



Mindfulness, regolazione emotiva e benessere sul luogo di lavoro

Bologna, 14 ottobre 2024

MINDFULNESS: LA PERSONA AL CENTRO

*Giulia Musumeci,
Psicologa, Mindfulness Clinical Therapist, Senior Mindfulness Trainer*

 Bologna e on line

www.giuliamusumeci.it



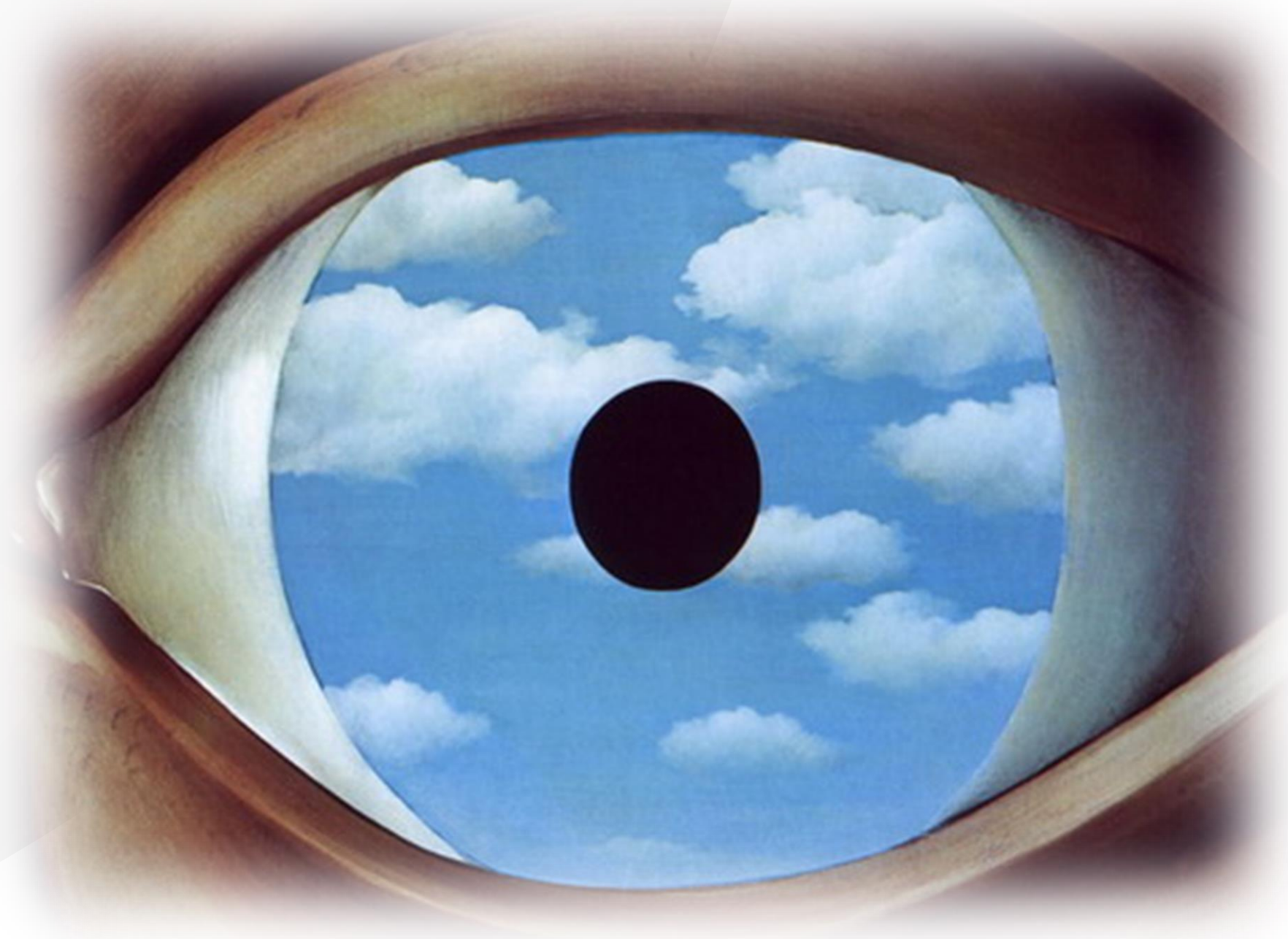


“MINDFULNESS”

PORTARE L'ATTENZIONE IN MANIERA INTENZIONALE AL MOMENTO
PRESENTE, SENZA GIUDIZIO (Kabat-Zinn, 1994)

MANTENERE LA PROPRIA COSCIENZA VIVA NEL MOMENTO
PRESENTE (Hanh, 1976)

Esercizio di **CONCENTRAZIONE** Spazio del Respiro in 3 Passi



Giulia Musumeci



Chi sono

Senior Mindfulness Trainer | Psicologa Yoga Teacher | Mindfulness Clinical Therapist



Per più di 15 anni mi sono occupata di grandi eventi e progetti in ambito sociale e culturale, pubblico e privato, in Italia e all'estero (UNHCR, European Cultural Foundations, Ministero Affari Esteri)

Sono **Mindfulness Clinical Therapist**, applico quindi tutti i maggiori protocolli basati sulla mindfulness e validati scientificamente, sono **istruttrice e docente senior di Mindfulness Biodinamica©** e Mindfulness Basic Trainer riconosciuta dalla Federazione Italiana Mindfulness, **Psicologa**, indirizzo Clinica e della Riabilitazione, ed ho un Master in Psicodiagnostica. Sono certificata in **Acceptance and Commitment Therapy** un tipo di terapia che diversi studi hanno dimostrato essere efficace nella gestione dello stress, ansia e del dolore cronico.

Credo profondamente nell'importanza dell'armonia e dell'integrazione di tutte le nostre parti: mente, corpo, emozioni.

Per questo sono anche **insegnante e Teacher Trainer di Hata Yoga**, e specializzata in Yin Yoga, uno yoga dolce che lavora sulle tensioni e le contratture profonde favorendo il rilassamento, la consapevolezza del corpo e quindi il rilascio delle tensioni e l'organizzazione di nuove posture con lo stabilirsi di un nuovo equilibrio e di nuovi spazi nel sistema corpo/mente.

Sono anche insegnante di Yoga nidra, lo yoga del sonno che favorisce stati meditativi profondi e rigenerativi, oltre che di Yoga Fisios, uno yoga terapia ad approccio PNEI (psico-neuro-immuno-endocrinologico). Mi occupo di yoga e sessualità in gravidanza.

Lavoro con pratiche mirate al benessere del pavimento pelvico (**ho ideato il protocollo Mindful Pelvis©**) e la mia tesi di laurea si è concentrata sugli aspetti psicologici e le terapie integrate della vulvodinia.

Sono co-fondatrice della rete PelVis, un gruppo di professioniste (ginecologhe, urologhe, psicoterapeute, osteopate) che lavorano in sinergia per il benessere del pavimento pelvico.

Paolo B. Casartelli

Mindfulness consulting | Holistic wellbeing Mindfulness professional training



Mi sono formato come **psicoterapeuta** (Mindfulness Based Psychotherapist) in Inghilterra e come **psicologo** in Italia, con un master di specializzazione in approcci clinici basati sulla consapevolezza. Ho fondato il metodo di Mindfulness Biodinamica© ed il Centro Mindfulness e Benessere Aziendale (CMBA) e con il mio team offro mindfulness training per individui, manager, leader, team ed organizzazioni **creando programmi ed eventi di formazione personalizzati**.

Ho più di **25 anni di esperienza nel training della mindfulness**, crescita personale e insegnamento di pratiche per il benessere olistico lavorando con top manager e team.

Metà svedese e metà italiano, nato nelle Filippine, cresciuto in Sud America, Italia e USA. Dopo una **laurea in biologia molecolare alla Princeton University** e lavoro nel campo della ricerca genetica, mi sono immerso nel mondo della salute olistica e della crescita personale diventando formatore in medicina tradizionale cinese, biodinamica, yoga e counseling. Il mio talento è quello di comunicare i temi del wellbeing con razionalità e rigore scientifico.

La Mindfulness è il nucleo e la passione della mia vita personale e professionale, sono inoltre formato con un **Master in Mindfulness Clinical Therapy** sui principali protocolli basati sulla consapevolezza scientificamente validati e offro anche formazioni specialistiche per diventare istruttori e professionisti in interventi basati sulla consapevolezza.

Chi sono

I pilastri della mindfulness

Con **attitudini** di curiosità, accettazione, gentilezza, non giudizio, non sforzo, fiducia

- ✓ Osserviamo i **PENSIERI**
- ✓ Osserviamo le **EMOZIONI**
- ✓ Osserviamo **SENSAZIONI FISICHE**
- ✓ Osserviamo **L'AMBIENTE ESTERNO**



Il pilota automatico

i nostri automatismi non ci aiutano



La Mindfulness non riguarda l'eliminazione dei pensieri o delle emozioni, ma piuttosto la consapevolezza dei pensieri e delle **reazioni comportamentali ed emotive automatiche.**

Imparando a osservare con consapevolezza **pre-giudizi e resistenze** possiamo diventare più emotivamente centrati ed in grado di rispondere e agire in modo più appropriato ed efficace nel contesto.



“Rispondere”
invece di
“reagire”

- ✓ La mindfulness si basa sull'idea che almeno l'**80-90% della nostra sofferenza** nasca dalle nostre reazioni alle esperienze, piuttosto che dalle esperienze in sé.
- ✓ Imparando a essere consapevoli delle nostre **reazioni automatiche**, possiamo scegliere di **rispondere** a ciò che ci succede in modo più sano, strategico e costruttivo.

Pratiche di Mindfulness

- ✓ La **pratica formale** della Mindfulness può assumere molte forme tra cui:

meditazione, body-scan, respirazione, mindful movement, yoga, mindful eating e mindful speaking



