

FrancoAngeli

Collana diretta da Paolo Moderato

Inna Z. Khazan

Manuale clinico del biofeedback

Una guida per il training e la pratica
con la mindfulness

*Edizione italiana a cura di
Federico Pedrabissi e Hiroko Demichelis*



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*ANFFAS di Brescia*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Giovambattista Presti (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

Stanti con date, i volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Inna Z. Khazan

Manuale clinico del biofeedback

Una guida per il training e la pratica
con la mindfulness

Edizione italiana a cura di

Federico Pedrabissi e Hiroko Demichelis

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Inna Z. Khazan, *The Clinical Handbook of Biofeedback.*
A Step-by-Step Guide for Training and Practice with Mindfulness,
first published 2013, Copyright © 2013 by John Wiley and Sons, Ltd

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley and Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with FrancoAngeli and is not the responsibility of John Wiley and Sons Limited.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley and Sons Limited.

In copertina: *Il bello fiore di ciliegia rosa sakura fiorisce nella notte dei cieli con le stelle della Via Lattea e della luna piena*, © Jakkapan Jabjainai, by Dreamstime.com

Traduzione di Federico Pedrabissi e Hiroko Demichelis

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Ringraziamenti	pag.	7
Introduzione	»	11
Parte I – Fondamenti		
1. La mindfulness e l’approccio dell’acceptance nel biofeedback	»	15
2. Aspetti generali del biofeedback	»	42
3. Il dispositivo di biofeedback	»	48
Parte II – Assessment		
4. Valutazione iniziale	»	53
5. Profilo psicofisiologico	»	57
6. Profilo psicofisiologico del rilassamento	»	69
7. La pianificazione di un trattamento fondato su dati evidence-based	»	80
Parte III – Le modalità di biofeedback		
8. La respirazione	»	91
9. La variabilità della frequenza cardiaca	»	127
10. L’elettromiografia di superficie	»	151
11. La temperatura	»	199
12. La conduttanza cutanea	»	208

Parte IV – Applicazioni del biofeedback

13. L'ansia	»	217
14. Asma	»	245
15. Le emicranie	»	253
16. Cefalea di tipo tensivo	»	266
17. Ipertensione essenziale	»	276
18. Sindrome del colon irritabile	»	287
19. Il fenomeno di Raynaud	»	296
20. I disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare	»	305
21. Lombalgia cronica e altri disturbi da dolore cronico	»	319
22. Orientamenti emergenti	»	337

Ringraziamenti

Ci sono molte persone che hanno reso possibile la realizzazione di questo libro. Sono consapevole che questa pagina non riuscirà a dare il giusto riconoscimento per il loro inestimabile contributo, tuttavia cercherò di fare del mio meglio.

Innanzitutto vorrei ringraziare i miei insegnanti e mentori. Satya Bellrose sei stata la mia prima insegnante di biofeedback, voglio ringraziarti non solo per avermi insegnato il biofeedback, ma per avermi ispirato nel proseguire nella mia carriera. Ti ringrazio Saul Rosenthal per il tuo mentoraggio e supporto per questo libro. Sono grata a Judy Krulewitz per il suo supporto e saggezza lungo tutto il percorso.

Christopher Germer è stato il mio insegnante di mindfulness e mentore per molti anni. È stato anche la mia guida per tutto il processo di scrittura di questo libro. Chris, grazie per avermi introdotto il potere della mindfulness, aiutandomi a lavorare nonostante le difficoltà nell'integrare il biofeedback e la mindfulness insieme, e, soprattutto, per avermi aiutato a credere che tutto questo sforzo fosse utile.

Vorrei ringraziare gli esperti nel campo del biofeedback, i quali hanno gentilmente condiviso le loro conoscenze e competenze con me durante la preparazione di questo libro. Un ringraziamento speciale a Richard Gevirtz per il suo sostegno nelle prime fasi di questo viaggio, la sua generosità nel dare consigli, per la condivisione di conoscenze, materiali e immagini e per aver revisionato il capitolo sulla variabilità della frequenza cardiaca (HRV). Ho un debito di gratitudine nei confronti di Erik Peper per i suoi consigli durante la scrittura del capitolo sull'elettromiografia (EMG), per i suoi inestimabili suggerimenti per migliorarlo, per la condivisione di immagini e per il suo incoraggiamento. A Peter Litchfield, grazie per aver così generosamente condiviso il tuo tempo nell'approfondire la complessità della fisiologia della respirazione, per aver condiviso il tuo questionario sulla respira-

zione e per il prestito del capnometro CapnoTrainer per testare i protocolli e catturarne le schermate. Sono grata a Paul Lehrer per avermi permesso di sfruttare le sue competenze nelle prime fasi di pianificazione di realizzazione di questo libro e per aver condiviso le sue immense conoscenze in merito alla HRV.

