *particolare stato di atteggiamento della mente* che si raggiunge rivolgendo l'attenzione mentale con costanza al momento presente, qui ed ora, diretto di volta in volta o al proprio corpo, o alle proprie percezioni sensoriali semplici piacevoli o spiacevoli come ad esempio un suono, un colore, un punto luminoso, a sentimenti quali la

rabbia, il dolore, la compassione, ad oggetti della mente, o comportamenti quotidiani come ad esempio nel mentre si lava i piatti o si compie un'azione come il versare il tè. L'importante è osservare in uno stato di calma non reattiva, ma passiva accettando quello che viene e si osserva. Gli psicologi cognitivisti utilizzano questa tecnica anche modificare il substrato di pensieri negativi sottesi a molte malattie organiche come il tumore o psichiatriche come la depressione. La maniera più efficacemente riconosciuta per iniziare ad avviare questo tipo di attenzione è osservare il respiro, concentrandoci solo su di questo ed osservando e se i pensieri arrivano non giudicarli, non inseguirli, bensì ricondurre gentilmente l'attenzione con costanza al respiro.

1.3.2.2 Origini:

Quest'ultimo esercizio è una pratica presente in molte tradizioni spirituali come l'Hinduismo, lo Zen, le Upanishad (16). Molto di questa tecnica è stato ispirato dagli insegnamenti orientali, in particolare dalle tradizioni buddiste, dove la consapevolezza è uno degli otto componenti del Nobile Sentiero divulgati da Siddhartha Gautama (il Buddha). Sebbene sia stata originariamente associata al buddismo, bisogna precisare che non vi è niente di intrinsecamente religioso o filosofico nella Mindfulness. L'attenzione è stata portata agli occidentali da Thich Nhat Hanh. Mentre teneva un ritiro negli Stati Uniti, attirò l'attenzione di un medico americano Jon Kabat-Zinn, il quale, nel 1979 ideò, realizzò e strutturò l'opportunità di utilizzare questo metodo nel trattamento di malattie croniche attraverso un programma di Mindfulness-Based Stress Reduction (17). Un programma di medicina complementare sviluppato per la prima volta all'Università del Massachusetts, per aiutare pazienti con malattie croniche. La MBSR (Mindfulness Base Stress Reduction) ha scatenato poi un crescente interesse e una più vasta applicazione di pratiche di consapevolezza, per il trattamento di una varietà di condizioni, in soggetti sani e malati (18).

1.3.2.3 Cos'è ed in cosa consiste la Mindfulness?

Per coltivare la consapevolezza e utilizzarla nei processi di cura e guarigione non è sufficiente seguire meccanicamente delle istruzioni. L'apprendimento e la trasformazione sono possibili solo in uno stato di apertura e ricettività. Per questo motivo la pratica della Mindfulness richiede sette aspetti dell'atteggiamento con cui accostarsi alla meditazione. Questi costituiscono i pilastri fondamentali del lavoro (19). Essi sono: non giudizio,

pazienza, “mente del principiante”, fiducia, non cercare risultati, accettazione e “lasciar andare”.

Non giudizio, significa assumere l’atteggiamento di testimoni imparziali nei confronti della nostra esperienza. Questo consiste nel rendersi conto del flusso costante di giudizi e reazioni alle esperienze interne ed esterne in cui si è coinvolti, e imparare a distaccarsene. Tutto in noi viene categorizzato come “buono” o “cattivo”, “bene” o “male”, questa ininterrotta attività giudicante della mente ci rende difficile trovare uno stato di pace interiore. Assumiamo l’atteggiamento di “testimoni imparziali” (1).

La pazienza è una forma di saggezza. Nasce dall’accettazione e dalla comprensione del fatto che le cose hanno un loro naturale tempo di maturazione. Significa lasciare lo spazio per vivere il momento presente, accettare il nostro corpo e la nostra mente. Durante la pratica della meditazione questa dote sarà molto importante. Nella calma i pensieri dominano la percezione del presente. La mente tende per sua natura, o per meglio dire, per un suo istinto (a cui noi l’abbiamo abituata), a vagabondare nei flussi di pensieri e, soprattutto quando si cercherà di trovare la tranquillità, la pazienza sarà un aiuto essenziale (1). È una modalità che ci aiuta ad aver pazienza anche con il prossimo, che nella nostra professione sono i pazienti, i loro lamenti, le loro richieste di aiuto.

La “mente del principiante”, è una mente che è disposta a guardare ogni cosa come se la vedesse per la prima volta . La ricchezza dell’esperienza del momento presente è la ricchezza della vita stessa. Tendiamo a dare per scontato il quotidiano e perdiamo di vista la straordinarietà dell’ordinario. Ci si accosta alla tecnica con la mente del principiante, lasciando cadere ogni pregiudizio, aspettativa o forma di pensiero basati su esperienze precedenti (1); Questo ci consente di imparare anche dai pazienti, evitando così di assumere la posizione di potere sull’altro.

La fiducia nell’esperienza che si sta seguendo e nelle proprie sensazioni, è una parte integrante dell’addestramento alla meditazione. È meglio fidarsi di se stessi e sbagliare avendo provato, piuttosto che affidarsi ad una guida esterna a sé. Lo spirito della meditazione è quello di ritrovare se stessi, e trovare in sé la propria guida. Assumersi la responsabilità di essere ciò che si è, imparare ad ascoltarsi ed avere fiducia nel proprio essere (1). Significa acquisire nel tempo l’intuizione e la velocità di cogliere i segnali dei sintomi premonitori di una crisi.

Non cercare risultati. Tutto ciò che facciamo quotidianamente è fine ad un certo risultato, invece nella meditazione è un ostacolo. Questa tecnica si basa infatti sul “non fare”. La via migliore per ottenere dei risultati in questa tecnica è “non cercare”, vedere e accettare le cose così come sono. Con pazienza e pratica regolare, il movimento verso i risultati avverrà da sé. È uno sviluppo spontaneo interiore, basta limitarsi a invitarlo e fargli spazio dentro noi (1).

L'accettazione, significa vedere tutto come si manifesta nel momento presente. Accettare le cose così come sono, che sia una bella notizia o un lieto evento, piuttosto che una diagnosi di malattia o un malessere. Questo non vuol dire che deve piacere tutto di se stessi o assumere un atteggiamento passivo o rinunciare ai propri principi e valori. Non vuol dire che bisogna essere soddisfatti di tutto e rassegnarsi. Bensì, l'accettazione è una disponibilità a vedere le cose come sono. In modo che possa essere un presupposto per delle azioni appropriate nella vita. È più facile agire con convinzione ed efficacia quando si ha un'idea chiara di come sono le cose (1).