La ricerca ha dimostrato che la **Mindfulness** può avere numerosi benefici per la salute mentale e fisica



riduce lo stress, l'ansia e la depressione



migliora l'umore, la memoria e la sessualità



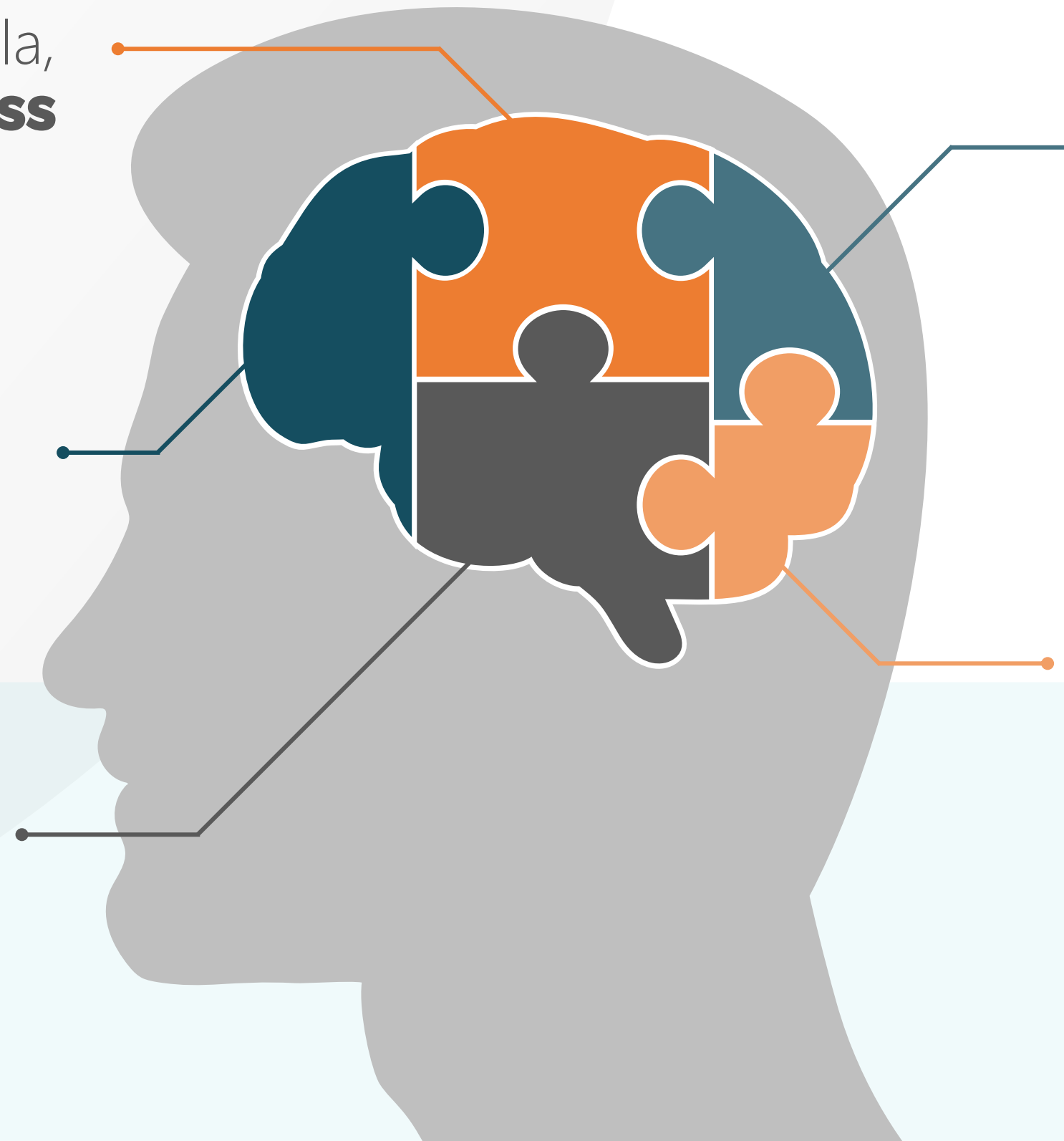
riduce la pressione sanguigna, ipertensione

Diversi studi attraverso **neuro-immagini** ci dicono che

Si riduce l'attività
dell'amigdala,
connessa allo **stress**

Aumenta la concentrazione di
materia grigia dell'ippocampo
sinistro, migliora quindi la
regolazione emotiva

Maggiore connettività
nelle reti deputate
all'**attenzione**



Riduzione della
corteccia cingolata
posteriore a favore di
quella anteriore,
migliora **capacità di
progettazione**

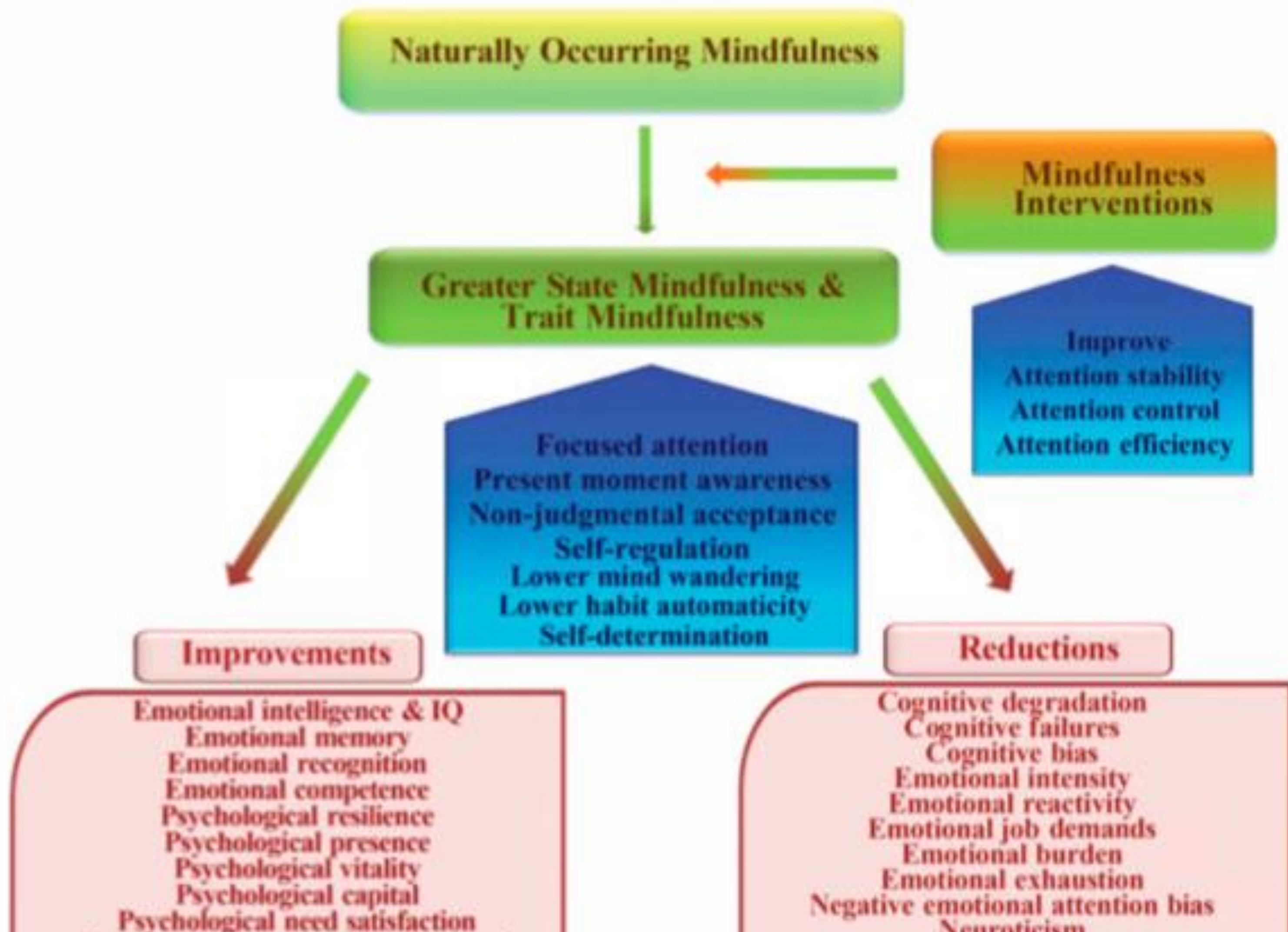
Si modificano le mappe dei
giri della neocorteccia,
cambiamenti sul cervello
sono **concreti e duraturi**

Una leadership efficace è vitale per il successo organizzativo

Secondo uno studio della società di consulenza americana DDI, organizzazioni con un forte talento per la leadership superano organizzazioni simili grazie a:

- ❖ **Capacità di azioni più decise**
- ❖ **Capacità di navigare attraverso le complessità con maggiore efficienza**
- ❖ **Capacità di anticipare e rispondere alle sfide con «easytudine»**

La ricerca dimostra che l'80% delle organizzazioni considera la leadership una alta priorità, ma solo il 41% è pronta a cercare e sviluppare attivamente il talento della leadership consapevole.



Focused attention
Present moment awareness
Non-judgmental acceptance
Self-regulation
Lower mind wandering
Lower habit automaticity
Self-determination

Attention efficiency

Improvements

- Emotional intelligence & IQ
- Emotional memory
- Emotional recognition
- Emotional competence
- Psychological resilience
- Psychological presence
- Psychological vitality
- Psychological capital
- Psychological need satisfaction
- Psychological detachment after work
- Relaxation experiences
- Positive job-related affect
- Workplace spirituality
- Trustworthiness
- Speech fluency and voice feedback
- Listening skills
- Decision-making skills
- Empathic behavior
- Compassionate behavior
- Pro-social behavior
- Intra-and interpersonal attunement
- Creative behavior
- Pro-environmental behavior

Reductions

- Cognitive degradation
- Cognitive failures
- Cognitive bias
- Emotional intensity
- Emotional reactivity
- Emotional job demands
- Emotional burden
- Emotional exhaustion
- Negative emotional attention bias
- Neuroticism
- Anxiety
- Depression
- Stress
- Psychological distress
- Anger & hostile behaviors
- Machiavellian tendencies
- Workplace incivility
- Ego depletion
- Role conflict & ambiguity, time pressure
- Unconscious unethical behavior
- Fatigue
- Psychosomatic complaints
- Cynicism & self-criticism
- Over-commitment



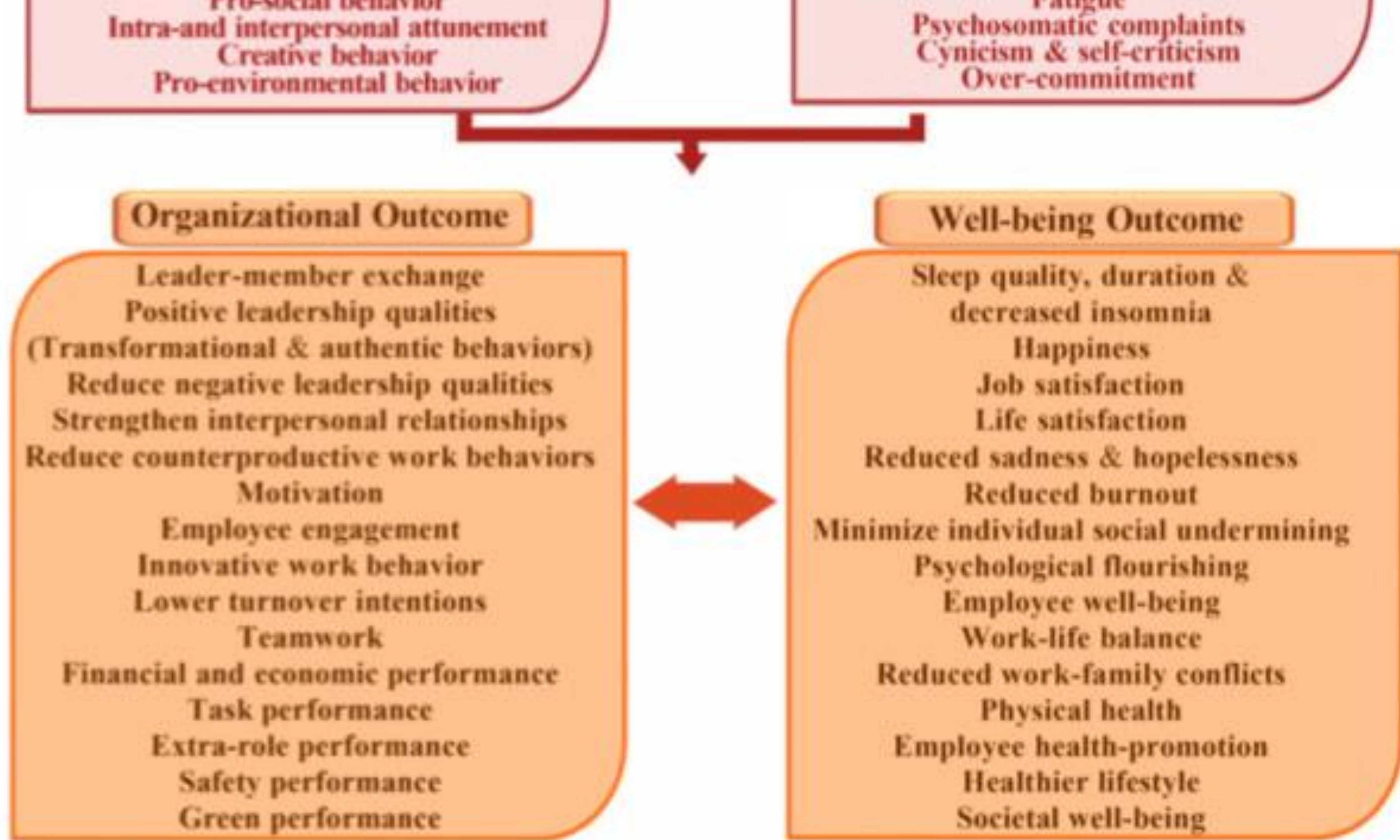


Figure 1. Overview of effects of mindfulness.



