

# La mindfulness nella relazione con i nostri animali

Risorsa di presenza, di connessione e di trasformazione evolutiva



# Esseri visti e sentirsi visti in profondità

There is just “one foundational skill: the ability to understand what another person is going through . . . to see someone else deeply and make them feel seen.”

David Brooks, *How to Know a Person: The Art of Seeing Others Deeply and Being Deeply Seen*, 2023

# La pratica della mindfulness

Ci fa sperimentare in maniera potente che siamo tutti profondamente interconnessi.

Siamo una rete di relazioni, siamo immersi in una rete di relazioni.  
Dentro e fuori di noi.

Noi Inter-siamo.



# La rete della vita

Nell'ecosistema terrestre tutto è interconnesso.  
E' un meraviglioso arazzo vivente , in cui ogni filo,  
anche il più minuscolo, contribuisce al tutto.

Far male ad un singolo elemento è come tirare un filo  
da quell'arazzo. Se si tirano abbastanza fili,  
l'arazzo cadrà a brandelli e l'ecosistema crollerà.



# La pratica della mindfulness

Ci permette di accedere ma anche di **incarnare** un cambiamento di paradigma (che crea possibilità e libertà).

*Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.*

*Viktor E. Frankl\**

\*Citazione attribuita a Viktor Frankl

# Cambiamento di paradigma

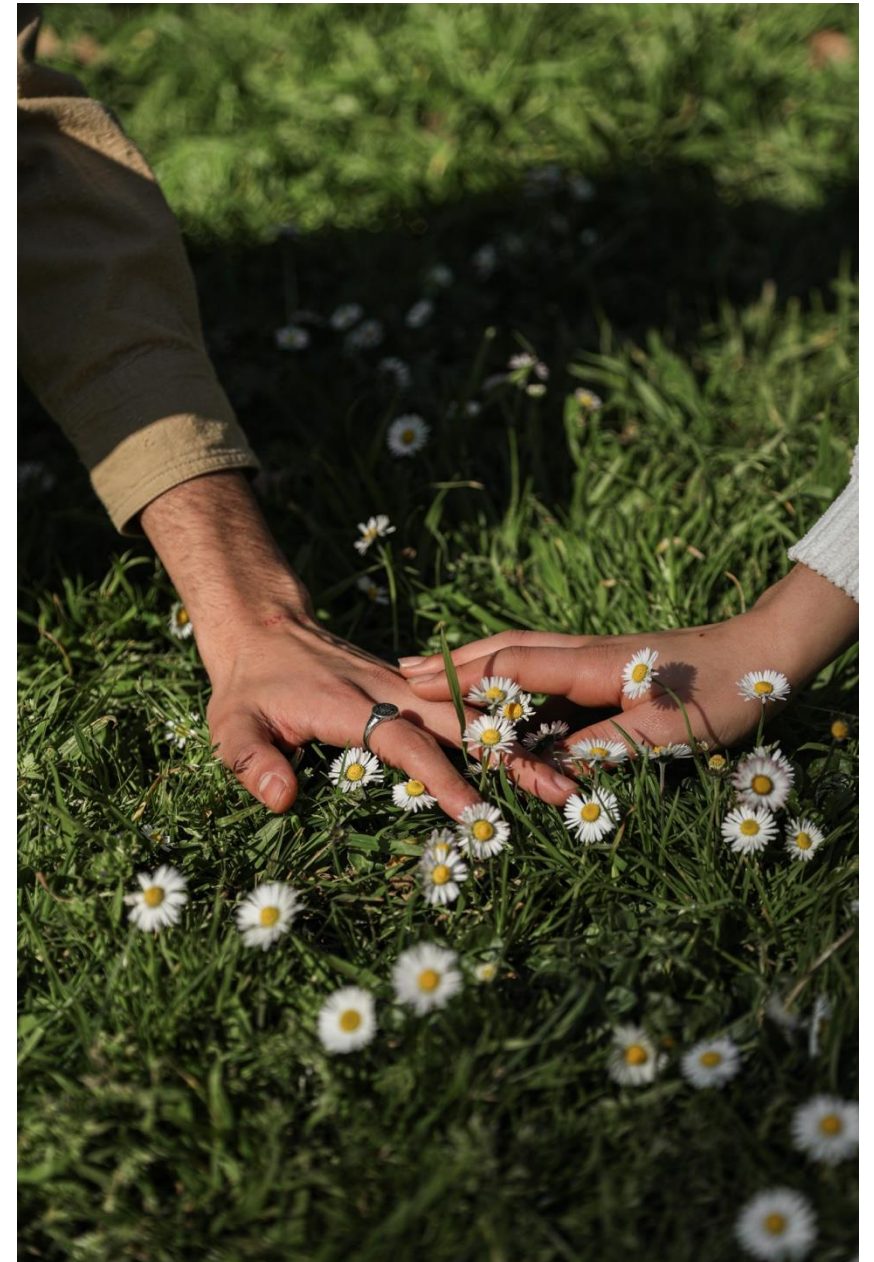
- ❑ Il primato della presenza: essere in grado di connettersi dentro e fuori di noi
- ❑ Il potere di ascoltare il corpo
- ❑ La pratica è essenziale per il cambiamento
- ❑ Siamo responsabile della co-regolazione. Essere promotori e artefici di un mondo di connessioni
- ❑ Il potere salutare della comunità: inclusione e accoglienza radicale.

# La presenza è l'essenza di tutto

La cosa più preziosa che possiamo donarci a vicenda è la nostra presenza, che contribuisce all'energia collettiva di consapevolezza e pace.

Possiamo stare seduti per coloro che non possono stare seduti, camminare per coloro che non possono camminare, e creare quiete e pace dentro di noi per persone che non hanno alcuna quiete o pace.

Hanh, Thich Nhat. Il dono del silenzio.