“Lasciar andare”, ovvero coltivare il non attaccamento. Quando si comincia a fare attenzione alla propria esperienza interna, si scopre che ci sono pensieri e situazioni che la mente tende a trattenere. Questi ricordi la mente tende a rievocarli continuamente, non permettendo la calma interiore e il vivere il presente. Nella pratica della meditazione, si mette deliberatamente da parte la tendenza della mente ad attaccarsi a certi aspetti dell'esperienza e respingerne altri. Questa esperienza di “lasciar andare” la compiamo ogni giorno quando ci corichiamo per dormire e lasciamo andare la nostra mente e il nostro corpo sdraiati su una superficie morbida in un luogo tranquillo (1).

Oltre a questi atteggiamenti occorre una forte energia e motivazione. Per poter sviluppare una solida pratica di meditazione è necessario un forte impegno a lavorare su se stessi, e una buona autodisciplina che aiuta a perseverare nella pratica anche quando si incontrano delle difficoltà. La consapevolezza si regge sull'autorità dell'esperienza diretta, come potente veicolo di auto-comprensione e di guarigione. Il primo passo è (oltre lavorare su se stessi) non arrendersi, rendersi conto che certe abitudini di pensiero ed emotive, hanno un ruolo determinante tra la salute e la malattia. Se la differenza sta nelle convinzioni e negli atteggiamenti di ognuno, bisogna innanzitutto realizzare che la soluzione è dentro di sé, non la si trova delegando la propria salute a degli esperti. Un sostegno importante sarà la

visione personale di ciò che si desidera per se stessi, della pace a cui si auspica con se stessi.

L'obiettivo della Mindfulness è che la persona possa imparare a dedicare del tempo a sé, imparare a nutrire calma e autoaccettazione, imparare a passare dal fare all'essere. Lo scopo, gli esercizi ed il percorso da seguire è ben definito dalla Mindfulness, essa però permette anche di includere nella meditazione pratiche con dei fini specifici, aumentando la peculiarità dell'azione della tecnica a seconda della patologia di cui si vuole trattare (12). Per questo motivo nella Mindfulness-Based Interventions possiamo dire che ci sono cinque tecniche base:

- Mindfulness-Based Stress Reduction, la prima fondata da Kabat-Zinn, si concentra in particolare sull'esplorazione del corpo e sull'osservazione del respiro (12);
- Mindfulness Cognitive-Behavioral Therapy, che viene discussa per la prima volta da Segal ZL (20), si basa sull'osservazione del flusso dei pensieri (che sono solo tali), ed enfatizza la responsabilità di autodeterminazione e autocontrollo (12);
- Mindfulness-Based Relapse Prevention, ultima tecnica analizzata e di recente approccio, che tratta la prevenzione di ricadute da abusi di alcool, droghe, sostanze (12).

Queste tre pratiche trattano nello specifico i sintomi dovuti da esperienze, pensieri ed emozioni negativi, come ad esempio la depressione o altri disturbi psichici e la prevenzione delle ricadute.

- Dialectical Behavior Therapy, Linehal è stato il primo ad utilizzarla (21), stimolando i pazienti che avevano dei blocchi funzionali, causati da pensieri e comportamenti negativi verso se stessi, ad evocare emozioni e stimoli positivi (12);
- Acceptance and Commitment Therapy, trattata per la prima volta da Hayes (22), utilizzando le tecniche dell'esplorazione del corpo e dell'osservazione dei pensieri, per aiutare i pazienti a realizzare quanto la loro visione di se stessi influenzi la loro salute (12).

Queste due sono rivolte, per lo più, a ridurre il tasso di suicidi e ad aiutare pazienti con disturbi psichici a gestire le proprie emozioni e pensieri innescando una risposta adeguata.

Il programma della Mindfulness è costituito da un percorso ben delineato e dettagliato, che prevede otto settimane di terapia, includendo esercizi di rilassamento, di meditazione, di yoga (se la persona lo desidera), ma soprattutto una pratica giornaliera ed anche domiciliare in autonomia (23). Il programma, i cui esercizi sono descritti nell'allegato 1 e

la suddivisione in otto settimane nell'allegato 2, è basata principalmente sull'osservazione del respiro. La respirazione è la funzione primaria del nostro organismo ed è anche la base durante la meditazione perché insegna a familiarizzare con il continuo cambiamento di ogni cosa; si impara ad essere flessibili e restare attenti ad un processo che modifica il proprio ritmo in rapporto allo stato emotivo.

I pazienti possono incorrere in alcune difficoltà iniziali: come ad esempio, restare sempre nella stessa posizione, sentire il corpo o parti di esso intorpiditi, resistere agli impulsi di muoversi, non dirigere l'attenzione alle sensazioni di disagio (24). Per questi motivi è importante avere delle istruzioni base per meditare: concentrare sempre l'attenzione sulle sensazioni che accompagnano inspirazione ed espirazione. Quando l'attenzione si sposta altrove, dovunque sia andata, ci si limita a notarlo, per poi tornare a riporre l'attenzione al respiro. Lavorando sistematicamente con (e non contro) le resistenze della mente, si sviluppa una forza interiore ed insieme si pratica la pazienza e il non-giudizio (1).

1.3.2.4 I comprovati effetti della meditazione/Mindfulness:

Diversi studi scientifici hanno dimostrato le potenzialità della meditazione, addirittura si nota che chi pratica la meditazione si ammala molto meno degli altri. Nelle patologie gravi la riduzione è del 50% nella fascia d'età inferiore ai 40 anni. Tra le patologie gravi vengono comprese: cancro (-53%), respiratorie (-73%) e cardiovascolari (-87%). Oltre i 40, quando cominciano i maggiori problemi di salute, la riduzione arriva fino al 67% (25). La meditazione porta ad un miglioramento del sonno, delle capacità di divertirsi e di godere delle gioie della vita, ed ad un aumento del tempo a disposizione, dovuto alla maggior efficacia con cui lo si affronta. L'esperienza dello stato di riposata vigilanza ha il massimo effetto rigeneratore sul sistema nervoso e sulla salute in generale. Sussiste una stretta correlazione tra lo stress e il sistema immunitario (26). Come dimostrato da diversi studi lo stress ha diversi effetti negativi sia sulla salute, che sulla felicità, e più in generale sul benessere psico-fisico della persona (10). Le indagini scientifiche hanno dimostrato che, tecniche basate sulla Mindfulness, hanno un'evidente azione di riduzione dello stress. Vengono ridotti disturbi dell'umore, pensieri e comportamenti negativi e di rimuginazione, aumentano le emozioni positive e di soddisfazione della propria vita, aumenta il benessere e la fiducia nelle proprie risorse (10). La meditazione quindi migliora le funzioni immunitarie, diminuisce le infiammazioni, diminuisce la reattività del sistema nervoso