L'essere è relazionale

Frank Lake

Bisogni Fondamentali dell'essere

- ✓ Essere visti
- ✓ Riconoscimento
- ✓ Accettazione Incondizionata

Bisogni per il benessere

- ✓ Risonanza
- ✓ Sintonizzazione
- ✓ Risposte sentite appropriate
- ✓ Nurturance and Sustenance



Lake

i piccoli sono intrinsecamente relazionali

- ✓ Il piccolo cerca l'altro per conoscere la natura del proprio essere e la natura del mondo in cui si trova.
- ✓ In presenza della madre e delle figure di cura primarie impara "io sono" e "**mi piacerebbe continuare ad essere**", questo è il cuore di una base sicura.



L'interazione **sicura e sintonizzata** con il SNS della madre è fondamentale per **benessere** del bambino piccolo.

Ma lo è anche per l'adulto con le **figure di riferimento** per tutto il ciclo di vita.



Cos'è la teoria polivagale?

- ✓ La teoria polivagale è una **teoria neurofisiologica** che si basa sul ruolo del sistema nervoso autonomo nel regolare le risposte allo stress e alle minacce.
- ✓ Modello ideato dal neurofisiologo Stephen W. Porges, permette di comprendere in che modo situazioni stressanti, lavorative e personali, impediscano la naturale ricerca di connessione e cooperazione intrappolandoci all'interno di pattern di protezione.

Due branche del vago (poli-vagale)



A partire dagli anni Novanta, il prof. Porges e la sua equipe studiano il SNA e scoprono che il Nervo Vago (X nervo cranico) ha due nuclei nel tronco encefalico, e due diversi percorsi caratterizzati da due tipi di fibre, **mielinate e non mielinate**.



Dal Nucleo Motore Dorsale escono fibre **non mielinate** (filogeneticamente più antiche, a trasmissione più lenta) che vanno a innervare soprattutto gli organi e i visceri sottodiaframmatici. Questo viene chiamato il Vago antico, che condividiamo con animali più primitivi.



Dal Nucleo Ambiguo (o Nucleo Ventrale Vagale), situato più anteriormente nel tronco encefalico, escono fibre **mielinate**, più recenti, che innervano soprattutto i muscoli della gola e il cuore in modo più efficiente e veloce. Questo è il Vago nuovo.

I concetti chiave della teoria

STATO VENTRO VAGALE: ci sentiamo calmi, al sicuro, protetti, disponibili all'interazione sociale. Respiro e battito del cuore sono regolati

STATO SIMPATICO: stato di pericolo, attiviamo reazioni di lotta o fuga. Battito cardiaco e respiro accelerano, muscoli si tendono

STATO DORSO VAGALE: non possiamo né lottare né fuggire, dunque ci immobilizziamo per aumentare le possibilità di sopravvivenza

GERARCHIA: I tre stati si attivano, in base alle condizioni dell'ambiente circostante, in modo gerarchico

NEUROCEZIONE: è la nostra capacità di individuare e comunicare una minaccia o un pericolo

APPRENDIMENTO: in base al proprio funzionamento è possibile prevedere quali eventi possono innescare reazioni simpatiche o vagali

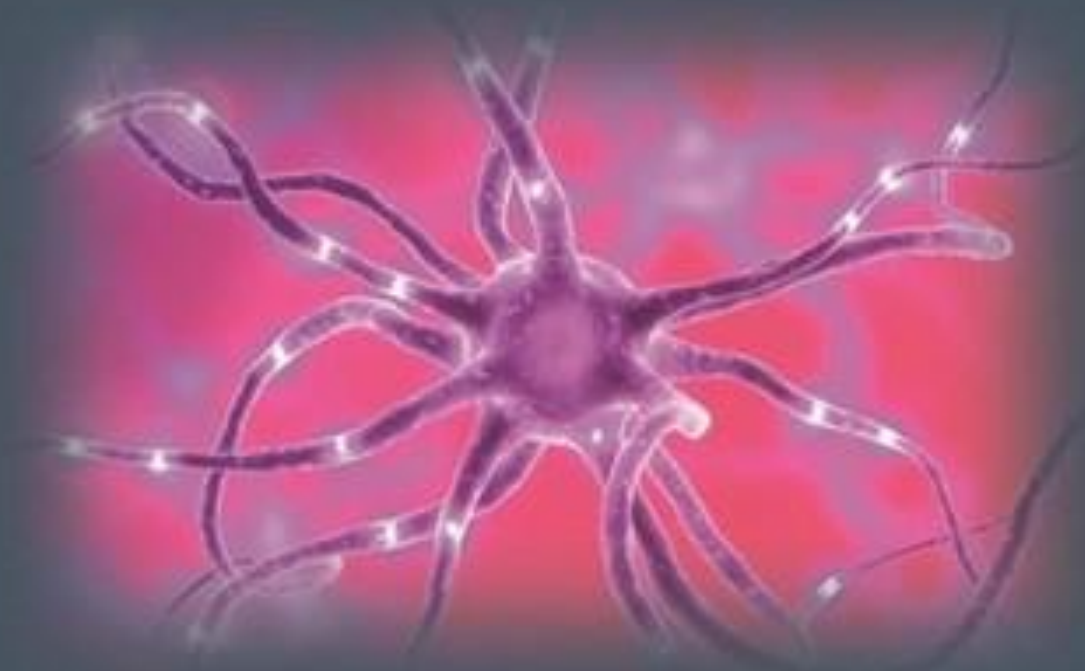
CO-REGOLAZIONE E REGOLAZIONE: quali segnali o azioni ci permettono di risentirci al sicuro



Stephen W. Porges

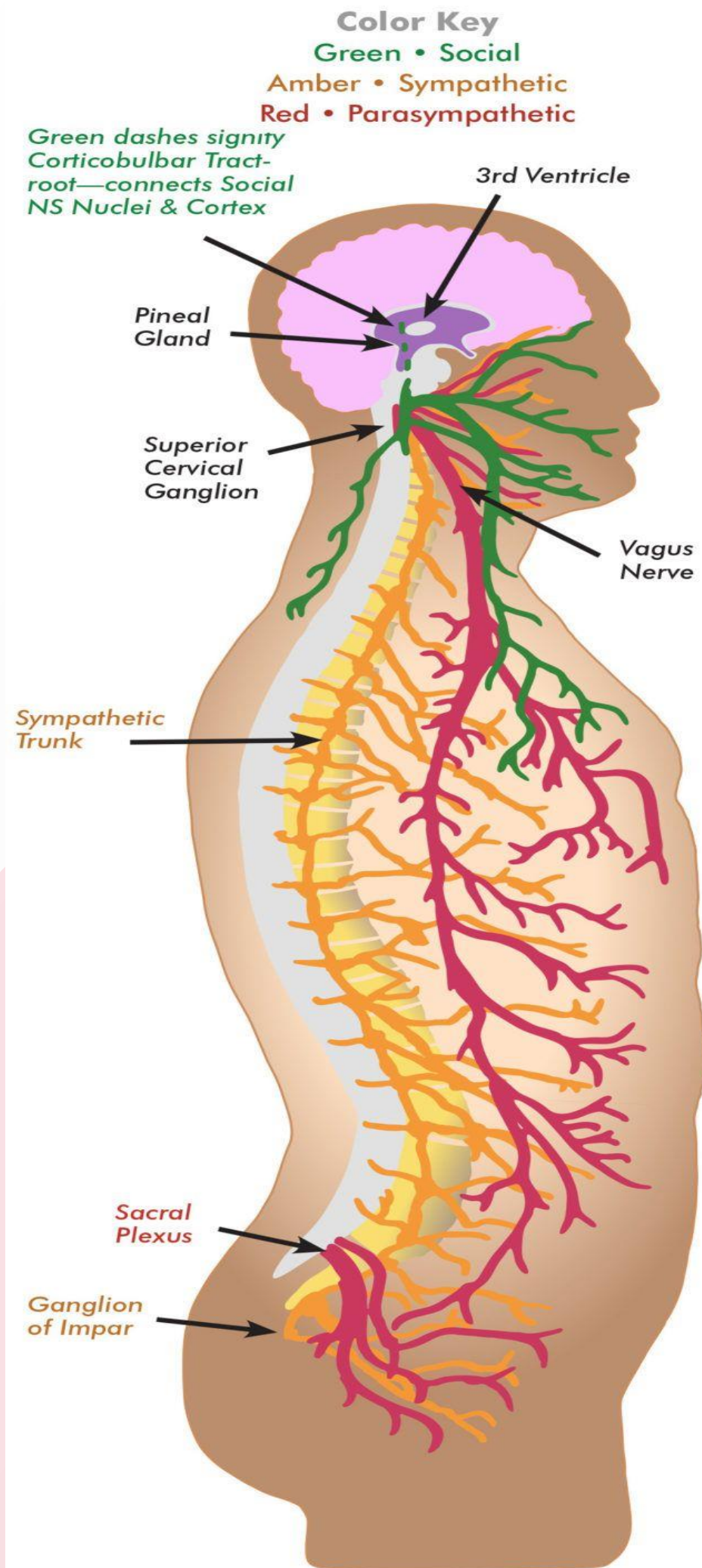
LA TEORIA POLIVAGALE

*Fondamenti neurofisiologici
delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione
e dell'autoregolazione*



GIOVANNI FIORITI EDITORE

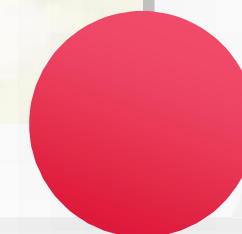
Polyvagal ANS Model



Il Sistema Nervoso Sociale

- ✓ A questo insieme di interazioni il prof. Porges ha dato il nome di Sistema Nervoso Sociale, (Social Engagement System) (SNS), riferito alla branca ventro vagale.
- ✓ Questa è la **branca filogeneticamente più recente** ed evoluta del SNA, attiva solo negli esseri umani e in parte negli animali superiori.
- ✓ Costituisce la **strategia più evoluta di risposta** agli stimoli ambientali ed è in genere la prima ad essere messa in atto da un umano sia in condizioni di sicurezza sia quando le condizioni ambientali mutano e potrebbero diventare potenzialmente pericolose.
- ✓ In quanto branca del SNA, il SNS è innato e non appreso, quindi il neonato umano è già perfettamente capace di utilizzarlo. E' questo a permetterci di esprimere emozioni col volto e col respiro.