Sono grata ai produttori di strumentazioni di biofeedback che sono stati così generosi da prestarmele per poter testare i protocolli che descrivo nel libro e catturare le schermate delle diverse tipologie di strumentazioni. Grazie a Lawrence Klein e la Thought Technology per avermi messo a disposizione il software Infinity e per il vostro supporto nelle prime fasi di stesura di questo libro. A Stephen Stern, *Sten Biofeedback e Mind Media*, grazie per il generoso prestito del sistema Nexus 10 e per il vostro supporto generale. È stato per me un privilegio aver avuto occasione di poter lavorare con questi strumenti di biofeedback incredibilmente potenti e versatili.

Sono onorata di aver lavorato con il talentuoso team della Wiley-Blackwell. Darren Reed, grazie per aver creduto fin da subito nell'idea di realizzare questo libro e per aver trasformato l'idea in realtà. Maria Teresa M. Salazar di Toppan Best-Set Premedia Ltd., grazie per il tuo editing scrupoloso del libro. Grazie al resto del team di Wiley per il loro duro lavoro nel permettere la realizzazione del libro: Karen Shield, Mirjana Misina, Kathy Syplywczak, Olivia Evans, e tutti coloro che lavorano dietro le quinte. Grazie a Catherine Schuman e la Cambridge Health Alliance (Cha)/Harvard Medical School per avermi dato un luogo e una casa dove poter insegnare. Cathy, grazie per il tempo che abbiamo trascorso parlando di biofeedback, per il tuo sostegno entusiastico nei confronti del libro, e per il tuo lavoro nel continuare la pratica di biofeedback al CHA.

Un ringraziamento speciale ai miei colleghi e amici Elizabeth Gagnon e Susan Hileman per il loro sostegno ogni volta che era più necessario. E ai miei studenti e pazienti, che non posso ringraziare per nome, grazie per avermi aiutato a perfezionare le idee e le competenze che ho sintetizzato in questo libro. Niente di tutto questo sarebbe stato possibile senza di voi!

Ho un debito di gratitudine verso la mia famiglia e gli amici che sono stati al mio fianco in tutto questo percorso in tanti modi. Al mio incredibile marito Roger: grazie per il tuo amore e sostegno, la tua infinita pazienza, e per la tua forza di caricarti di tutte le responsabilità familiari in tantissime occasioni, mentre io procedevo con la conclusione del libro. Grazie per l'aiuto nell'editing di molti capitoli di questo libro e per l'incoraggiamento ogni volta che avrei voluto rinunciare. A mia mamma e papà, Sima e Simon Zaslavsky: grazie per il vostro amore incondizionato, il sostegno e l'incoraggiamento. Papà, grazie per l'impaginazione di quasi ogni capitolo del libro e per i tuoi saggi consigli quando mi sentivo bloccata. Grazie ai miei

suoceri, Lana Brodsky e Leonard Khazan, per aver creduto in me, leggendo e modificando i capitoli, e servendomi come esempio di duro lavoro e perseveranza.

Ho la fortuna di avere un gruppo incredibile di amici che sono sempre disposti ad aiutarmi in qualsiasi modo. Grazie a Lucy e Igor Lubashev per l'editing, per avermi aiutato a notare i dettagli importanti, e, Igor, per essere un porcellino d'India disposto a testare nuovi protocolli. Grazie a Marina Shtern, Eugene e Anya Dashevsky, Dan e Marianna Utin, Katya e Leonid Taycher, Maria e Leo Mirkis per il sostegno emotivo e incoraggiamento lungo la strada.

E, ultimo ma non meno importante, grazie ai miei meravigliosi figli: voi siete la luce della mia vita, la mia ispirazione. Grazie per essere le persone che siete.

Introduzione

Ho iniziato a scrivere questo libro nella mia mente prima ancora che diventasse un libro reale. Sono stata introdotta alla pratica del biofeedback dalla Dr. Satya Bellerose durante il mio percorso di studi alla Cambridge Health Alliance/Harvard Medical School (CHA/HMS).