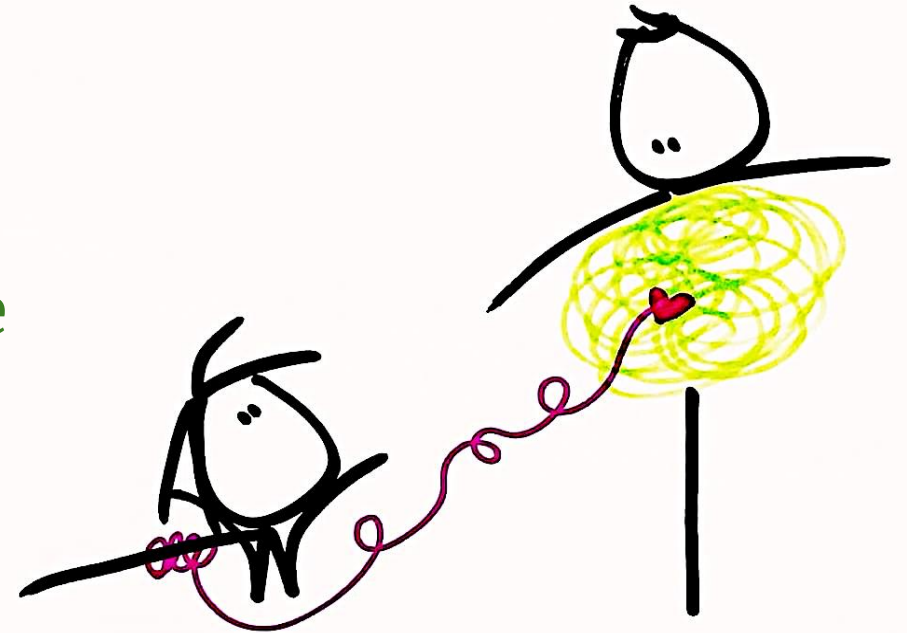
# Siamo esseri ipersociali e incarnati.

Siamo esseri ipersociali,  
inestricabilmente interconnessi.

Siamo cablati per sicurezza, la connessione e  
l'appartenenza.

Desideriamo la connessione.  
Ci aspettiamo la connessione.

Noi ci co-regoliamo o co-disregoliamo incessantemente.  
Non è una scelta, è una necessità biologica

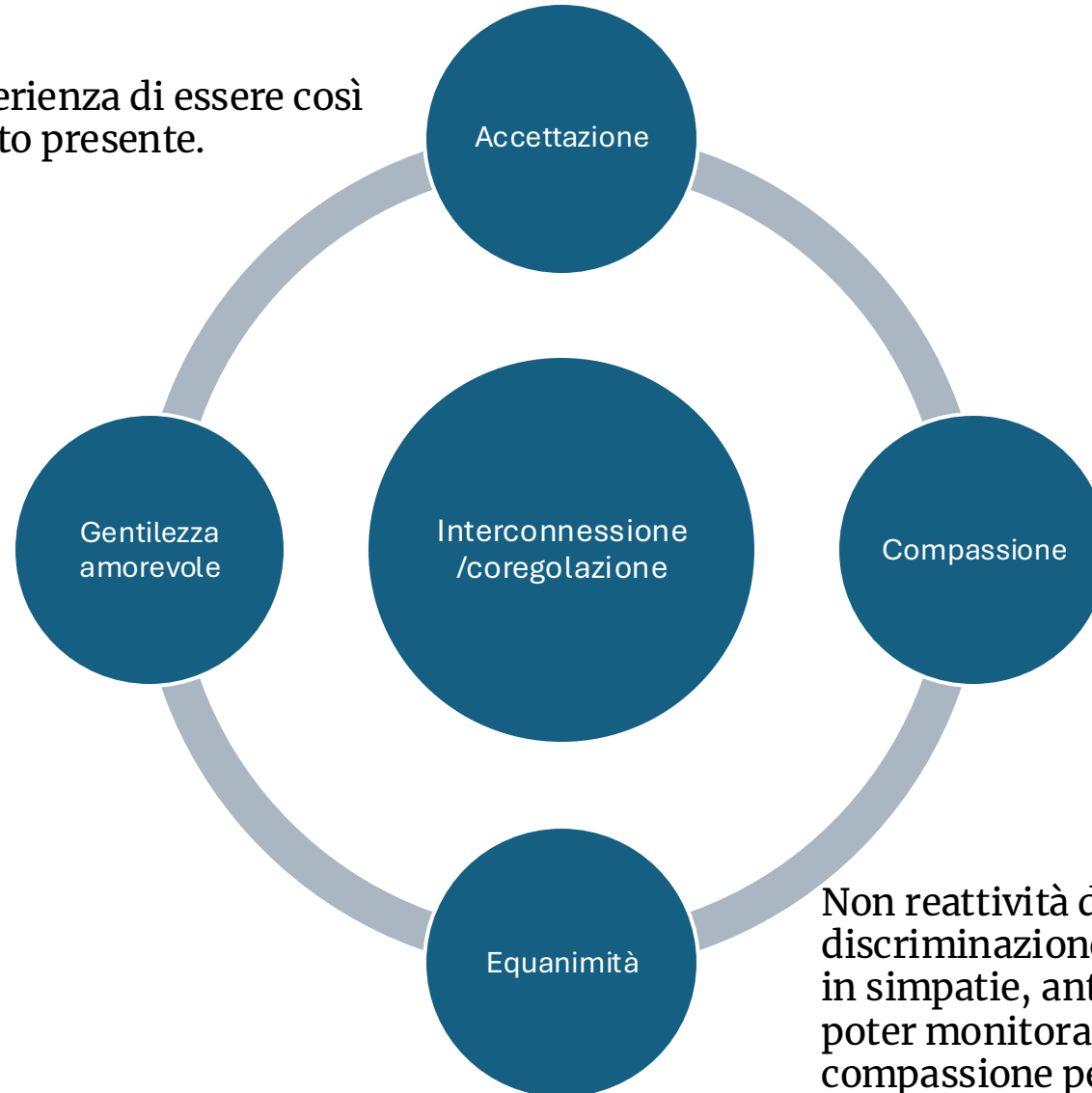


Disegno di [Lilibris](#)



# Essenziale l'atteggiamento mentale

Permettere all'esperienza di essere così come è nel momento presente.



Stato della mente che aspira che tutti gli esseri senzienti possano godere di felicità.

Sensibilità verso la sofferenza propria e altrui, unita all'impegno di cercare di alleviarla e prevenirla.

Non reattività delle proprie facoltà di discriminazione (ovvero categorizzazione in simpatie, antipatie e neutralità), così da poter monitorare le proprie reazioni con compassione per se stessi e per gli altri.