Il neonato umano è già perfettamente competente nell'esprimere le emozioni attraverso il SNS





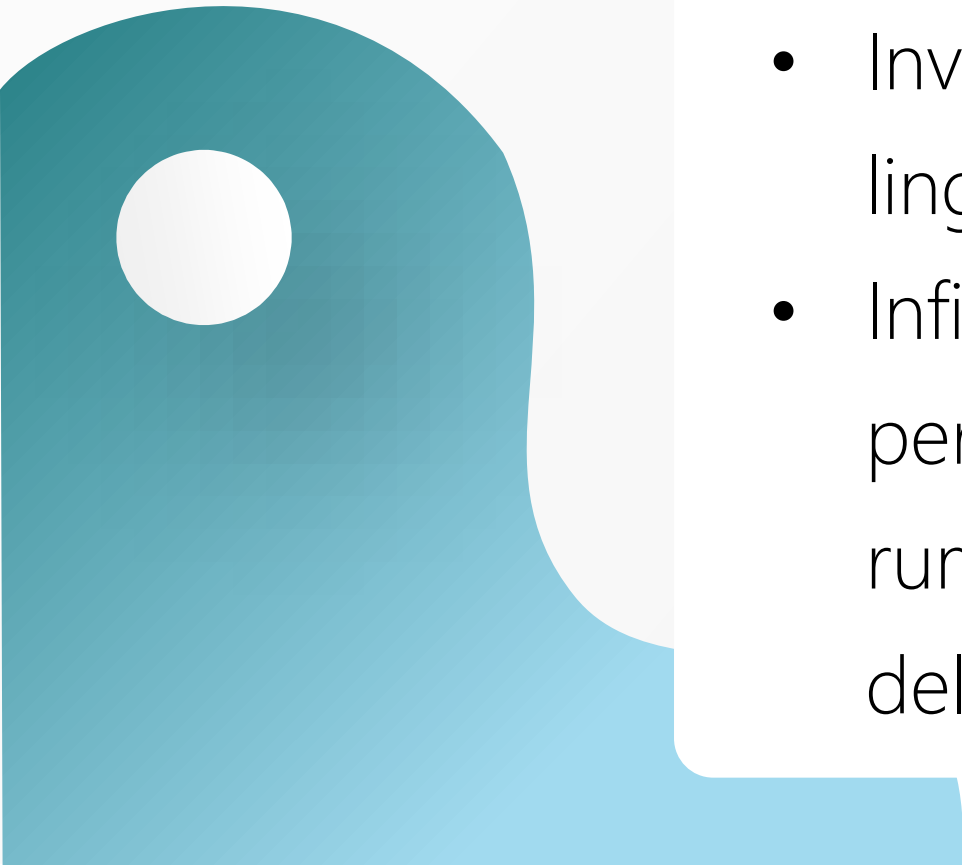









Vago nuovo: espressione e linguaggio

- Il Vago Nuovo inoltre fa parte di un complesso formato da alcuni nervi cranici, studiati dagli embriologi in quanto hanno un'origine comune negli archi branchiali dell'embrione, e chiamati nervi motori branchiali,
 - Di questo gruppo di nervi cranici fanno parte, insieme alle fibre del Vago provenienti dal **nucleo vagale ventrale, i nervi motori della faccia, in particolare la branca mandibolare del trigemino** (V3) che innerva i muscoli masticatori e il nervo facciale (VII), entrambi responsabili delle espressioni e della mimica facciale.
 - Invece il glossofaringeo (IX) e il Vago permettono la fonazione e quindi il linguaggio.
 - Infine il nervo cranico XI o **accessorio spinale innerva i muscoli del collo**, permettendo di orientare la testa verso il suono della voce umana, distinta dai rumori di fondo grazie ad una particolare innervazione dei muscoli dell'orecchio, anche questa dovuta al nervo facciale.
- 
- 



tristezza

- ① palpebre cadenti
- ② perdita di focus sull'occhio
- ③ angoli della bocca rivolti verso il basso



rabbia

- ① sopracciglia abbassate
- ② occhi truci
- ③ labbra serrate



disprezzo

- ① angolo della bocca teso e sollevato verso un lato del viso



disgusto

- ① naso arricciato
- ② labbro superiore alzato



sorpresa

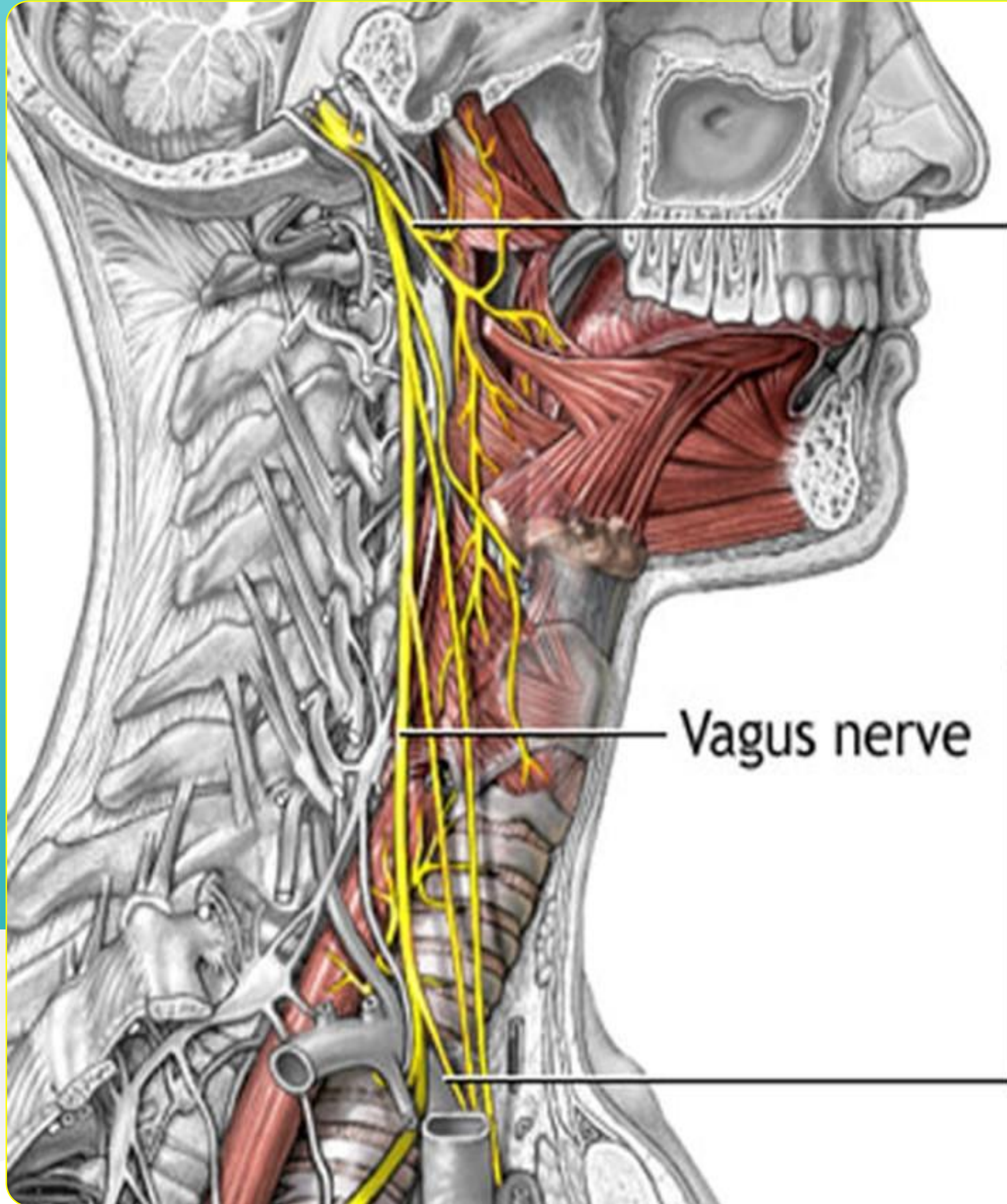
- ① sopracciglia alzate
- ② occhi spalancati
- ③ bocca aperta



paura

- ① sopracciglia alzate
- ② palpebra alzata
- ③ palpebra tesa
- ④ labbra protese all'esterno