autonomo, diminuisce i livelli di cortisolo (che continuano a scendere anche a distanza di un anno dal programma di MB (Mindfulness-Based) (23)) ed aumentano quelli della serotonina, diminuisce la pressione arteriosa, aumenta l'attività della telomerasi (13), aumenta la tolleranza al dolore e allo stress (11). Tutto questo è dovuto alla marcata riduzione dell'attività metabolica che produce la meditazione, così da ridurre frequenza cardiaca e respiratoria. Essa diminuisce le resistenze vascolari (27) e agendo con caratteristiche opposte agli effetti fisiologici e biochimici dello stress, permette la riduzione di tutti i disturbi psichici e alimentari, disturbi del sonno, problemi respiratori (come l'asma), dipendenze da tabacco, alcool e sostanze (25,28–32).

Studi effettuati su pazienti affetti da patologie tumorali hanno evidenziato, nei pazienti che praticavano le tecniche di meditazione, una diminuzione della fatigue (24), una migliore qualità di vita, una diminuzione dei markers tumorali, cambiamenti importanti di valori sulla conta delle cellule immunitarie, sulle cellule Natural Killer e una diminuzione della produzione di citochine intracellulari (il cui incremento è associato ad aumento del livello di stress) (23).

Le ricerche neuroscientifiche hanno provato che le pratiche di consapevolezza hanno un effetto di integrazione cerebrale, che sviluppa il potenziale mentale in tutti i suoi aspetti: intelligenza, attenzione, creatività, capacità decisionale e organizzativa, coordinazione mente-corpo, aumento della stima di sé, miglioramenti dei risultati scolastici e dello sviluppo psicosociale, miglioramento dei rapporti relazionali interpersonali (33–36). Questa sincronizzazione tra le diverse aree del cervello è misurabile come coerenza elettroencefalografica (EEG), dove appaiono “onde armoniche”. L'Istituto di Ricerche di Psicosomatica PNEI ha studiato il fenomeno della sincronizzazione cerebrale o risonanza neuropsichica (EEG specchio), confermando uno stato di sincronizzazione tra i cervelli di due persone in uno stato di consapevolezza di Sé (10). A livello cerebrale si notano delle attivazioni dell'ippocampo e della parte anteriore destra dell'insula. Il primo è addetto ai processi della memoria, dell'apprendimento e al controllo delle emozioni; gli studi hanno infatti dimostrato un aumento della concentrazione della materia grigia. La seconda ha un ruolo chiave sul processo di consapevolezza e sulle capacità personali di introspezione (37).

Ciò che è stato appena trattato diventa allora, un fenomeno fondamentale per comprendere quanto, attraverso la meditazione, l'empatia e le dinamiche affettive, possano migliorare.

1.4 IL RUOLO DELL'INFERMIERE NELLA MINDFULNESS

La Mindfulness è un concetto importante per la disciplina della professione infermieristica, che ha applicazioni pratiche sia per il benessere dell'infermiere, sia per lo sviluppo e la sostenibilità della qualità di cure terapeutiche, sia per la promozione della salute olistica. È importante per l'infermiere che il benessere e la cura di sé del paziente diventino, nella ricerca e nell'educazione che egli quotidianamente svolge, i suoi principali obiettivi. Questi ultimi potrebbero essere sostenuti da ulteriori sviluppi dei concetti su cui si basa questa tecnica soprattutto attraverso delle rigorose metodologie qualitative (19). La Mindfulness viene inquadrata come una pratica olistica, orientata allo sviluppo della connessione mente-corpo, implicita nella vera essenza dell'assistenza infermieristica (38). È evidente che questo approccio di auto-regolazione olistico rappresenta i valori e i desideri degli infermieri: così come dovremmo porci a noi stessi con consapevolezza, allo stesso modo dovremmo proporci al prossimo. Il non essere presenti significherebbe non avere coscienza intuitiva delle reazioni automatiche rispetto ai pensieri, sentimenti e sensazioni, ovvero ritrovarsi in uno stato di automatismo meccanico. Chiaramente la persona non ha bisogno di essere trattata come un numero, una patologia o un protocollo predefinito, la buona assistenza deriva sempre da una visione d'insieme.

Analizzando il contesto professionale contemporaneo è evidente che le organizzazioni sanitarie si aspettano dagli infermieri e, in generale, da tutti gli operatori sanitari che producano di più con meno risorse (39). In queste condizioni è difficile per chi fa assistenza, riuscire a compiere il proprio dovere in maniera adeguata e, soprattutto, con una visione olistica e non automatica. La Mindfulness dovrebbe essere praticata in primis dagli infermieri, i quali possono acquisire l'esperienza personale di essere e di praticare la consapevolezza, insegnando poi ai pazienti gli strumenti per promuovere pratiche di salute olistica (19). Diversi studi pilota hanno dimostrato che, con l'utilizzo di questa pratica, i sintomi di stress e burnout tra il personale infermieristico si sono ridotti, favorendo uno stato di rilassamento e una migliore qualità dell'assistenza (40). Altri rilevano un potenziamento delle capacità di self-care individuale, una riduzione delle tensioni psicofisiche, un miglioramento generale dello stato di salute, un maggior mantenimento del benessere, dei miglioramenti nei rapporti familiari e lavorativi (41). Essi stessi, avendo fatto esperienza della Mindfulness, avranno delle conoscenze aggiuntive per promuovere

questo metodo ed utilizzarlo come pratica olistica della salute nelle varie situazioni cliniche. Questa tecnica è in grado di offrire loro strumenti pratici per la promozione della salute e la capacità di prestarsi alle pratiche olistiche nelle prospettive delle cure infermieristiche.