# In che modo la mindfulness aiuta la relazione con i nostri cani/gatti?



# I 7 pilatri della mindfulness

1

Non giudizio

2

Pazienza

3

Mente del principiante

4

Fiducia

5

Non cercare risultati

6

Accettazione

7

Lasciare andare

# La pratica della mindfulness rispetto ai nostri cani:

- ❑ Migliora la nostra capacità di offrire una presenza regolata e regolante.
- ❑ Migliora la nostra capacità di percepire attraverso gli 8 sensi e di osservare.
- ❑ Facilita l'accesso agli stati mentali dei nostri cani
- ❑ Agevola le intuizioni sul modo in cui si sentono e ciò di cui hanno bisogno.
- ❑ Favorisce **il legame e la circolazione di emozioni e sentimenti** più profondi e una comunicazione più chiara ed efficace.
- ❑ Promuove la fiducia reciproca e l'empatia.
- ❑ Promuove l'accettazione del nostro cane così come è.
- ❑ Riduce lo stress e migliora le strategie di coping.
- ❑ Promuove la compassione.
- ❑ Promuove la gentilezza amorevole: desiderare e adoperarsi perché i nostri cani possano esprimere appieno il loro potenziale.
- ❑ Accresce la capacità di godere della vita insieme al nostro cane
- ❑ Accresce le opportunità e capacità di apprendimento.
- ❑ Innesca cambiamenti evolutivi.





# Come la relazione con i cani/gatti aiuta la mindfulness?



STUDIO HOUND  
PET & FAMILY PORTRAITS

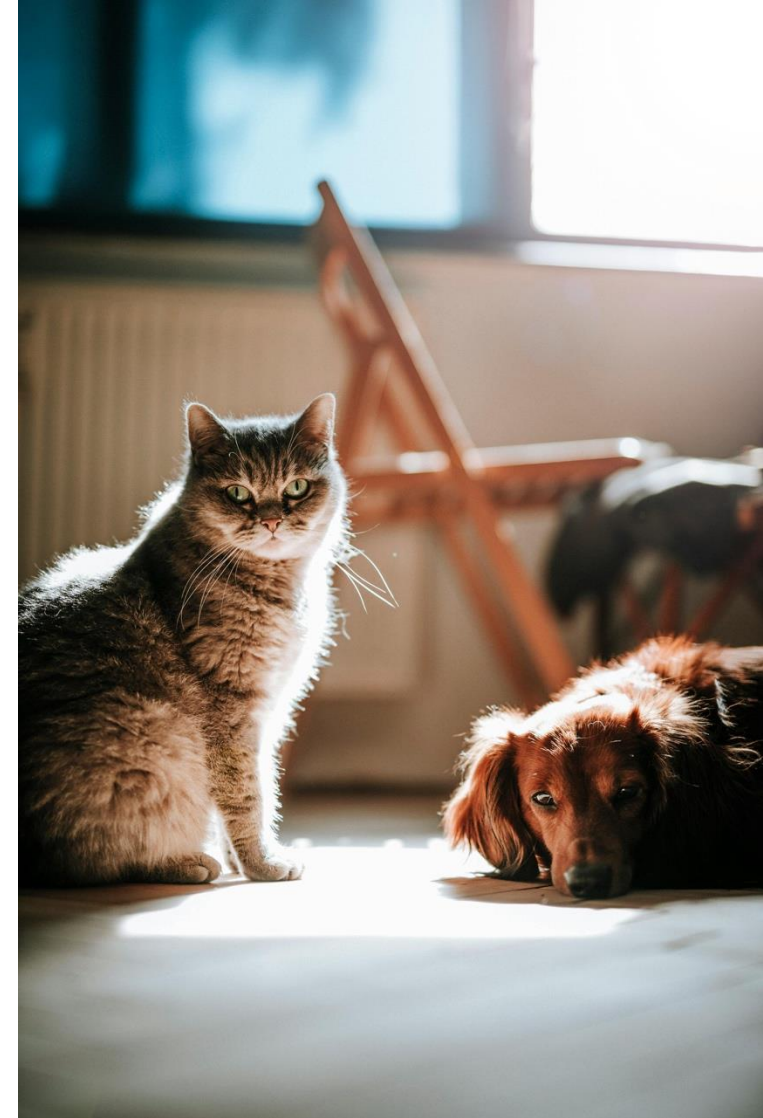
# La vita con un cane/gatto ci insegna e allena alla pratica di mindfulness

Ogni giorno i cani e gli altri animali ci richiamano a momenti di presenza, poiché per loro è più naturale vivere nel presente.

Sono appunto custodi del vivere qui e adesso.

Ci riportano nel momento presente, tante volte, a recuperare la gioia dell'essere, dell'essere calmi, dell'essere in connessione, dell'essere dov'è la vita, la possibilità di essere, di cambiare ed evolvere: qui e adesso.

Il cane e il gatto vivono nel qui e ora, nell'adesso e quindi ce lo possono insegnare e ricordare.