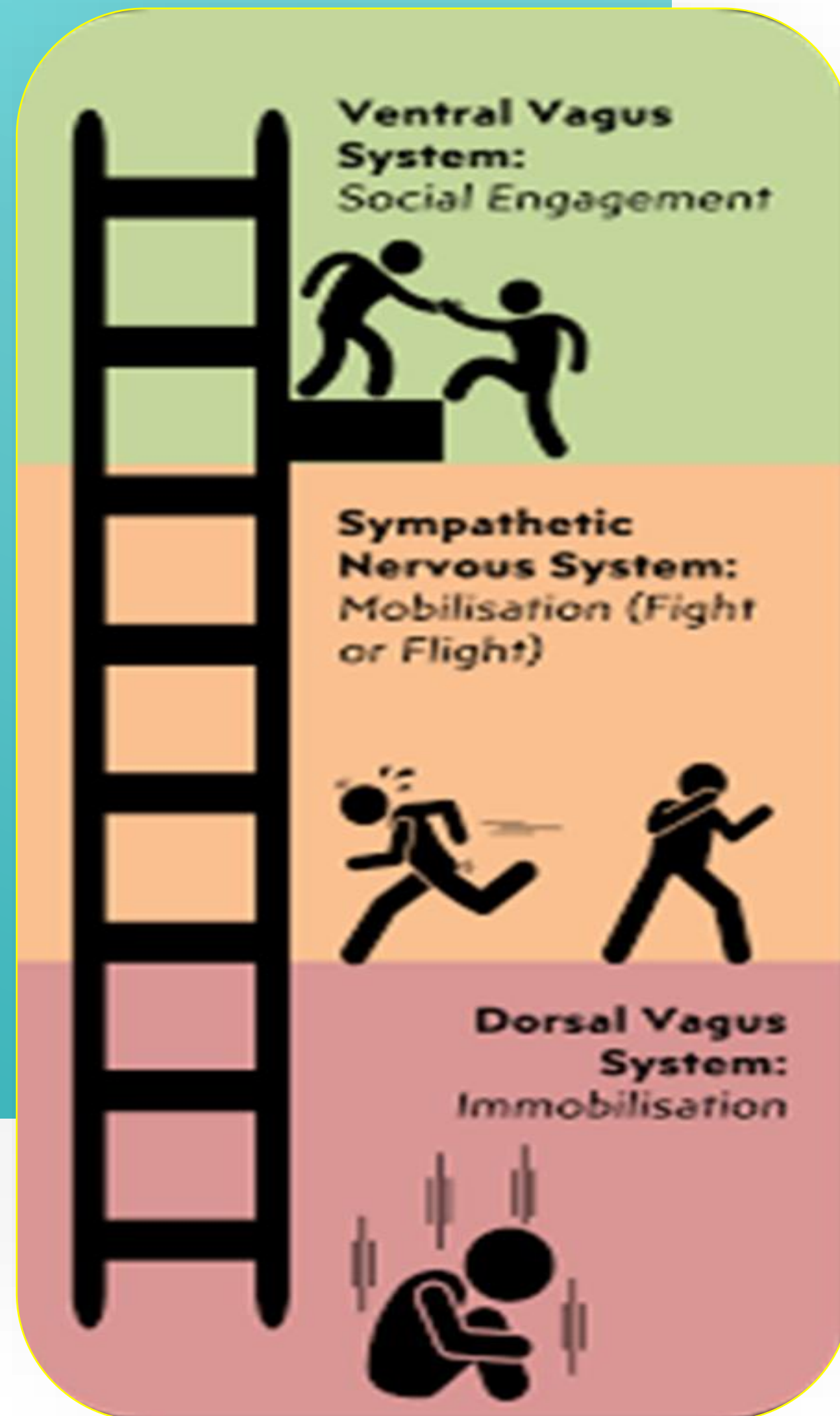




Vagus nerve

Branches
of the
vagus
nerve

Scala Autonomica

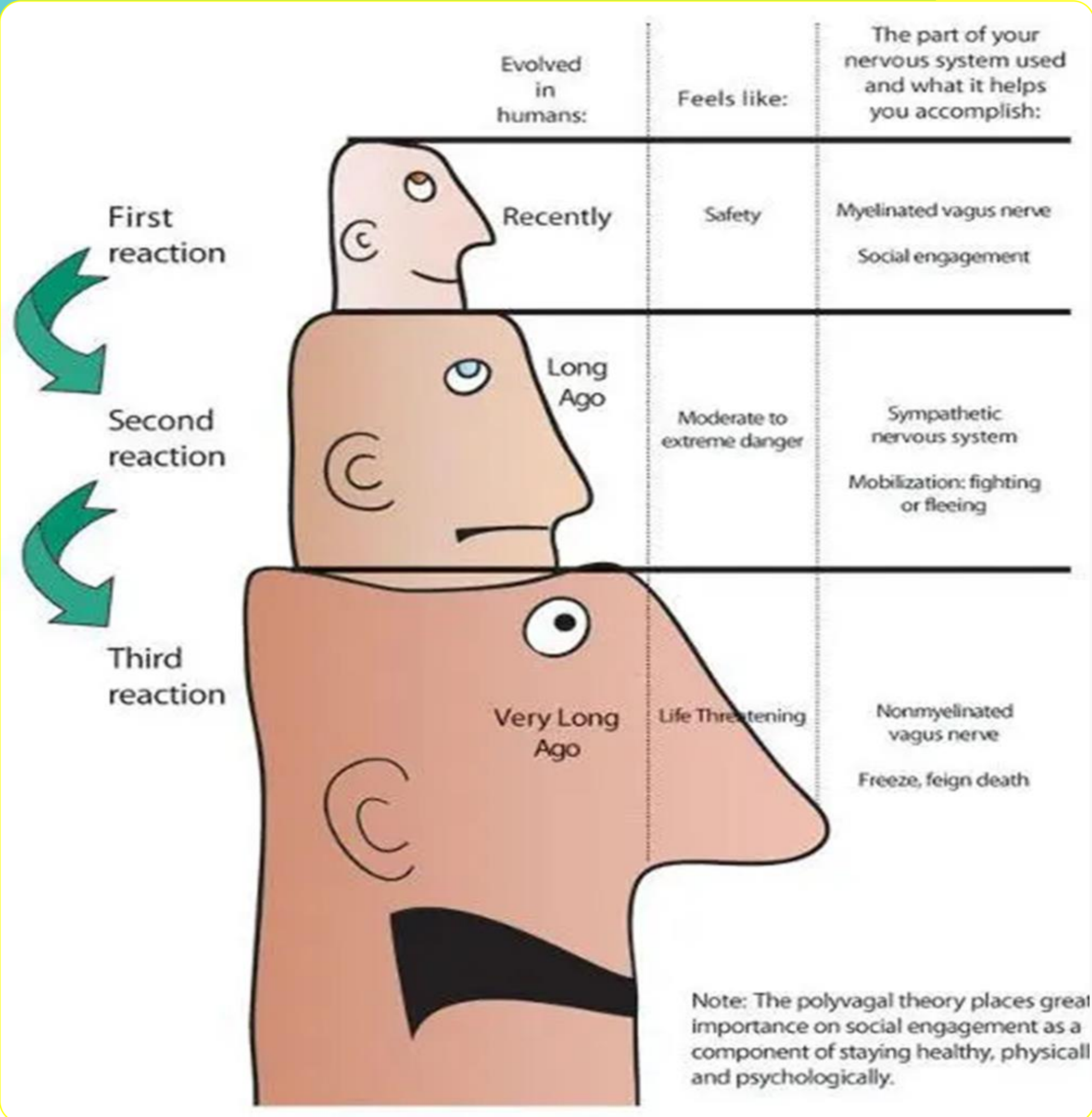


1

2

3





1

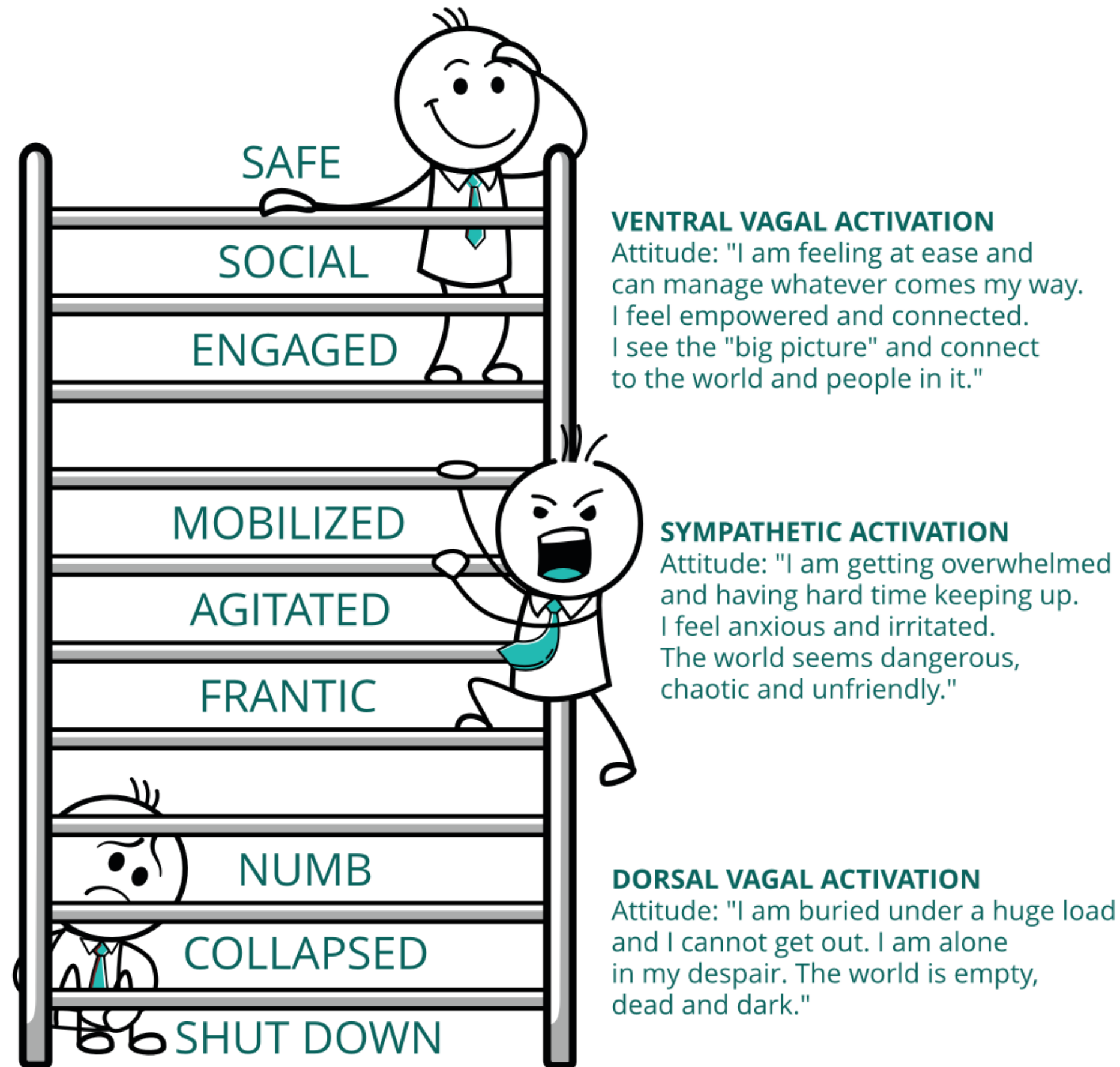




3

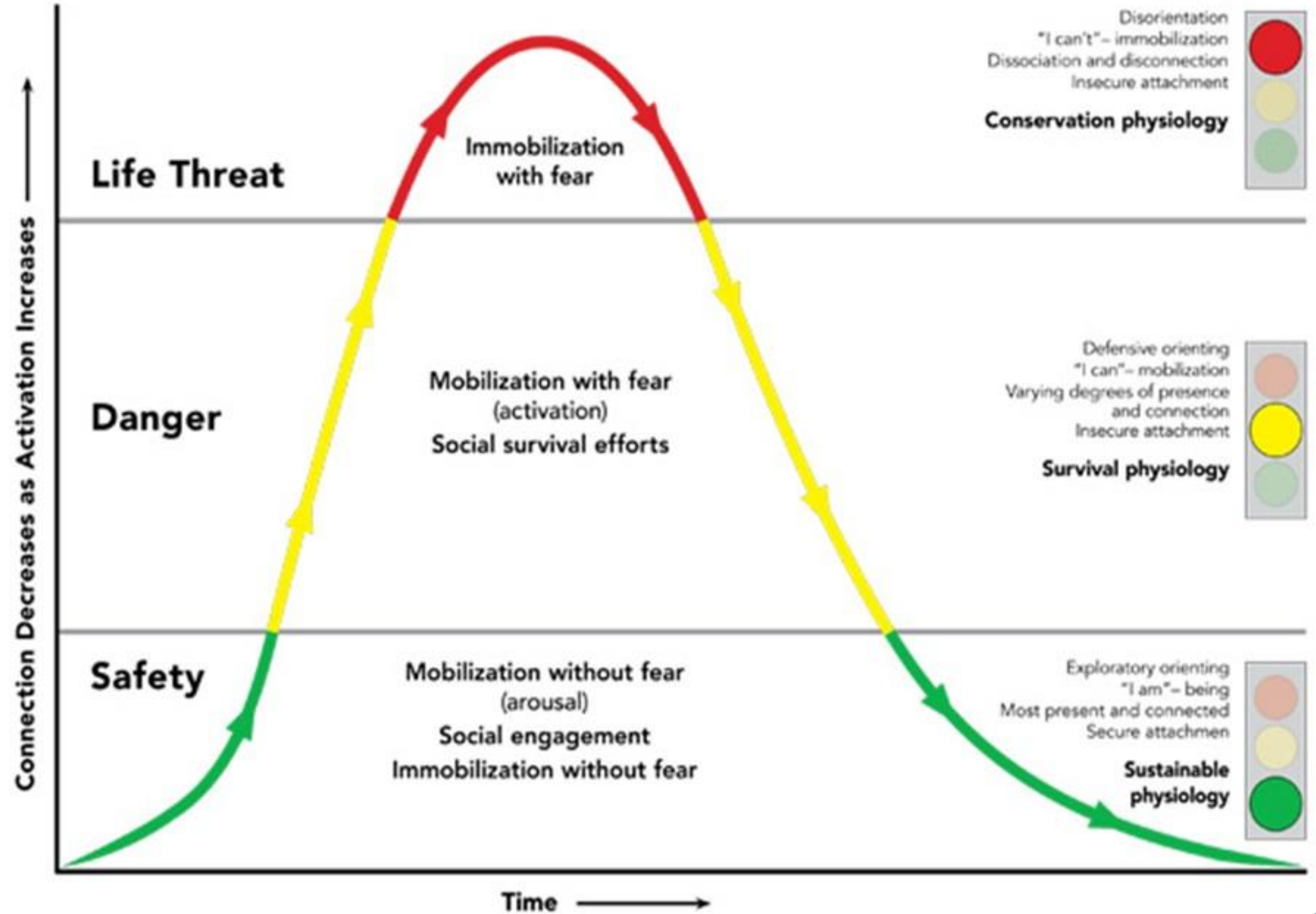
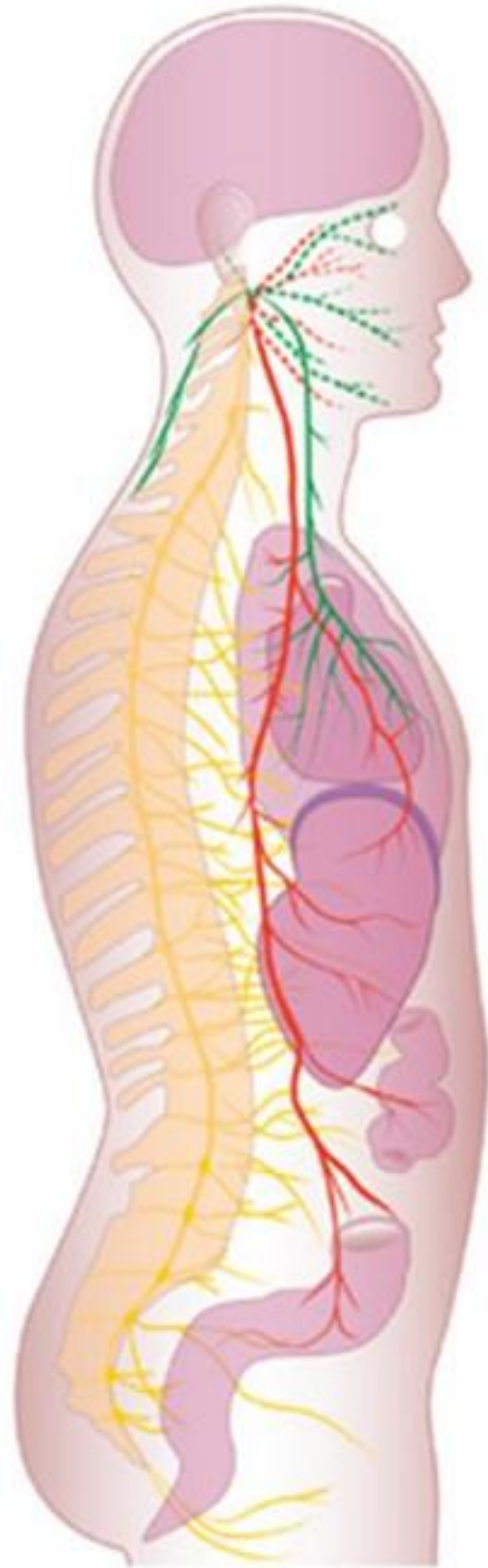


AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM AS A LADDER



Adapted from *The Polyvagal Theory in Therapy* by Deb Dana

Neuroception and Associated States





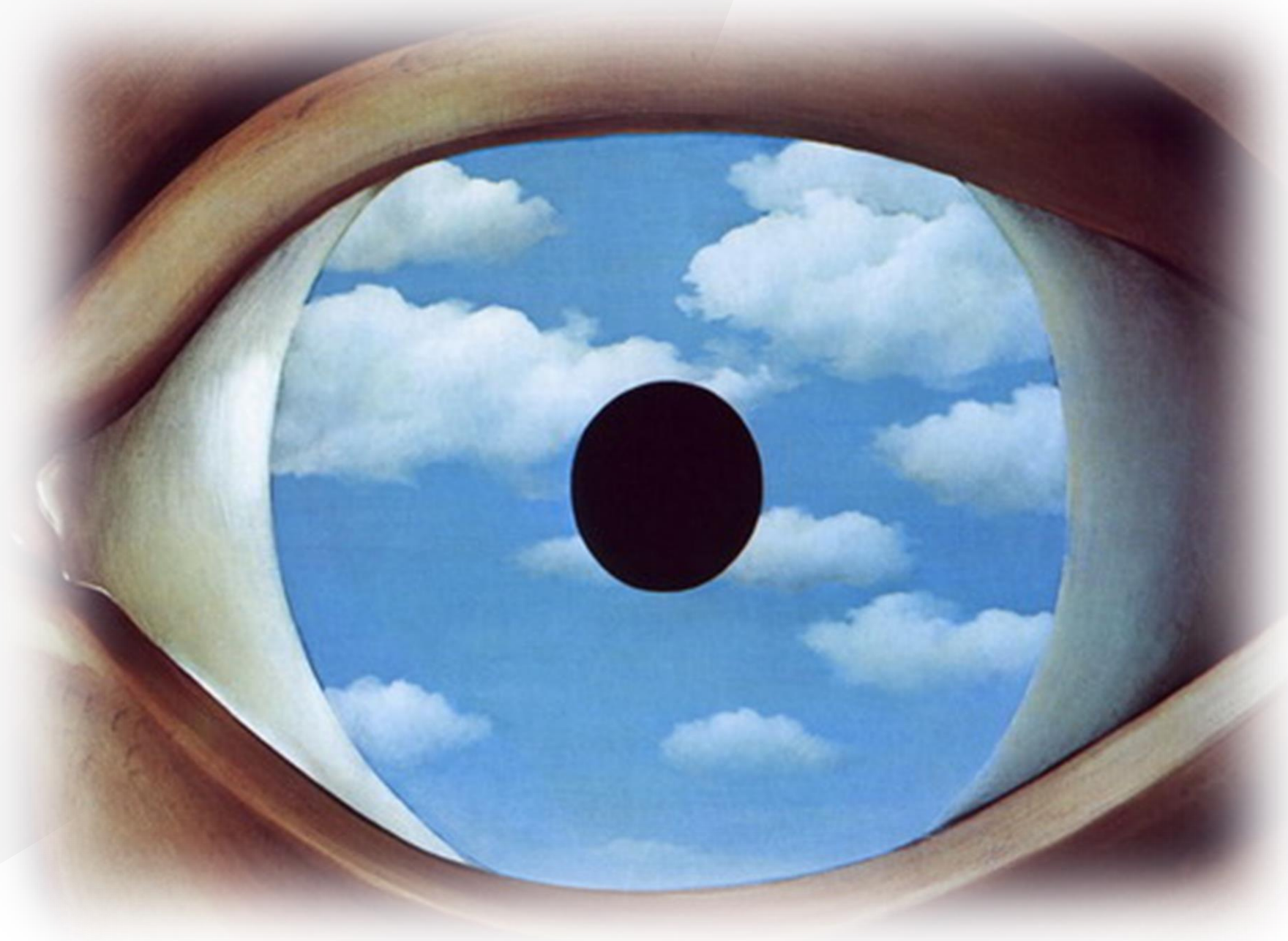
La neurocezione

Neurocezione (neuroception) è il nome dato da Stephen Porges **all'insieme dei processi inconsci attraverso cui valutiamo il grado di sicurezza nell'ambiente** circostante ed individuiamo eventuali pericoli o minacce alla sopravvivenza.