Gli infermieri sono coloro che trascorrono più tempo con i pazienti, rispetto alle altre professioni sanitarie, e solitamente sono i primi a vedere nuovi segni e sintomi di malattia, appena questi si presentano. Ne consegue che sono la figura più adatta a fornire un'educazione preventiva, soprattutto ai pazienti a rischio di malattie croniche, o a raccomandare degli interventi (42). È parte del loro ruolo promuovere la salute, fare prevenzione e curare (3). Sono stati condotti degli studi a sostegno dell'importanza del ruolo dell'infermiere nel trasmettere la pratica della Mindfulness. Ad esempio, in pazienti portatori di stomie, è stato rilevato che l'utilizzo di questa tecnica ha aiutato a raggiungere un livello di accettazione dei cambiamenti dell'immagine corporea, nella nuova concezione mente corpo e nella gestione dello stoma (43). Nei pazienti con cancro, è indicato come intervento complementare di self-care, importante per instaurare una maggiore empatia (39).

Negli ultimi trent'anni è aumentata la richiesta tra i pazienti di adottare tecniche complementari non farmacologiche, ed i medici hanno cominciato ad utilizzare terapie olistiche per la gestione non farmacologica di malattie acute o croniche (44). La nostra ipotesi di tesi è che la Mindfulness costituisce una di queste terapie complementari, che può essere incorporata nella pratica infermieristica. È dovere etico dell'infermiere concorrere ad un aggiornamento continuo, sia relativamente alle nuove ricerche mediche, sia riguardo il proprio profilo professionale (45). Addirittura uno studio pilota suggerisce di introdurre Mindfulness nella formazione universitaria (46). Analizzando, infatti, degli studenti di infermieristica, sottoposti al programma MBRS di otto settimane, essi hanno dimostrato una netta riduzione dello stress, un potenziamento dell'empatia nei rapporti interpersonali, una riduzione dell'ansia con un conseguente miglioramento dei risultati scolastici.

Gli infermieri che la praticano sono quindi in una situazione ideale per identificare i pazienti che possono beneficiare del programma della MBSR. Ci sono prove evidenti a supporto di quest'ultima, che mostrano ottimi risultati in diverse applicazioni mediche; è chiaro che anche, e soprattutto, gli infermieri dovrebbero approfittare di questa pratica,

sfruttando i benefici per se stessi e per i pazienti. Essi ricoprono un ruolo importante nella relazione con i pazienti, che li fa diventare i migliori candidati, in un team multidisciplinare, nel proporre, educare ed aiutare i loro assistiti nel praticare la Mindfulness (42). Le implicazioni e le potenzialità per una crescita della Mindfulness in campo infermieristico si dirigono verso quattro temi: l'educazione alla cura di sé, il benessere dell'infermiere, lo sviluppo delle qualità terapeutiche e il sostegno nelle pratica rivolta a varie popolazioni di salute e ambiti clinici (19). Abbiamo già sottolineato l'importanza del benessere dei professionisti in primis, per poter offrire un'ottima assistenza. In questo modo possono promuovere anche nei pazienti l'educazione alla cura di sé, intesa come un concetto olistico che comprenda tutti gli aspetti della salute. Applicandola su se stessi inoltre possono apprendere e acquisire qualità da trasmettere e insegnare ai pazienti, aiutandoli a comprendere meglio ciò che possono offrire nella pratica.

Nella pratica l'infermiere può proporre l'utilizzo della Mindfulness al paziente, spiegando in che cosa consiste, come funziona, quali effetti ne conseguono e quali possono essere i benefici per lui. Gli esercizi possono, in una prima parte venire spiegati, e poi affrontati insieme all'infermiere che può praticarli insieme al paziente. È importante spiegare al paziente tutte le basi con cui affrontare questo percorso, fargli capire quanto influisce la sua determinazione, che è necessario dedicare alla pratica un tempo specifico ogni giorno con costanza, e sottolineare che sarà una pratica che una volta appresa dovrà continuare a praticare autonomamente perché mantenga la sua efficacia.

Il percorso comincia spiegando al paziente che il respiro è la base per imparare a meditare anche nelle altre forme. La respirazione non è altro che lo scambio di materia e di energia con l'ambiente. Le molecole di anidride carbonica escono e entra in circolo l'ossigeno. Avendo consapevolezza del respiro, il corpo e la mente si calmano, raggiungendo così un'iniziale sensazione di benessere e predisponendo ad affrontare la fase successiva della meditazione. Si illustra poi qual è la postura più adeguata, una posizione eretta del corpo e in asse infatti permette al respiro di scorrere più liberamente ed il nostro atteggiamento esterno ci aiuta a modificare in maniera simile la nostra interiorità. Viene suggerito al paziente di sedersi a terra con le gambe incrociate e le ginocchia che toccano terra, perché è una posizione più confortevole. Poi, a seconda delle preferenze di ognuno e della flessibilità, si spiega che ci si può inginocchiare o sedere su una sedia, anche se

possibilmente non appoggiati allo schienale e con i piedi che appoggino a terra, in modo da sorreggersi da soli. Si consiglia di praticare la meditazione la mattina appena svegli in modo che sia efficace per l'intera giornata e inoltre di provare a praticare la consapevolezza del respiro anche in momenti sporadici della giornata, magari in attimi di difficoltà o pensieri particolari, per imparare a calmare la mente di fronte alle pressioni esterne.

Con il passare del tempo quando il paziente avrà acquisito una certa confidenza, oltre al respiro verrà spiegato che potrà includere dei suoni, se lo aiutano a sentirsi più rilassato. Si inserirà poi l'attenzione al flusso dei pensieri, spiegando di percepirli come "eventi", sia prodotti della mente da non giudicare; poi ci si concentrerà solo su uno di questi, infine educarli a tornare al respiro. Fino ad arrivare all'osservazione di qualsiasi cosa si presenti. Col passare delle settimane si inserirà anche l'esplorazione del corpo, lo yoga e la meditazione camminata. Tutte le tecniche sono da proporre al paziente, ma solo le prime due sono basilari, le altre possono essere facoltative a scelta della persona. Queste ultime sono comunque consigliate per un maggior grado di consapevolezza e di pratica. Si può suggerire, per un miglior risultato di scegliere un posto tranquillo privo di distrazioni, una posizione comoda. Vanno prima acquisite le basi per poter procedere nel percorso e praticare esercizi più complessi. Anche nel momento in cui si affronta la meditazione in autonomia, è consigliabile scegliere di partire da un esercizio basilare, come l'osservazione del respiro, una volta acquisita abbastanza sicurezza in questo, si procede con gli altri. Raggiunta la sicurezza nelle varie modalità di meditazione, sarà opportuno insegnare al paziente a praticare quegli esercizi che gli danno un senso maggiore di relax e benessere, al fine di ottenere risultati più efficaci con minor sforzo (1). Bisogna spiegare alla persona che questo tipo di pratica l'aiuterà ad ascoltare i messaggi che le manda il corpo, avendo così una conoscenza più profonda dei propri pensieri e dolori. Per questo praticare la consapevolezza del respiro nei momenti di disagio o dolore può ridurre l'intensità di questi. In particolare, va precisato, che se all'inizio della pratica il dolore non diminuisce, questo lavoro sulle reazioni di disagio fisico aiuta a sviluppare la calma e l'equanimità per poterlo affrontare, finché gli effetti non diventeranno evidenti (1). Siamo ragionevolmente consapevoli che questa tecnica per essere utilizzata anche durante i momenti critici del dolore deve essere stata precedentemente appresa ed automatizzata dal paziente, utilizzabile in maniera spontanea.