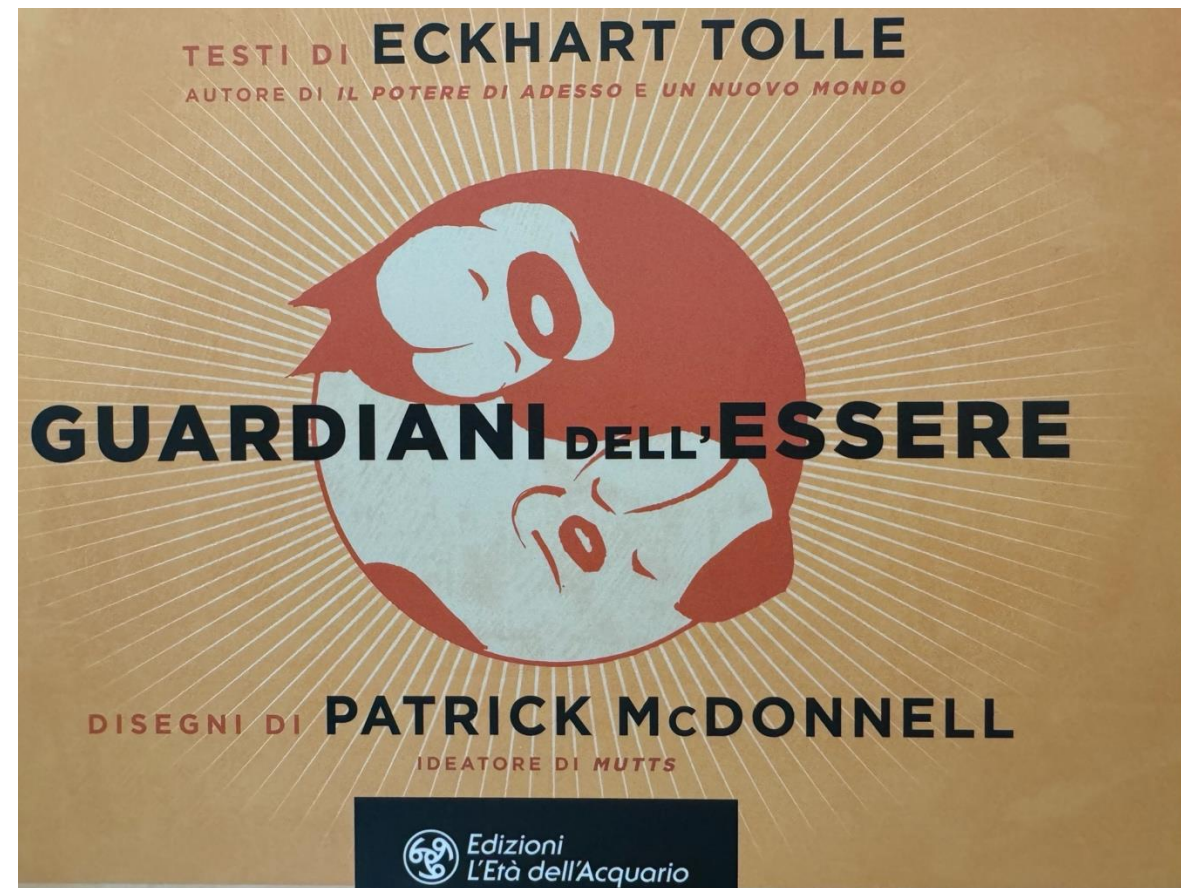
# «I cani, i gatti, e gli animali Guardiani dell'Essere»

«La funzione vitale che gli animali adempiono nel mondo non è stata pienamente riconosciuta.

Essi mantengono milioni di persone in salute.

Sono diventati i **Guardiani dell'Essere»**

Eckhart Tolle



# Gli animali custodi del vivere qui e adesso.

«Ho vissuto  
con molti  
**maestri zen**

Ed erano tutti gatti»

Eckhart Tolle





# Gli animali straordinari maestri di mindfulness

Tutti gli elementi della natura – ogni fiore, ogni albero, e ogni animale – hanno un'importante lezione da insegnarci se solo:

Ci fermiamo, guardiamo, ascoltiamo.



# Mindfulness Based Human-Animal Relationship (MBHAR)

## Ricerca in corso

- ❑ Protocollo MBI in costruzione.
- ❑ 8 settimane + giornata intensiva + follow up.
- ❑ Sessione di 3 ore.
- ❑ Pratica di gruppo quotidiana.
- ❑ Pratiche formali e informali.
- ❑ Questionari in ingresso e uscita (FFMQ, SCS, PSS) e scala stress cane e HRV nel binomio.





# Noi inter-siamo

“Io sono te, e tu sei me.

Non è ovvio che noi “inter-siamo”?.

Tu coltivi in te il fiore, e così io sarò bello.

Io in me trasformo la spazzatura, e così tu non dovrai soffrire.

Io ti sostengo; tu sostieni me.

Io sono in questo mondo per offrirti pace; tu sei in questo mondo per portarmi gioia”.

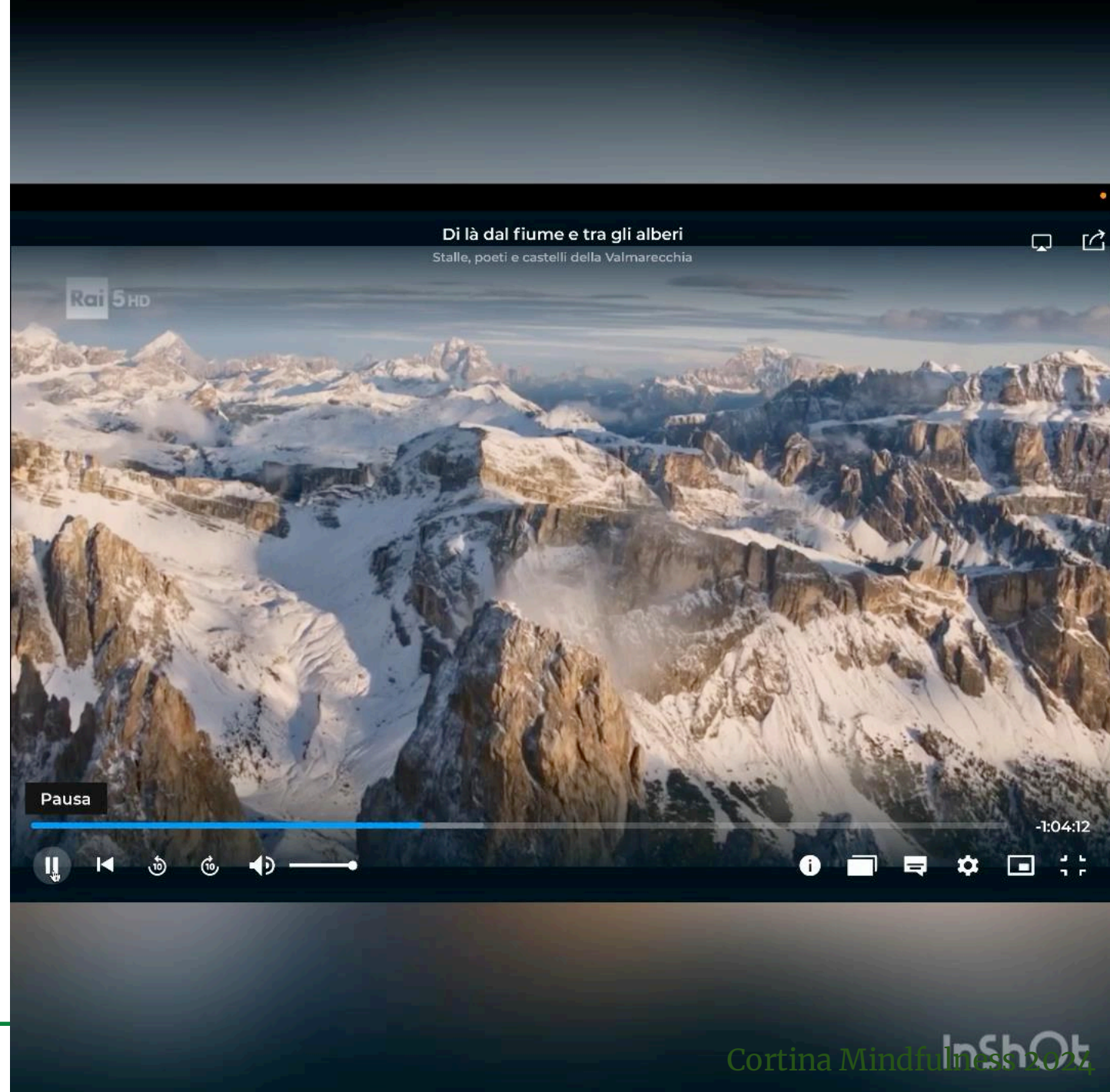
Da: Thich Nhat Hanh, traduzione di Chandra Livia Candiani, “Chiamami con i miei veri nomi. Le poesie“, 2021.