La neurocezione è presente in tutte le specie viventi dotate di un sistema nervoso; precede l'evoluzione della neo corteccia, affondando le sue radici nel passato primitivo, che condividiamo con gli animali. E' grazie ad essa che "un neonato ciangotta quando vede la mamma o un familiare e invece piange se si avvicina un estraneo" (Porges), nonostante il suo cervello sia ancora immaturo.

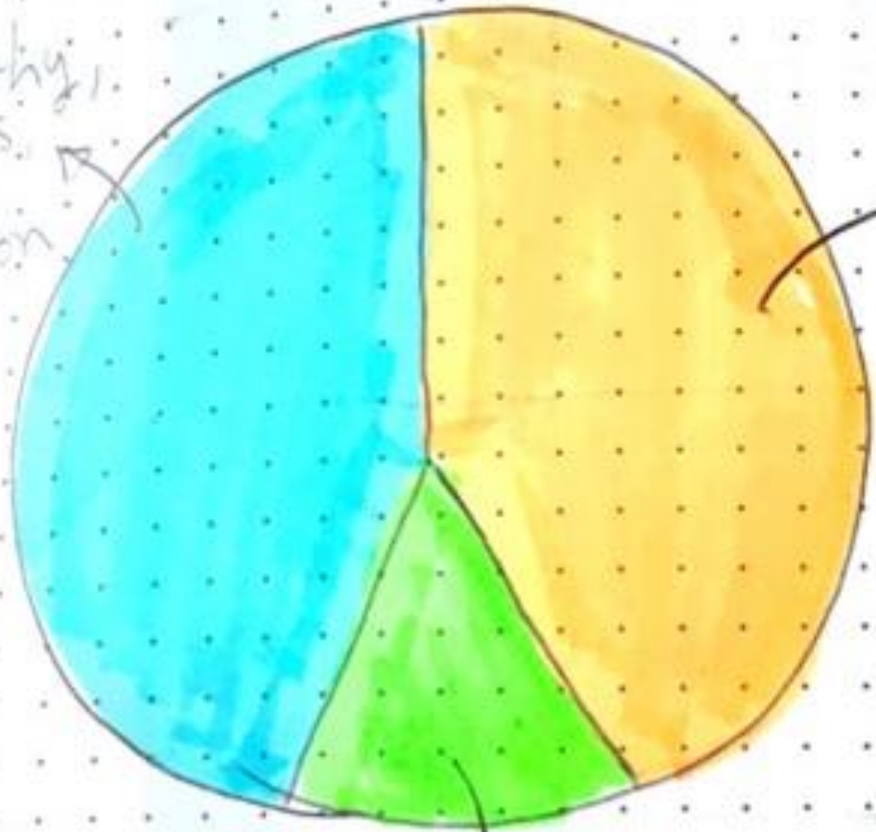
Il SNA utilizza strutture al di fuori della consapevolezza cognitiva, ed è in grado di riconoscere i segnali di sicurezza o di minaccia prima che raggiungano il pensiero. I nostri sensi in ogni singolo istante analizzano i segnali e li inviano al cervello che **attiverà spontaneamente meccanismi neurobiologici calmanti (vago) o attivanti (simpatico).**

Esercizio di mindfulness dello S.T.O.P.