2 MATERIALI E METODI

Sono stati ricercati articoli, libri e documenti a partire dagli anni 2000, vista l'attualità dell'argomento e grazie ai grandi progressi della scienza, che solo negli ultimi anni si stanno concentrando su queste pratiche cliniche complementari alla medicina occidentale tradizionale. Nonostante la tematica sia così recente, nello sviluppare la ricerca, sono stati trovati anche alcuni articoli degli anni '80-'90. La ricerca è stata eseguita nella banca dati Pubmed, nei principali siti di organizzazioni nazionali, internazionali e riviste, come il Ministero della Salute italiano e l'Evidence-based Nursing. Sono stati selezionati-esclusi gli articoli dopo aver letto l'abstract o l'articolo completo. Il numero di articoli e documenti in lingua inglese, italiana e francese selezionati dopo averne letti un centinaio è 45, di cui 4 libri.

La ricerca è stata eseguita utilizzando le seguenti parole chiave: meditation, yoga, Mindfulness, nursing, holistic, nonpharmacologic therapy.

3 RISULTATI

3.1 Risultati relativi agli effetti della Mindfulness

I vantaggi di questa pratica sono molteplici, basti pensare che già dalla revisione abbiamo potuto notare come la meditazione aumenti la positività della persona e di conseguenza l'energia che lo sostiene (47). Gli effetti e le aree su cui agisce la Mindfulness sono molti, come abbiamo già visto. Ora cerchiamo di entrare nel dettaglio degli studi che sono stati effettuati e dai quali ho tratto le fonti per la revisione.

Lo studio di Andersen ha provato che questa tecnica poteva essere usata sia in persone sane che malate (18); la Mindfulness infatti viene suggerita da Hants anche come una tecnica preventiva (42), non solo una terapia complementare per le malattie croniche come tratta Steven CH. nel suo articolo (17).

Felice L. ha innanzitutto sottolineato che sussiste una relazione tra la mente, il sistema nervoso ed il sistema immunitario (26), in modo da poter offrire una base al lettore da cui poter partire e da qui capire ed approfondire come agisce questa meditazione. Questo concetto è la base per:

-l'aumento del benessere e della qualità di vita della persona, citato da più autori, come ad esempio Thanh-Lan Ngo, Yeon Hee Kim, Pia Kvillemo, Jenny Gu, etc.(13,24,48,49);

- un miglioramento delle funzioni immunitarie, di cui parlano Walter E.B. Sipe, Linda E. Carlson, Nesi E., etc.(23,50,51);
- una netta diminuzione dello stress, trattata in svariati articoli di Susanne Hempel e Paul G. Shekelle, Labelle, Nesi E., Dianne Ledesma e Hiroaki Kumano, etc.(15,47,51,52);
- le evidenze neurologiche, che trattano degli effetti sulle varie parti del cervello, come per esempio Thanh-Lan Ngo, Clara Strauss, Adelman E (13,38,49), fino all'aumento della materia grigia confermata negli studi di Britta K.Holzel (37).

La maggior parte degli articoli trovati si concentrano sulle evidenze scientifiche riscontrate in merito ai pazienti con dolore cronico (circa una decina di documenti), affetti da patologia tumorale (circa una decina) e affetti da patologie psichiatriche (circa una decina).

Gli studi infatti si concentrano su sintomi e patologie come:

- la fatigue, che risulta in netta diminuzione, nelle ricerche condotte da Yeon Hee Kim sulle donne sottoposte a radioterapia per cancro mammario, negli studi di Pia Kvillemo e altri (24,48);
- il sonno, gli studi di Signe R. mostrano un miglioramento della qualità e dei tempi del sonno, e nella qualità del risveglio (18);
- la conta delle cellule Natural Killer e delle citochine, che Nesi Elisa, Dianne Ledesma e Hiroaki Kumano, Linda E. Carlson, hanno permesso di confermare una risposta immunitaria più forte (23,51,52);
- l'ansia, diminuisce nettamente, come sottolineano Thanh-Lan Ngo, Yeon Hee Kim, Jenny Gu, ed altri, nelle loro revisioni (13,24,49)
- depressione ed altri disturbi psichiatrici come il bipolarismo, traggono molti benefici dalla MB, tanto che, alcuni autori come Hants Williams, Walter E. B: Sipe, Susanne Hempel e Paul G. Shekelle, la propongono come trattamento complementare obbligatorio per questa tipologia di pazienti e per chi li segue (15,42,50);
- dipendenze da alcool, fumo e sostanze, sono state studiate da Hants Williams, Walter E. B: Sipe, dimostrando un miglioramento nell'adesione al trattamento, nel riuscire ad allontanarsi da tale problema, ed anche una prevenzione delle recidive (32,42,50);
- diminuisce il battito cardiaco e la pressione arteriosa secondo Linda E. Carlson, e Thanh-Lan Ngo sostiene che aumentano le resistenze vascolari (13,23);

- la diminuzione di cortisolo e l'aumento della serotina vengono trattati nella revisione da Thanh-Lan Ngo, che dimostra anche come questo processo diminuisca le reazioni infiammatorie (13);
- sintomi psicosomatici, vengono studiati e ne viene confermata una netta diminuzione in relazione ad un decremento dello stress da Susanne Hempel e Paul G. Shekelle (15,27);
- la reattività del sistema nervoso diminuisce, ed in revisioni come quella di Britta K. Holzel, Thanh-Lan Ngo, Susanne Hempel e Paul G. Shekelle, viene discusso su quali zone del cervello e come la MB agisce, dando un aumento della concentrazione della materia grigia, un aumento della creatività, una migliore empatia ed un miglioramento dei rapporti col prossimo (13,15,37).