# "Alpi, fuga per la sopravvivenza»

Documentario della BBC





# Sia la DAM sia la DI portano benefici sulla salute e sul legame

- ❑ Maggiore connessione fra proprietario e cane;
- ❑ Sensazione di rilassamento;
- ❑ Felicità e coinvolgimento sia durante che dopo la partecipazione alle attività settimanali.
- ❑ Maggiore consapevolezza.

## **Dog Tales: Mindful Dog Interactions Evoke Similar Experiences to Dog Assisted Mindfulness Meditations**

by **Jessica Lee Oliva** <sup>1,2,\*</sup>  and **Tim Robert Green** <sup>1</sup> 

<sup>1</sup> School of Psychological Sciences, Faculty of Medicine, Nursing and Health Sciences, Monash University, Melbourne 3800, Australia

<sup>2</sup> College of Healthcare Science, James Cook University, Townsville 4811, Australia

\* Author to whom correspondence should be addressed.

*Animals* **2021**, *11*(7), 2104; <https://doi.org/10.3390/ani11072104>

**Submission received: 30 May 2021 / Revised: 28 June 2021 / Accepted: 13 July 2021 /**

**Published: 15 July 2021**

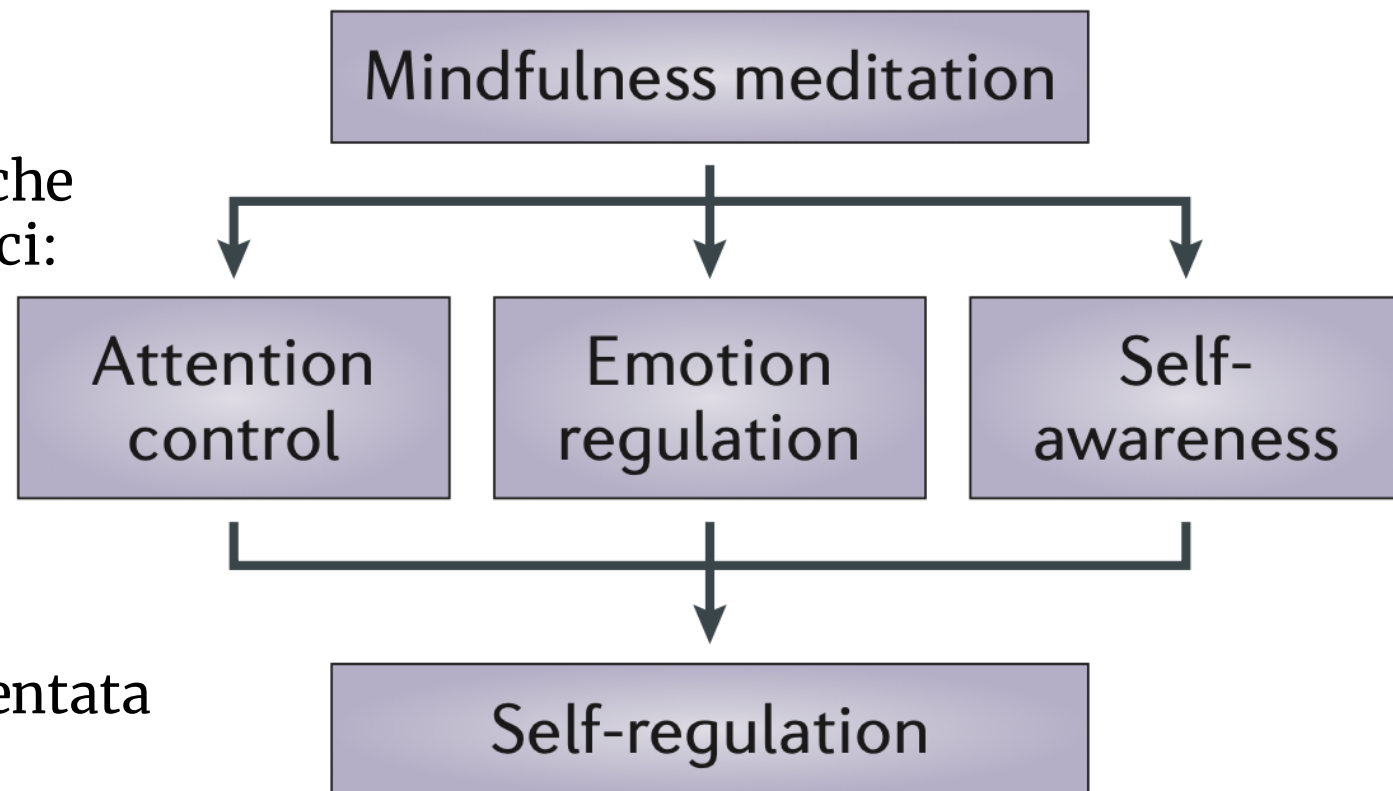
# Cosa ci dice la ricerca scientifica sulla mindfulness?

# La mindfulness promotore di autoregolazione

Sempre crescenti prove scientifiche che la mindfulness esercita effetti benefici sulla salute fisica e mentale e sulle prestazioni cognitive.