Sono rimasta immediatamente colpita dalla sua efficacia e dal raggio di applicazioni. Il biofeedback sembrava il modo perfetto per combinare le competenze di un terapeuta con la capacità tecnologica moderna di guardare all'interno del proprio corpo. Soprattutto nel lavoro con i miei pazienti, quando il training di biofeedback si è svolto regolarmente e si è rilevata tutta la sua efficacia, hanno sperimentato una sensazione di successo e di sollievo dai loro sintomi. Ma ci sono state anche situazioni in cui il trattamento ha avuto dei momenti di stallo, il miglioramento è stato lento, e nessun tipo di sforzo era sufficiente per recuperare la rotta. Mi sentivo in difficoltà in queste situazioni e volevo trovare un approccio che potesse darmi dei risultati più consistenti.

Pochi anni dopo che ho iniziato a lavorare con il biofeedback, ho incontrato il Dr. Christopher Germer, che mi ha introdotto l'approccio della mindfulness all'interno della psicoterapia. La mindfulness permette alle persone di diventare pienamente consapevoli del momento presente, per comprendere la differenza tra ciò che possono e non possono cambiare, e poi concentrare la loro attenzione sulle cose che *possono* cambiare.

Dopo aver analizzato i casi in cui il biofeedback non è stato immediatamente efficace, mi sono resa conto che il motivo per cui non riuscivamo a progredire tramite il biofeedback era dovuto al fatto che si tendeva a voler modificare ciò che in quel momento non era possibile cambiare. Utilizzando la mindfulness ho trasformato il mio lavoro con il biofeedback. Improvvisamente ho scoperto un modo nuovo per aiutare i miei pazienti a sbloccarsi e poter fare progressi. Insieme ai miei pazienti ho imparato a ricono-

scere ciò che è al di fuori del nostro controllo per rimanere e indirizzare le nostre energie verso quelle cose che possiamo controllare. Per esempio, Dave era venuto da me per il trattamento dell'emicrania. Aveva imparato a scaldare le mani quando si sentiva bene, ma ogni volta che provava a scaldare le mani quando sentiva dolore, la temperatura delle sue dita crollava e il suo dolore peggiorava. Abbiamo capito che stava cercando di sbarazzarsi del proprio dolore alzando la temperatura delle dita. La sua attenzione era sui numeri del termometro e sul suo livello di dolore. Quando ha imparato ad accettare il dolore che aveva in quel momento e a portare la sua attenzione sulla sua immagine di calore, ha permesso alla temperatura del suo dito di aumentare e avere sollievo dal dolore.

Nel corso degli anni in cui ho insegnato biofeedback alla CHA/HMS, molti dei miei studenti hanno chiesto istruzioni scritte dettagliate su come utilizzare nella pratica le loro competenze di biofeedback. In particolare, chiedevano come implementare le abilità di mindfulness con le quali avevano già familiarità. Questo è ciò che ha fatto nascere l'idea di questo libro.

Ho iniziato a pensare a un modo per fornire ai terapeuti del biofeedback delle linee guida pratiche per implementare le loro competenze nella pratica clinica e migliorare la loro pratica di biofeedback con la mindfulness e l'acceptance. I protocolli che presento in questo libro provengono dai materiali che ho sviluppato, e poi corretto e affinato per diversi anni con gli studenti presso il CHA/HMS.

Questa guida è rivolta ai terapeuti che hanno già avuto almeno una formazione introduttiva sul biofeedback e sono interessati ad imparare come applicare tali conoscenze nel contesto clinico e per i professionisti che hanno già esperienza con la pratica del biofeedback e sono interessati ad arricchire ulteriormente la loro pratica e migliorare ulteriormente i risultati dei loro pazienti. Questo libro può anche essere utile per i professionisti che adoperano la mindfulness e che sono interessati ad esplorare nuovi modi per integrare il biofeedback nella loro pratica.

Comincio il libro con un capitolo sull'integrazione della mindfulness nel biofeedback. Ho scelto di iniziare con la mindfulness perché credo possa essere una cornice eccellente rispetto alla terapia del biofeedback. Si può utilizzare il primo capitolo come un punto di partenza verso il biofeedback, rendendo ancora più semplice l'aggiunta della mindfulness nella vostra pratica con il biofeedback.

Alcuni di voi potrebbero chiedersi se questo libro sarà utile anche se non siete interessati a utilizzare esercizi di mindfulness con i vostri pazienti. La risposta è sì, i protocolli presentati in questo libro possono essere utilizzati senza necessariamente introdurre la mindfulness. Le informazioni relative alle modalità di biofeedback e l'uso di protocolli specifici non richiedono

obbligatoriamente che si introduca la mindfulness perciò i riferimenti alla mindfulness possono essere eventualmente omessi. Detto ciò, vi incoraggio comunque a prendere in considerazione l'utilizzo della mindfulness e dell'acceptance nell'approccio al biofeedback.

Il resto del libro è diviso in quattro sezioni.