Tra gli studi che sono stati presi in considerazione uno è stato condotto in Italia, promosso dall'associazione "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, sostenuto dall'Unesco e dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, che prende il nome di "Progetto Gaia". I destinatari di questo progetto erano bambini delle scuole materne e ragazzi delle elementari, che hanno potuto sviluppare una maggiore autoconsapevolezza, un miglioramento del loro benessere psicofisico e del rendimento scolastico ed una gestione più adeguata delle emozioni così da rendere più efficace la cooperazione di gruppo e costruire in loro delle basi etiche, scientifiche ed umane al fine di creare una società globalizzata migliore. Il percorso da loro effettuato sulle basi della MB, ha contribuito a ridurre le violenze fisiche e psicologiche tra ragazzi, il bullismo, le differenze di genere e l'abbandono scolastico. Questi sono i malesseri che più frequentemente si riflettono sulle nuove generazioni a causa della società globalizzata, e creano nei ragazzi stress, aggressività, isolamento, depressione e disagio psicosomatico; disturbi che l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come "le malattie del nostro tempo" (10).

3.2 Risultati relativi alla Mindfulness applicata all'assistenza infermieristica

L'applicazione di questa pratica nell'infermieristica è stata affrontata in questa tesi tramite cinque articoli. Hants Williams con la collaborazione di Leigh Ann Simmons e Paula Tanabe sostengono l'affermazione di queste nuove terapie complementari, in particolare ritengono che la MB sia una pratica che si adatta perfettamente ai principi dell'infermieristica. Gli infermieri possono applicarla sia per il proprio benessere, sia per i pazienti, offrendo così interventi olistici che considerino la persona in tutti i suoi aspetti

(42). Anche Lacie White nel suo articolo considera l'infermiere come la figura professionale più vicina al paziente e più presente nel suo percorso, per questo anche la più corretta per educarlo alla MB. Una pratica, la Mindfulness, di cui sottolinea l'efficacia sia nella cura che nella prevenzione, ambiti prettamente infermieristici (19). Burrai Francesco, dell'Università di Bologna, addirittura sostiene che questo metodo combaci talmente tanto con i principi e la pratica della professione infermieristica che dovrebbe essere inserito nella formazione universitaria (39).

In uno studio pilota, Cohen-Katz e altri, hanno applicato la Mindfulness sui pazienti affetti da cancro e sugli infermieri che li assistevano, ed hanno riportato risultati importanti nella riduzione dello stress, dell'ansia e dell'emotività da parte di entrambe le figure, una maggiore empatia ed una diminuzione del burnout per gli infermieri favorendo un miglior rapporto coi propri assistiti, ed una qualità di vita più soddisfacente per entrambi (41).

Allo stesso modo Trunnell ha applicato e poi analizzato il metodo MB su pazienti portatori di stomia e sugli infermieri che li assistevano. Le conclusioni hanno dimostrato un miglioramento dell'assistenza offerta dal personale, producendo un'educazione più adeguata e una maggiore comprensione verso i pazienti, che hanno portato quest'ultimi a raggiungere un ottimo livello di accettazione dei cambiamenti dell'immagine corporea e una gestione autonoma dello stoma più adeguata (43).

4 DISCUSSIONE

Gli studi analizzati nella ricerca hanno dimostrato ampiamente come la Mindfulness sia una tecnica apprezzabile i cui benefici sono stati dimostrati in diverse analisi, tutti concordi dell'efficacia del metodo. Nonostante le rigorose evidenze scientifiche, tecniche come la meditazione sono ancora di "nuovo" approccio nella medicina occidentale, infatti la bibliografia della revisione si concentra sull'ultima decina d'anni. Nello specifico il materiale utilizzato e trovato si concentra sugli ultimi due anni. La Mindfulness è una tecnica che propone al paziente di imparare a comunicare con il proprio corpo e con le proprie emozioni, insegna ad essere presenti al proprio corpo, ed è il primo passo per prendersene cura. Diviene chiaro che la meditazione si presenta come una tecnica positiva e non invasiva per i pazienti. Nonostante le forti evidenze che sostengono i benefici nell'utilizzo della Mindfulness, lo sviluppo della sua conoscenza in ambito formativo e di applicazione in infermieristica è in ritardo rispetto alle altre discipline e contesti internazionali, che già impiegano questo concetto e ne utilizzano i vantaggi. Come è evidente anche dalla ricerca, gli articoli trovati in merito all'applicazione della Mindfulness nell'infermieristica nazionale italiana non sono stati molti. Questo è dovuto al fatto che nel contesto professionale in cui operiamo, il tecnicismo, la burocrazia e il modello organicistico spersonalizzante sono i paradigmi di riferimento. Se ci fosse un'inversione di marcia, se questa tecnica venisse proposta agli infermieri, offrendo quindi loro più benessere per se stessi e per i propri pazienti, sicuramente la maggior parte di essi sarebbe aperta a tali nuovi orizzonti. Professionisti sani e che operano in maniera sana creerebbero un miglioramento esponenziale dell'assistenza. La Mindfulness fornisce la possibilità di assistere l'uomo veramente in modo olistico, che significa applicare realmente la vera natura dell'assistenza infermieristica. Se gli infermieri acquisissero questa conoscenza, potrebbero applicarla in tutti i campi assistenziali, e sicuramente, essendo le persone più a contatto coi pazienti, sarebbero i candidati ideali per trasmetterla a questi ultimi e ai familiari. Alcuni studi stanno esaminando l'inserimento della Mindfulness come best-practices (42). Nel frattempo io ho voluto stendere questa revisione per poter sensibilizzare gli infermieri su queste pratiche che stanno emergendo e che trovano grande sostegno nella letteratura. Mi auguro di suscitare in loro l'interesse alla pratica e alla ricerca di queste nuove tendenze. L'aggiornamento e lo studio continuo sono la possibilità più grande che l'uomo globalizzato vanta.