Il meccanismo attraverso il quale la mindfulness esercita i suoi effetti è un processo di maggiore autoregolazione, che coinvolge soprattutto tre domini specifici:

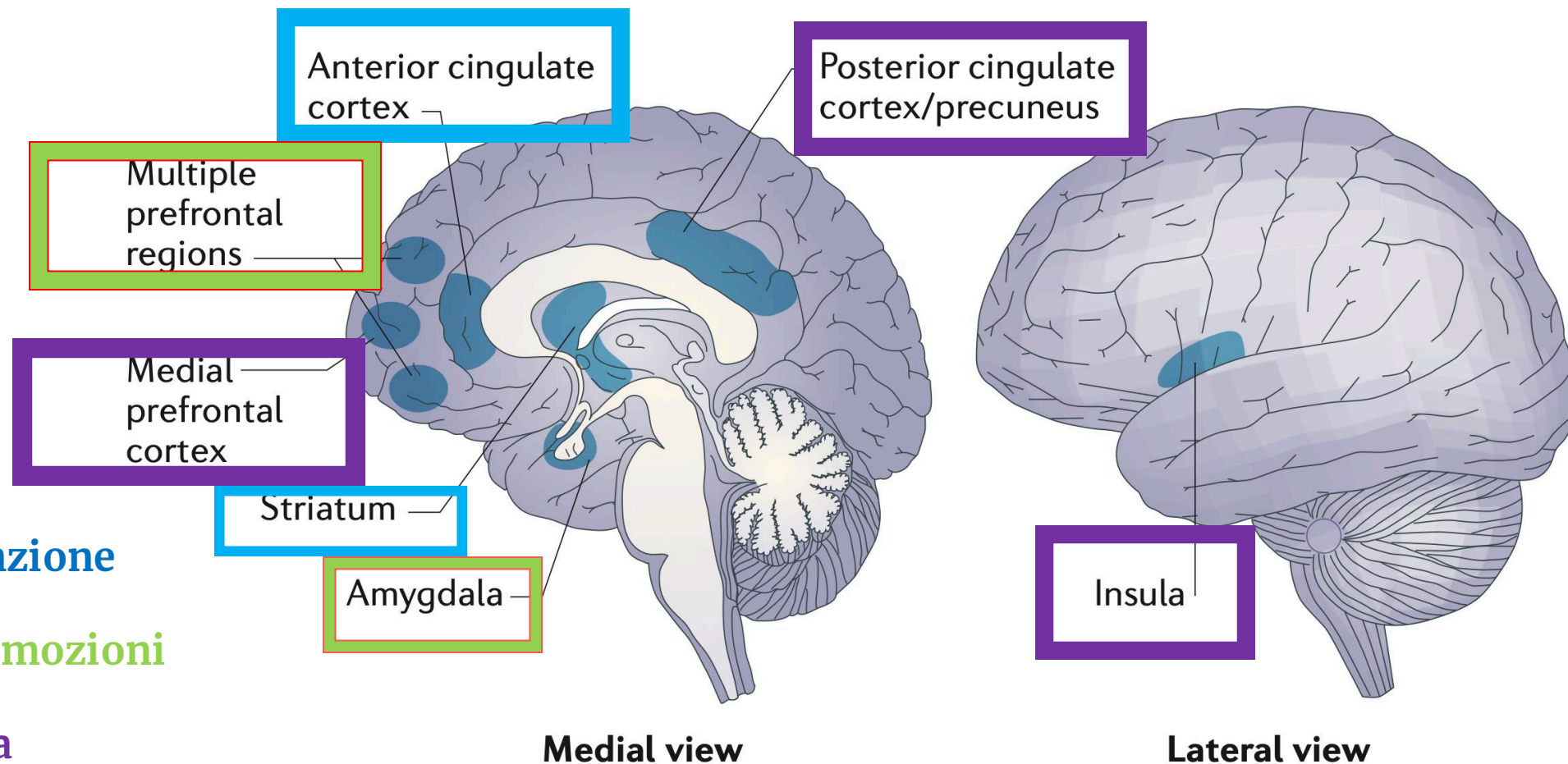
- ❑ **il controllo dell'attenzione,**
- ❑ **la regolazione delle emozioni**
- ❑ **l'autoconsapevolezza** (diminuita elaborazione autoreferenziale e aumentata consapevolezza corporea)





# I correlati neurofisiologici della mindfulness

Promotore di fondamentali modificazioni funzionali e strutturali del cervello



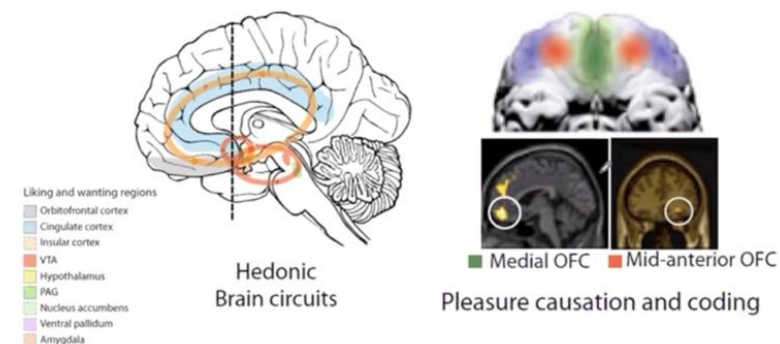
- ❑ il controllo dell'attenzione
- ❑ la regolazione delle emozioni
- ❑ l'autoconsapevolezza

# Altri correlati neurofisiologici

- ❑ PFC dorsolaterale e mediale, OFC, la componente subgenuale del ACC appartengono, quando funzionano bene, a quella circuiteria che madre natura ci ha dato per provare piacere e senso di benessere.
- ❑ L'incremento di volume della ACC correla sistematicamente anche il sentirsi più felici.
- ❑ ACC, PFC, il precuneo, le strutture parietali posteriori, l'ippocampo correlano con la flessibilità cognitiva e l'insight e l'autoconsapevolezza.
- ❑ Aumenta la neuroplasticità: induce ramificazione dendritica, sinaptogenesi, mielinogenesi o persino neurogenesi adulta.