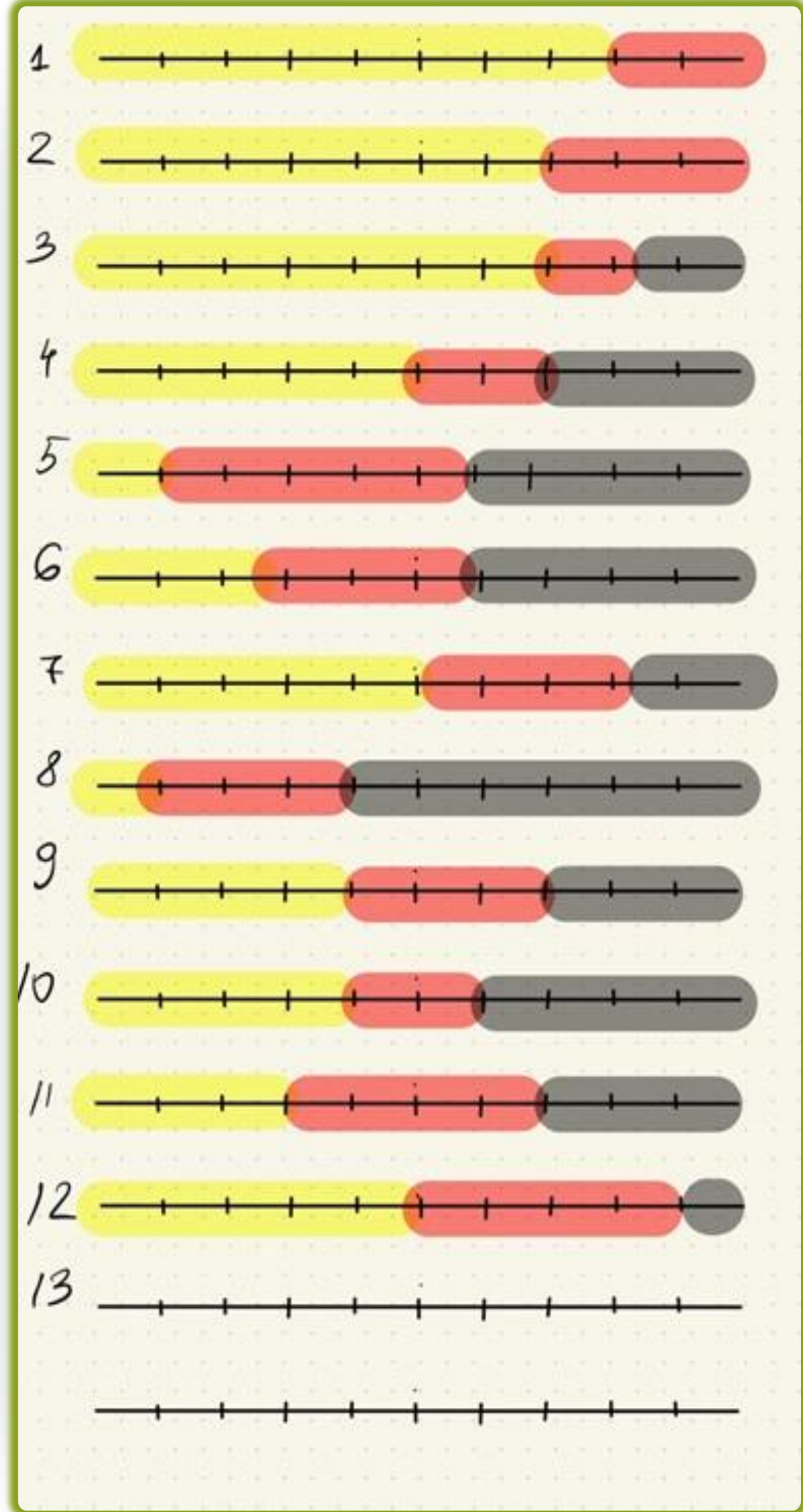
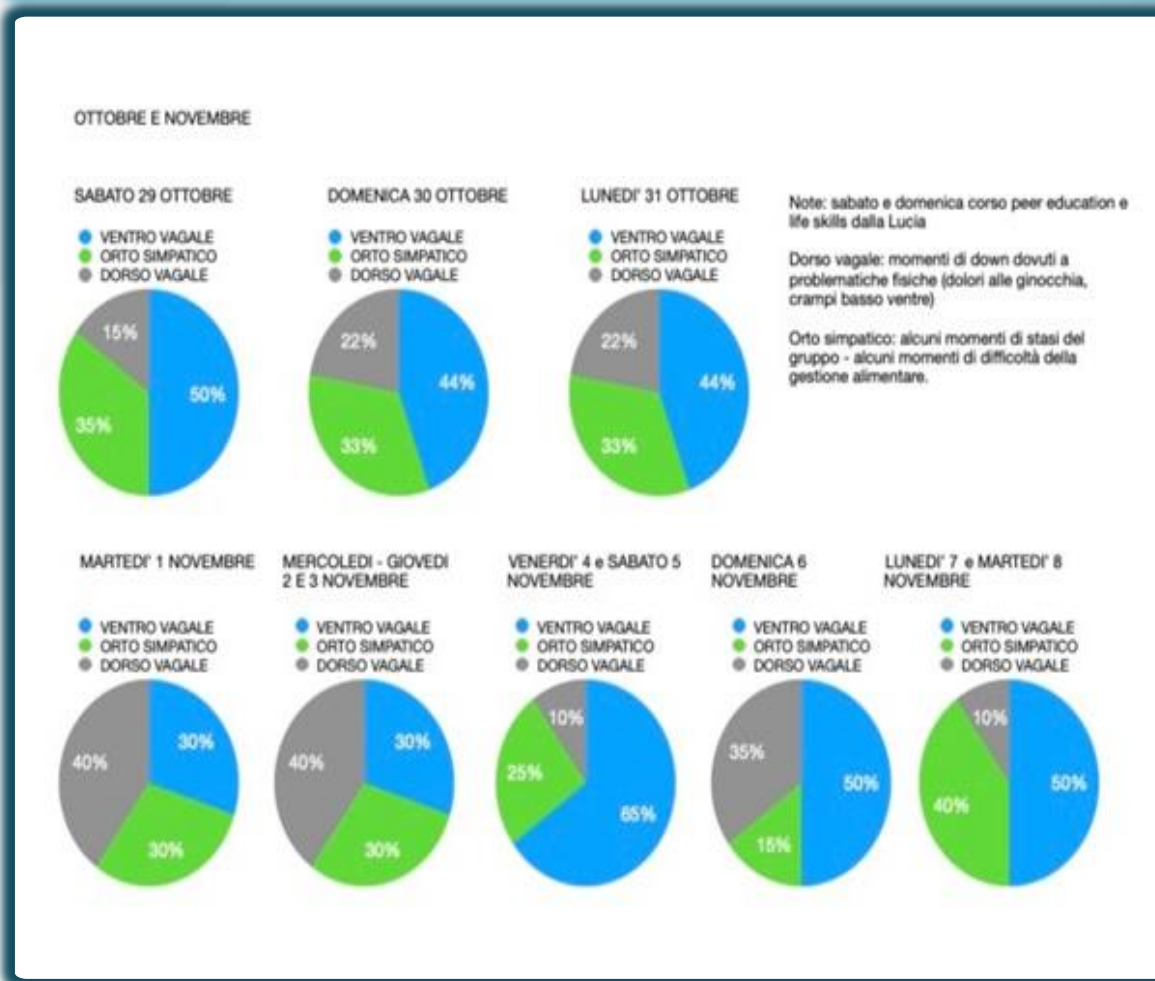
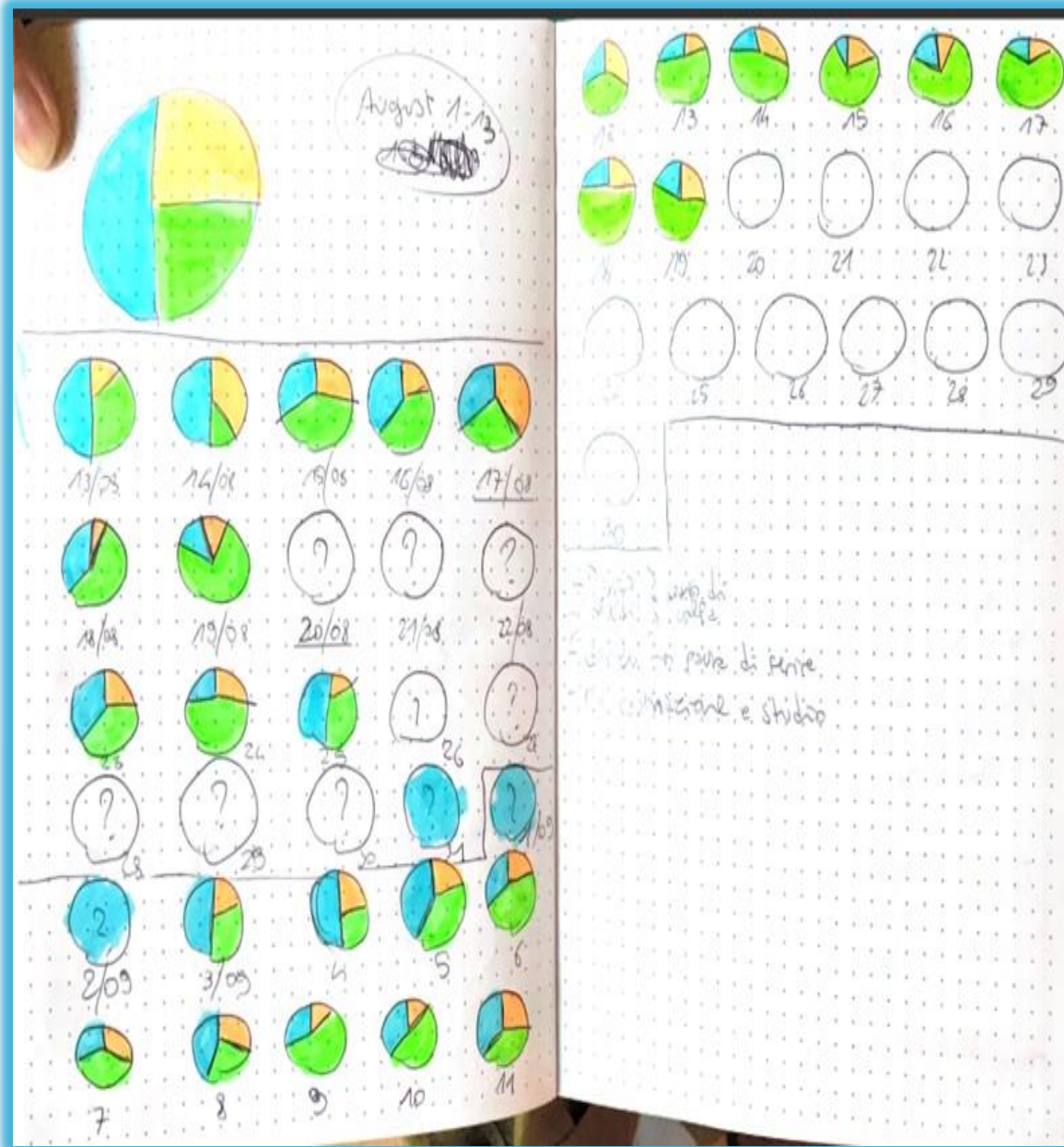
July feels

apathy
stress
void
depression



stress
anxiety
work
achon

Safe ty & good times



A questi 3 stati, caratterizzati rispettivamente da

- SICUREZZA (Vago Ventrale),
- PERICOLO (Simpatico),
- MINACCIA PER LA VITA (Vago Dorsale),