BIBLIOGRAFIA

1. Kabat-Zinn J. Vivere momento per momento. Tascabili degli Editori Associati; 2010.
2. Ministro della sanità. D.M. 739/94, Profilo professionale dell'infermiere, Articolo 1, Comma 1.
3. Ministro della sanità. D.M. 739/94, Profilo professionale dell'infermiere, Articolo 1, Comma 2.
4. Ministro della sanità. D.M. 739/94, Profilo professionale dell'infermiere, Articolo 1, Comma 3.
5. Lenna F. Medicina e Anima. Verdechiario Edizioni; 2014.
6. Tratto da: <http://www.enciclopediaolistica.com/>.
7. De Mauro T. Dizionario della lingua italiana De Mauro. 2000.
8. Genesi ELA, Disturbi DEI. Psicosomatica pnei -. 2015.
9. Pagliara C. La via della Guarigione. Self Publishing Pagliara Claudio; 2014.
10. Tratto da: <http://www.villaggioglobale.eu/index.php?id=gaia>.
11. Marchand WR. Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, and Zen Meditation for Depression, Anxiety, Pain, and Psychological Distress. *J Psychiatr Pract.* 2012;18(4):233–52.
12. Simkin DR. Meditation and Mindfulness in Clinical Practice. 2014.
13. Ngô T-L. Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action. *Sante Ment Que.* 2013;38(2):19.
14. Ruth AB. “Kabat-Zin suggerisce che la pratica della consapevolezza potrebbe essere utile a molte persone nella società occidentale che potrebbero essere disposti ad adottare le tradizioni buddiste o di vocabolario.” 2000.
15. Hempel S, Taylor SL, Marshall NJ, Miake-Lye I, Beroes J, Shanman R, et al. Evidence Map of Mindfulness. 2014.
16. Mindfulness in Medicine da Ludwig e Kabat-Zin.
17. Steven CH. Uscire dalla tua mente e nella nostra vita. New Harbinger Press. 2004.

18. Andersen SR, Würtzen H, Steding-Jessen M, Christensen J, Andersen KK, Flyger H, et al. Effect of mindfulness-based stress reduction on sleep quality: results of a randomized trial among Danish breast cancer patients. *Acta Oncol (Madr)*. 2013;52(2):336–44.
19. White L. Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis. *J Adv Nurs*. 2014;70(2):282–94.
20. Segal Z, Williams M, Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. New York Guildf Press. 2002;
21. Linehan M. cognitive behavioral treatment of bordeline personality disorder. New York Guildf Press. 1993;
22. Hayes S. Acceptance and commitment therapy and the new behavioral therapy: mindfulness acceptance and relationship. New York Guildf Press. 2004;
23. Carlson LE, Speca M, Faris P, Patel KD. One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun*. 2007;21(8):1038–49.
24. Kim YH, Kim HJ, Ahn S Do, Seo YJ, Kim SH. Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. *Complement Ther Med*. Elsevier Ltd; 2013;21(4):379–87.
25. Personality, elevated blood pressure, and essential hypertension. Hemisph Publ Corp. 1992;
26. Bedford FL. A perception theory in mind–body medicine: guided imagery and mindful meditation as cross-modal adaptation. *Psychon Bull Rev*. 2012;19(1):24–45.
27. Psychosomatic medicine. 1999;525–31.
28. Homeostasis. 1994;4–5.
29. Psychotherapie psychosomatik medizinische psychologie. 1982;188–92.
30. Clinical research. 1973;278.
31. Respiration. 1975;32:74–80.
32. Alcholism treatment quarterly. 1994;11:13–87, 187–238, 243–69.
33. Perceptual and motor skills. 1978;39:1031–4.
34. Education. 1989;109:302–4.

35. Psychological reports. 1982;51:887–90.
36. Anxiety, stress and coping. 1993;6:245–62.
37. B H. Meditation-Gray Matter. 2012;191(1):36–43.
38. Adelman E. Mind-body intelligence: a new perspective integrating Eastern and Western healing traditions. *Holist Nurs Pract*. 2006;20(3):147–51.
39. Burrai F, Bergami B, Scalorbi S. La Mindfulness per la professione infermieristica. *Management*. 2007;(September):27–30.
40. Mackenzie C, Poulin P, Seidman-Carlson R. A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurse aides. *Appl. Nurs Res*. 2006;19(2):105–9.
41. Cohen-katz J, Wiley S, Capuano T, Baker D, Shapiro S. The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a quantitative and qualitative study. *Holist Nurs Pract*. 2004;18(6):302–8.
42. Hants W, Leigh AS, Paula T. Mindfulness-Based stress reduction in advanced nursing practice. *J Holist Nurs*. 2015;33:247–59.
43. Trunnell E. Mindfulness and people with stomas. *J Wound Ostomy Cont Nurs*. 1996;23(1):38–45.
44. Harris P, Rees R. The prevalence of complementary and alternative medicine use among the general population: a systematic review of the literature. *Complement Ther Med*. 2000;8(2):88–9.
45. Ministro della sanità. D.M. 739/94, Profilo professionale dell'infermiere, Articolo 1, Comma 4.
46. Beddoe A. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *J Nurs Educ*. 2004;43(7):305–12.
47. Labelle LE, Campbell TS, Faris P, Carlson LE. Mediators of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Assessing the Timing and Sequence of Change in Cancer Patients. *J Clin Psychol*. 2015;71(1):21–40.
48. Kvillemo P, Bränström R. Experiences of a mindfulness-based stress-reduction intervention among patients with cancer. *Cancer Nurs*. 2011;34(1):24–31.
49. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev*. Elsevier Ltd; 2015;37:1–12.

50. Review I. Mindfulness-Based Cognitive Therapy : Theory and Practice. 2012;57(2):63–9.
51. Oncologica P, Casentino O, Arezzo ASL. Yoga e Meditazione : tecniche di aiuto per migliorare la vita del paziente oncologico. 2012;34:22–5.
52. Ledesma D, Kumano H. Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psychooncology*. 2009;18(6):571–9.

5 ALLEGATI

ALLEGATO 1 - ESERCIZI DI MEDITAZIONE MINDFULNESS

ALLEGATO 2 - PROGRAMMA MINDFULNESS IN OTTO SETTIMANE

ALLEGATO 1

ESERCIZI DI MEDITAZIONE MINDFULNESS

- Meditazione seduta con consapevolezza del respiro:
 - Assumere un posizione comoda, sdraiato sulla schiena o seduto, preferibilmente seduto tenendo testa, collo e schiena allineati verticalmente e le spalle rilassate. Si può decidere di sedersi su una sedia, in quel caso che sia possibilmente con uno schienale diritto se si necessita di appoggiarsi, oppure di sedersi sul pavimento con una posizione inginocchiata o a gambe incrociate a piacimento.
 - Chiudere gli occhi ed assumere all'esterno un'espressione di autonomia, accettazione e attenzione che è ciò che si vuole coltivare all'interno.
 - Portare l'attenzione al respiro, che si può osservare da diversi punti: le narici, notando l'inspirazione e l'espirazione; il petto, osservando l'espansione e la contrazione; la pancia, che si solleva e si abbassa.
 - Mantenere l'attenzione concentrata sul respiro, restando con ciascuna inspirazione per tutta la sua durata e con ciascuna espirazione per tutta la sua durata.
 - Quando si nota che la mente si è allontanata dal respiro, notare cosa l'ha distratta e poi, riportare l'attenzione alla pancia e alla sensazione del respiro che entra ed esce.
 - Se la mente si allontana dal respiro più volte, il compito è quello di ricondurla al respiro ognuna di queste volte, qualsiasi sia la natura della distrazione.
 - Praticare l'esercizio ogni giorno per almeno quindici minuti al giorno.
 - Inoltre sintonizzarsi sul respiro in vari momenti della giornata, osservando il movimento del respiro nella pancia durante due o tre cicli respiratori.