## Building a neuroscience of pleasure and well-being

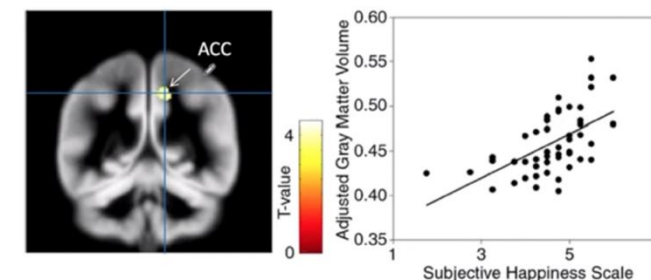
Kent C Berridge<sup>1\*</sup> and Morten L Kringelbach<sup>2,3\*</sup>



## SCIENTIFIC REPORTS

### The structural neural substrate of subjective happiness

Wataru Sato<sup>1</sup>, Takanori Kochiyama<sup>2</sup>, Shota Uono<sup>1</sup>, Yasutaka Kubota<sup>3</sup>, Reiko Sawada<sup>1</sup>, Sayaka Yoshimura<sup>1</sup> & Motomi Toichi<sup>4,5</sup>



Sato et al., 2015

# Aumenta l'attività Theta

Ricerche fratelli Fingelkurts – Finlandia

- ❑ La maggior parte degli studi, salvo uno, vedono un incremento dell'attività Theta, che è un'attività lenta.
- ❑ La Mindfulness tende a rallentare i nostri ritmi a tanti livelli, favorisce una sincronizzazione a bassa frequenza.

## EEG and meditation (theta)

EEG Findings		Meditation Technique	Number of Studies
Theta Power	↑	Zen, TM, Ananda Marga, Self-regulation, Tibetan Buddhism, Concentrative Qigong, Mindfulness, Sahaja Yoga, Vipassana, Tai Chi Chuan	27
Theta Coherence	↑	TM, Qigong, Sahaja Yoga, Zen	10
Theta Coherence	↓	Tibetan Buddhism, Ananda Marga, Zen, Qigong, Sahaja Yoga	1

Andrew A Fingelkurts 1, Alexander A Fingelkurts 2, Tarja Kallio-Tamminen 3

DOI: 10.1016/j.jphysparis.2015.03.001

Fingelkurts et al., 2015



# Marcatori biologici dell'influenza sul sistema mente-corpo

- ❑ Influenza positivamente la regolazione autonoma e il sistema dello stress.
- ❑ Influenza positivamente l'attività immunitaria.
- ❑ Diminuisce le citochine proinfiammatorie.
- ❑ Aumenta la risposta anticorpale, aumenta il numero di cellule NK, aumento dei linfociti T, aumento dei livelli di attività della telomerasi (che regola l'attività dei telomeri, una struttura del DNA situata all'estremità dei cromosomi e responsabile della divisione cellulare).

Published in final edited form as:

*Ann N Y Acad Sci.* 2016 June ; 1373(1): 13–24. doi:10.1111/nyas.12998.

## **Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials**

David S. Black<sup>1</sup> and George M. Slavich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Preventive Medicine, Keck School of Medicine, University of Southern California, Los Angeles, California

Review Article

## The Biological Measurements of Mindfulness-based Stress Reduction: A Systematic Review

[Carol Reive](#) 

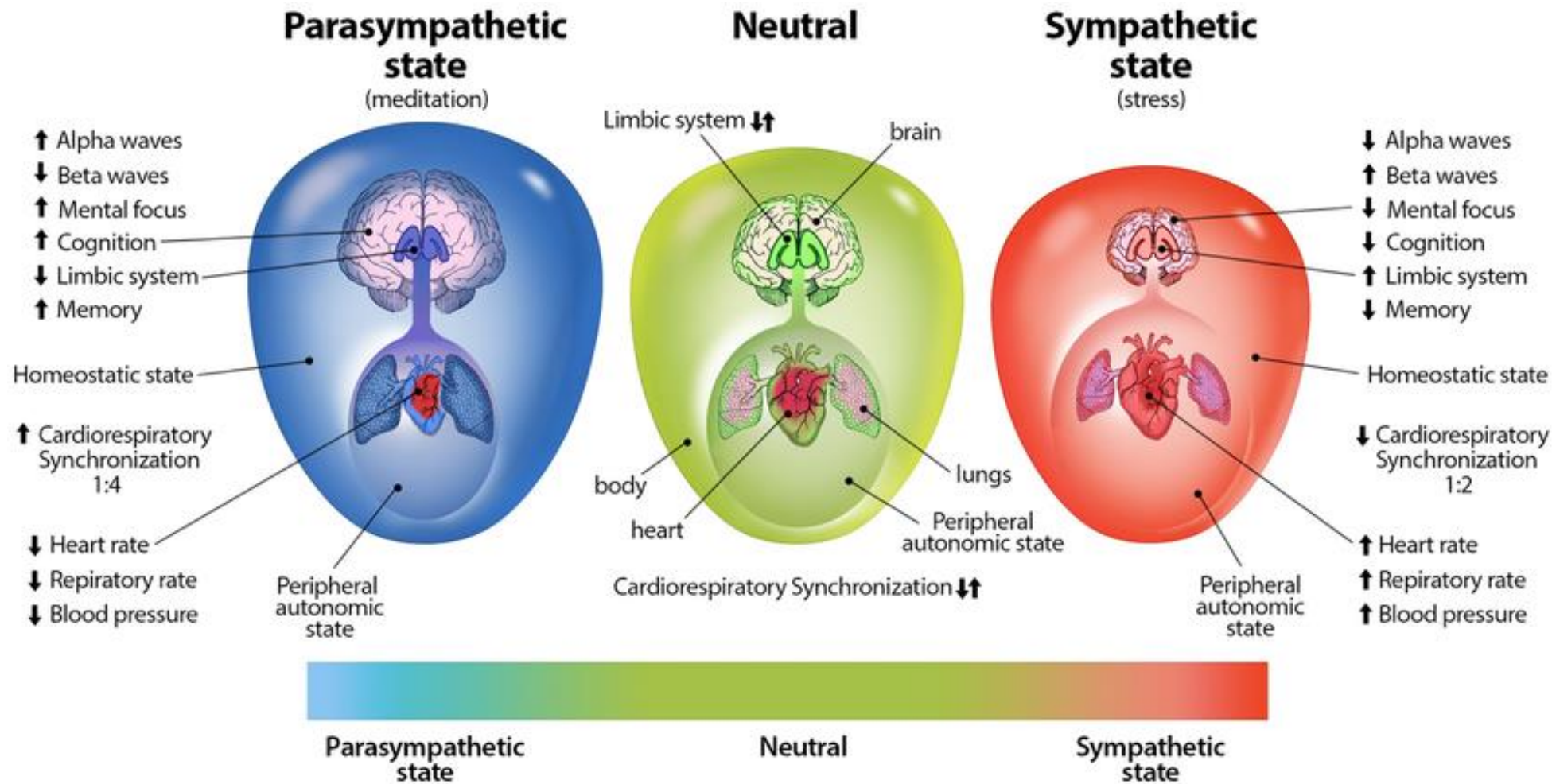
[Show more](#) 