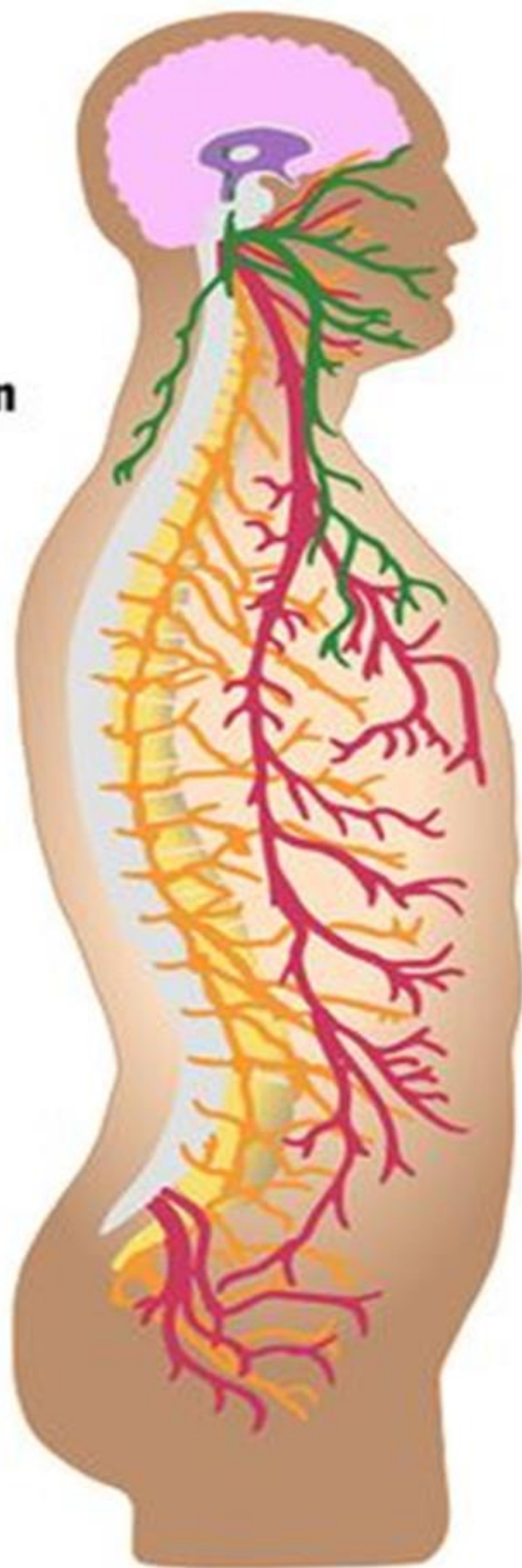
Si aggiungono altri 2 stati misti positivi!!!

- ATTIVAZIONE SENZA PAURA (Vago Ventrale + Simpatico) ad es. tutte le attività sociali di gioco, ballo, competizione sportiva, ecc.
- IMMOBILIZZAZIONE SENZA PAURA (Vago Ventrale + Vago Dorsale) ad es. tutte le situazioni di intimità affettiva e/o sessuale (ossitocina).

VENTRAL VAGAL:
 Social Engagement
 Breath, Heartbeat,
 Facial & Vocal Expression

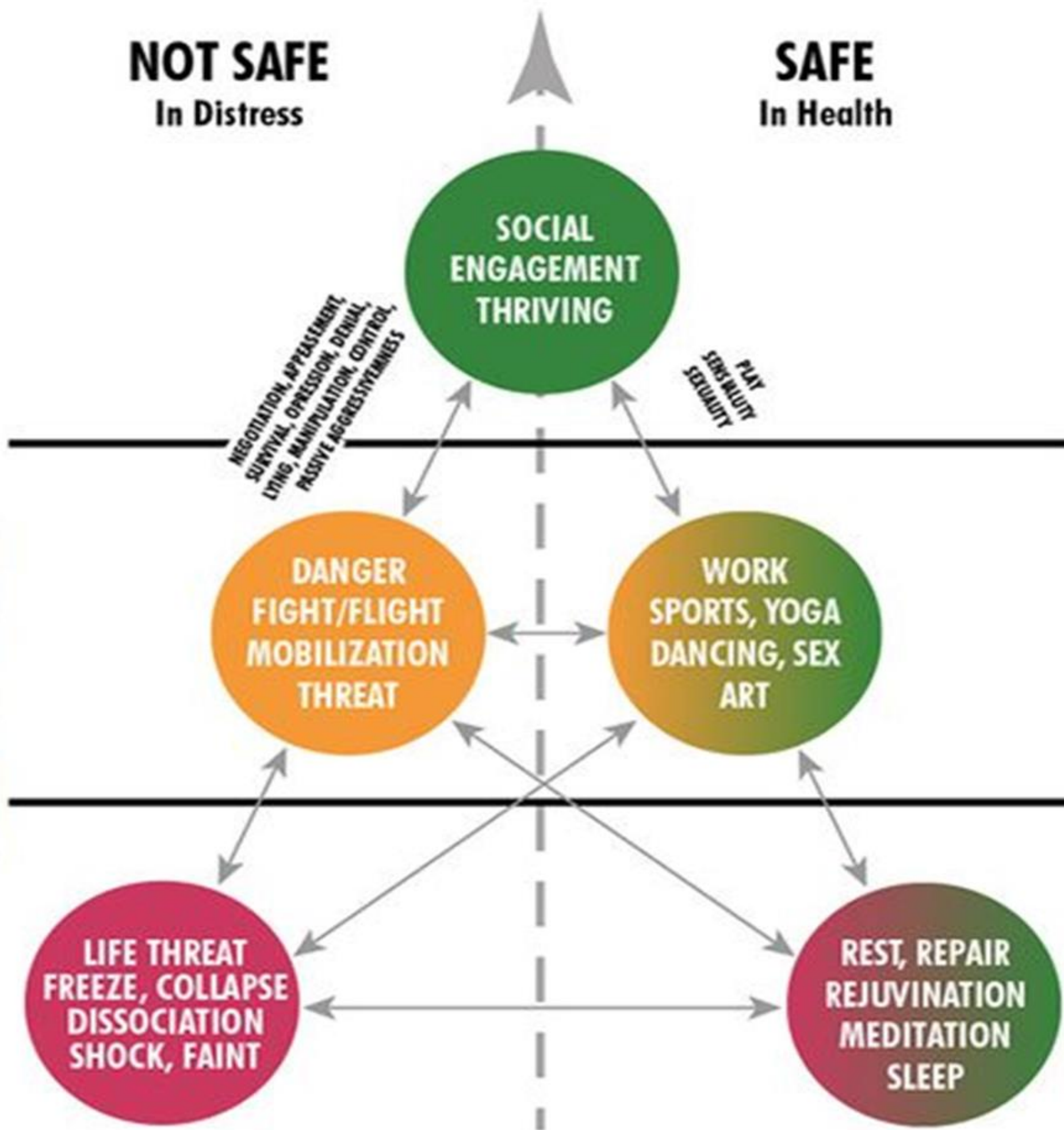
SYMPATHETIC:
 Mobilization
 Torso, Limbs

PARASYMPATHETIC:
 Immobilization

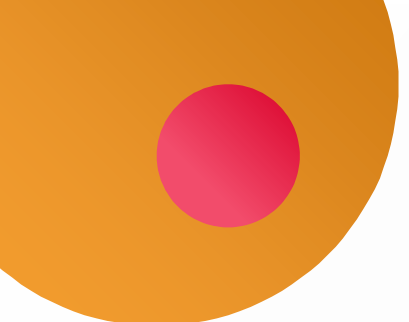


NOT SAFE
 In Distress

SAFE
 In Health



©2019 Glen Weimer
 Chart based on Stephen Porges' Polyvagal Theory
 from illustrations by Matthias Schwentek



Movimenti che aumentano il tono ventro vagale

Coinvolgere i muscoli estensori!

- ✓ I muscoli flessori, quelli che ci fanno contrarre, sono associati con il chiudersi in difesa, con la risposta da stress e con il sistema simpatico.
- ✓ Siamo in modalità ventro-vagale quando **coinvolgiamo i muscoli estensori**, ci mettiamo in posizione eretta, ci sentiamo al sicuro abbastanza da esporre la gola, il cuore, la pancia. Ci apriamo e ci coinvolgiamo nell'esplorazione dell'ambiente, pronti ad incontrare cose nuove.
- ✓ **Massaggiamo** petto, gola, viso, occhi, le orecchie, il collo da dietro e da sotto le orecchie fino alle clavicole.



Attività che aumentano il tono ventro vagale

- ✓ Rallentare – andare più piano
- ✓ Passeggiare in natura o nel verde
- ✓ Sostare o passeggiare vicino all'acqua
- ✓ Respirare lentamente (con enfasi sull'espiazione)
- ✓ Cantare, fare humming, il mantra om
- ✓ Portare la consapevolezza **all'interno del proprio corpo**
- ✓ Tenere un diario, dialogare con un amico o una persona che sentiamo vicina e quieta
- ✓ Ascoltare il proprio battito cardiaco
- ✓ Tecniche di meditazione, centratura, presenza, Mindfulness
- ✓ Bagnarsi la faccia con acqua fredda



Mindfulness sul lavoro

- ✓ Una revisione complessiva sulla ricerca sulla Mindfulness sul luogo di lavoro ha riportato un alto livello di validità sulle applicazioni della mindfulness e della meditazione per **migliorare i movimenti psicologici positivi, come le relazioni, la motivazione, il coinvolgimento dei dipendenti**, le prestazioni e il benessere nelle organizzazioni, grazie all'impatto benefico sul funzionamento ottimale delle sfere cognitive, emotive, comportamentali e fisiologiche.

(Huazong University of Science and Technology, China)

- ✓ Uno studio del 2022 ha dimostrato che la pratica di mindfulness permette una **migliore gestione del workaholism e del work family conflict** (Social Science&Medicine)

*Non voglio imparare a non avere paura, voglio imparare a tremare.
Non voglio imparare a tacere, voglio assaporare il silenzio da cui
ogni parola vera nasce.*

*Non voglio imparare a non arrabbiarmi, voglio sentire il fuoco,
circondarlo di trasparenza che illumini quello che gli altri mi stanno
facendo e quello che posso fare io.*

Non voglio accettare, voglio accogliere e rispondere.

Non voglio essere buona, voglio essere sveglia.

Non voglio fare male, voglio dire: mi stai facendo male, smettila.

Non voglio diventare migliore, voglio sorridere al mio peggio.

Non voglio essere un'altra, voglio adottarmi tutta intera.

*Non voglio pacificare tutto, voglio esplorare la realtà anche quando
fa male, voglio la verità di me.*

Non voglio insegnare, voglio accompagnare.

Non è che voglio così, è che non posso fare altro.



La nostra vita è dunque un susseguirsi di attimi.
Ognuno dei quali è significativo perché vissuto.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