- L'esplorazione del corpo:
 - Sdraiarsi sulla schiena in un posto comodo, su un materassino, sul pavimento o sul letto (ricordando però che lo scopo della meditazione è essere in una posizione rilassata ma sveglia, non addormentarsi), indossando abiti comodi e caldi.
 - Chiudere gli occhi ed assumere all'esterno un'espressione di autonomia, accettazione e attenzione che è ciò che si vuole coltivare all'interno.
 - Porre l'attenzione al respiro, ad ogni inspirazione ed espirazione.

- Prendersi qualche istante per sentire il proprio corpo nel suo insieme, dalla testa ai piedi, l'involucro della tua pelle, le sensazioni tattili nei punti in cui il corpo tocca il pavimento o il materasso.
- Portare l'attenzione alle dita del piede sinistro. Nello stesso tempo prova a dirigere o canalizzare il respiro nelle dita del piede, come se entrasse e uscisse attraverso le dita del piede. Può darsi che ci voglia un po' di pratica per cogliere questa sensazione. Ci si può aiutare immaginando che il respiro entri dalle narici e scenda lungo il tronco e la gamba sinistra, fino alle dita del piede, e poi risalga per la stessa via, uscendo dalle narici.
- Abbandonarsi a qualsiasi sensazione provenga dalle dita del piede sinistro. Provare a distinguere le varie sensazioni e osservarne i mutamenti.
- Quando si è pronti a lasciare le dita del piede, inspirare più profondamente e più consapevolmente attraverso le dita del piede e con l'espiazione lasciare che esse si dissolvano nella propria visione interna. Restare ancora un po' inspirando ed espirando. Poi passare alla pianta del piede e sequenzialmente, al calcagno, alla parte superiore del piede e alla caviglia, sempre inspirando ed espirando attraverso ciascuna parte, osservando le sensazioni che si presentano poi lasciandole andare e passando oltre.
- Come nell'esercizio della meditazione seduta con consapevolezza del respiro, riportare l'attenzione al respiro e alla parte del corpo che si sta esplorando ogni qual volta la mente si distrae.
- Percorrere progressivamente la gamba sinistra e tutto il resto del corpo sempre mantenendo la concentrazione sul respiro e sulle sensazioni presenti.
- Praticare l'esplorazione del corpo almeno una volta al giorno per 45 minuti.
- Se si tende ad addormentarsi provare a praticare con gli occhi aperti.

○ Yoga:

consiste in una serie di delicati stiramenti dei muscoli e delle giunture, eseguiti lentamente e con una continua attenzione al respiro e alle sensazioni. Questi movimenti portano ad assumere varie posizioni che vengono mantenute per un certo tempo. Come nella meditazione seduta e nell'esplorazione del corpo mantenere l'attenzione sul respiro e se la mente si allontana riportarla al respiro.

L'attrazione verso questa tecnica deriva, in parte dal rilassamento, dalla forza e dalla flessibilità del corpo che risulteranno dalla pratica regolare, ma soprattutto dal fatto che dopo alcune settimane di meditazione seduta, questa costituisce una meditazione in movimento. Lo yoga non è solo una ginnastica, è una ginnastica consapevole.

Questa parte del programma può essere facoltativa a seconda delle preferenze del paziente, delle limitazioni o menomazioni fisiche. Prima di tutto bisogna rispettare i propri limiti.

○ Meditare camminando:

- Lo scopo è camminare consapevolmente.
- Scegliere un luogo tranquillo e indisturbato dove poter camminare.
- Rimanere in una stazione eretta ed esercitare la consapevolezza del respiro per almeno tre cicli respiratori.
- Cominciare a camminare sentendo i piedi a contatto con il terreno, le gambe che si muovono, tutto il corpo che cammina.
- Camminare senza pensare di arrivare ad uno scopo o una meta (la nostra abitudine è camminare per dover arrivare ad una meta, assorbiti dal pensiero di dove si sta andando e a fare cosa, ricordare che la meditazione camminando non ha questo scopo, ma solo camminare).
- Come nell'esercizio della meditazione seduta con consapevolezza del respiro, nell'esplorazione del corpo e nello yoga se la mente si distrae riportare l'attenzione al respiro e all'azione che si sta facendo.
- Quando la pratica sarà consolidata è possibile praticarla con movimenti rapidi.

ALLEGATO 2

PROGRAMMA MINDFULNESS IN OTTO SETTIMANE

- Prima e seconda settimana:
 - esplorazione del corpo, 6 giorni su 7 per 45 minuti al giorno,
 - meditazione seduta con consapevolezza del respiro, 7 giorni su 7 per 10 minuti al giorno.
- La terza e la quarta:
 - a giorni alterni, esplorazione del corpo e yoga (se si desidera, altrimenti tutti i giorni esplorazione del corpo), 6 giorni su 7 per 45 minuti al giorno,
 - meditazione seduta con consapevolezza del respiro, 7 giorni su 7 per 15-20 minuti al giorno.
- La quinta e la sesta:
 - a giorni alterni, meditazione seduta per 30-45 minuti a giorno e yoga (vale la stessa regola ribadita in precedenza).
 - meditazione del camminare qualche minuto (5-10) al giorno;
- La settima settimana:
 - meditare per 45 minuti al giorno scegliendo in autonomia quali tecniche utilizzare, anche combinandole tra loro se si desidera;
- L'ottava e ultima settimana:
 - si continua sulla strada dell'autonomia della settimana precedente,
 - includendo almeno 2 giorni su 7 l'esplorazione del corpo.
- Superate le otto settimane praticare la meditazione a domicilio quotidianamente, seguendo alcuni consigli:
 - fare un po' di meditazione seduta ogni giorno, se la si ritiene la pratica principale attuarla per almeno 30 minuti, se possibile anche 45;
 - procedere nello stesso modo se invece la pratica principale è l'esplorazione del corpo, tenendo conto di fare anche un po' di meditazione seduta;
 - se la pratica principale è lo yoga praticarlo almeno 4 volte alla settimana per minimo 30 minuti.