[+](#) Add to Mendeley [🔗](#) Share [🗣️](#) Cite

<https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.01.001> 

[Get rights and content](#) 

# La risposta Mente-Corpo durante lo stress e la meditazione



Representation of Mind-Body Response During Meditation and Stress

R. Jerath et. al, 2015

# Pranayama e Respirazione Nasale lenta (SNB)

Angelo Gemignani, direttore gruppo di ricerca interdisciplinare (BODHI Lab) sulla psicofisiologia del sonno, della coscienza (compresa la meditazione) e dello stress emotivo in condizioni ambientali normali ed estreme - Università di Pisa.

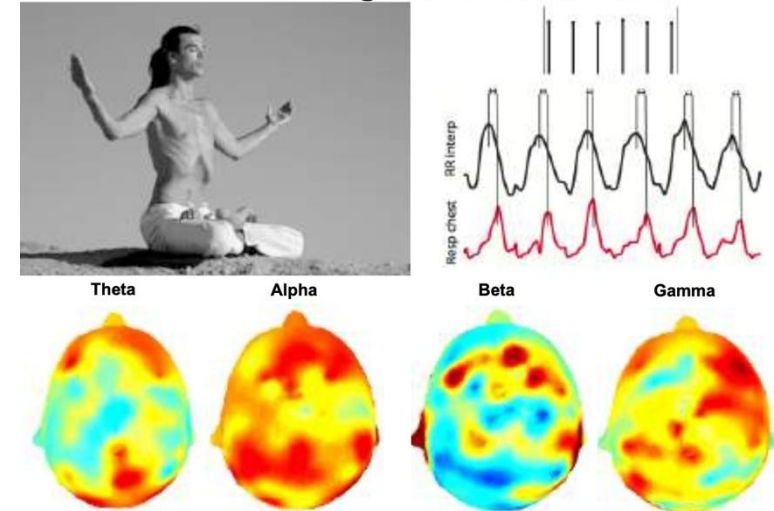
Importanza della stimolazione meccanica epiteliolo olfattivo

Aumento tono vagale e freno vagale (HRV - RSA)

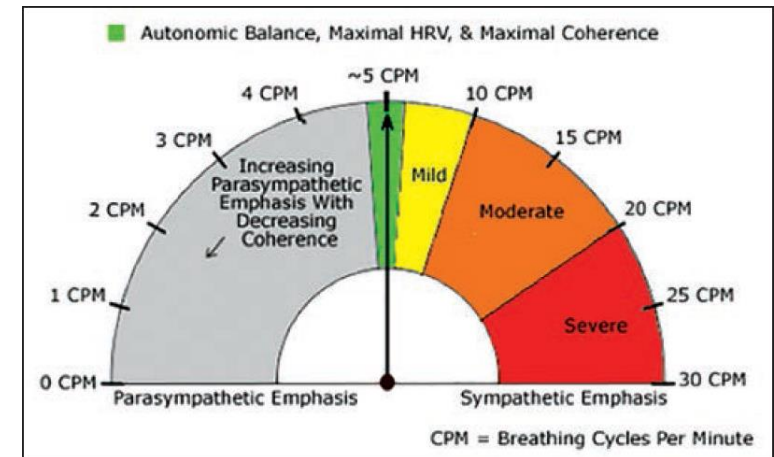
Sincronizzazione cardiorespiratoria

Sincronizzazione corticale distribuita

## Brain-heart-lung-axis in meditation



[researchgate.net/profile/Angelo-Gemignani](https://www.researchgate.net/profile/Angelo-Gemignani)





# Ambito di ricerca euristicamente promettente

«Una stimolazione controllata dell'epitelio della volta nasale che, modulando l'attività del bulbo olfattivo, è in grado di sincronizzare globalmente la frequenza di scarica dei neuroni della corteccia, conducendo ad uno stato simil-meditativo con prevalenza di onde lente all'EEG, delta e teta, che coinvolge principalmente le corteccie olfattive, la corteccia entorinale, l'uncus, il giro paraippocampale anteriore, la corteccia orbito-frontale, il cingolo anteriore e posteriore, il precuneo e il cuneo».

Maggiore benessere percepito: aumento del comfort, del rilassamento, della piacevolezza, del vigore e della vigilanza e una riduzione dei sintomi di eccitazione, ansia, depressione, rabbia e confusione.

## SCIENTIFIC REPORTS

OPEN Ultra-slow mechanical stimulation of olfactory epithelium modulates consciousness by slowing cerebral rhythms in humans

Received: 10 October 2017  
Accepted: 4 April 2018  
Published online: 26 April 2018

A. Piarulli<sup>1,2</sup>, A. Zaccaro<sup>3</sup>, M. Laurino<sup>3</sup>, D. Menicucci<sup>4</sup>, A. De Vito<sup>5</sup>, L. Bruschini<sup>1,5</sup>, S. Berrettini<sup>1,2</sup>, M. Bergamasco<sup>6</sup>, S. Laureys<sup>7</sup> & A. Gemignani<sup>1,3,6\*</sup>

SYSTEMATIC REVIEW article

Front. Hum. Neurosci., 07 September 2018  
Sec. Brain Health and Clinical Neuroscience  
Volume 12 - 2018 | <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

### How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing

Andrea Zaccaro<sup>1</sup>, Andrea Piarulli<sup>1,2</sup>, Marco Laurino<sup>3</sup>, Erika Garbella<sup>4</sup>, Danilo Menicucci<sup>1</sup>, Bruno Neri<sup>5</sup> and Angelo Gemignani<sup>1,3,6\*</sup>