- La prima sezione riguarda l'utilizzo in generale del biofeedback, compresa la strumentazione, dove parlo di molti tipi diversi di dispositivi di biofeedback disponibili, dalla strumentazione professionale multicanale fino ai semplici dispositivi ad uso domestico che si possono iniziare ad adoperare nelle prime fasi di utilizzo.
- La seconda sezione riguarda la valutazione, compresa la valutazione iniziale, i profili psicofisiologici ottenuti tramite il biofeedback e la pianificazione del trattamento.
- La terza sezione è dedicata alle cinque variabili rilevate tramite il biofeedback periferico: la variabilità della frequenza cardiaca, la respirazione, l'elettromiografia di superficie, la temperatura, e la conduttanza della pelle. Si prega di notare che io non parlo di elettroencefalografia (EEG) biofeedback, o neurofeedback, per il quale ci sono a disposizione molti testi eccellenti e specifici.
- La quarta e ultima sezione descrive protocolli dettagliati per diversi disturbi psicofisiologici per i quali è stato dimostrato che il biofeedback è risultato essere un trattamento efficace.

Spero che troverete questo libro utile nel lavoro con i vostri pazienti, acquisendo nuovi modi di pensare biofeedback e avendo un punto di riferimento a cui rivolgervi quando vi sentirete in difficoltà o semplicemente avrete domande specifiche su come procedere!

Se si desidera essere aggiornati con nuovi e futuri sviluppi che fanno riferimento a questo libro, si prega di visitare il mio sito web *www.Boston-HealthPsychology.com*, dove è possibile iscriversi per essere inseriti nella mailing list.

Dr. Inna Z. Khazan
Boston, MA

1. La mindfulness e l'approccio dell'acceptance nel biofeedback

“Perché non riesco a controllare la mia ansia?”, “Perché questa sofferenza non se ne va?”, “Cosa c'è di sbagliato in me e perché non riesco a fare la cosa giusta?”. Alcune di queste frasi potrebbero suonare familiari, altre potrebbero essere state rivolte direttamente dai pazienti. Se così fosse, questo libro è lo strumento ideale. Di seguito sono riportate alcune delle esperienze dell'autrice del libro che descrivono come i suoi pazienti si sono rivolti a lei e come le sia stato possibile aiutarli.

La battaglia di Sam per il controllo

Sam è una trentenne affermata professionalmente, abituata a realizzare le cose che si prefissa. Ha conseguito una laurea in Economia in una università prestigiosa e la sua carriera procede spedita. Circa due anni fa ha iniziato ad avere attacchi di ansia difficili da gestire. Inizialmente avvenivano solo quando per lavoro doveva parlare in pubblico, ma gradualmente l'ansia iniziava a presentarsi anche in situazioni nelle quali fino ad allora si era sentita perfettamente a suo agio, come riunioni e conferenze telefoniche. Quest'ansia la faceva sentire talmente male che Sam aveva iniziato ad evitare di parlare in pubblico, cercava di defilarsi alle riunioni e rifuggiva le comunicazioni telefoniche. Quando il problema era emerso con il suo capo, Sam si era resa conto che quell'ansia poteva davvero diventare un problema per la sua carriera, e quindi fece quello che solitamente faceva di fronte ad una sfida – prendere il toro per le corna.

Sam si presentò alla terapia con l'obiettivo di controllare l'ansia e voleva provare il biofeedback. Si rese conto che la sua respirazione disfunzionale aveva molto a che fare con i suoi sintomi fisici e con l'intensificarsi della sua ansia. Era determinata ad imparare a respirare nel nuovo modo. Ciononostante, lo trovava difficile e quando ci provava in uno stato di an-

sia, la sua ansia aumentava. Si impegnava duramente a controllare la sua respirazione al fine di controllare la sua ansia, ma tutto questo non funzionava. Iniziava a sentirsi scoraggiata ed era sul punto di interrompere la terapia.

Dal momento che cercare di mantenere il controllo non funzionava, perché non smettere di farlo e cambiare gli obiettivi dei suoi esercizi di respirazione e della sua terapia? All'inizio Sam era un po' scettica, ma anche disponibile a tentare un nuovo approccio. Iniziò a lasciar andare la volontà di controllare la sua ansia e quindi a fare esercizi di respirazione per il piacere di farli, a partecipare a riunioni e incontri per il piacere di parteciparvi, e così via, e non con il proposito di controllare l'ansia. Imparò a prestare attenzione consapevole al suo respiro e a fare spazio a tutto quello che percepiva, inclusi pensieri, sensazioni e sintomi fisici riconducibili all'ansia. Si diede l'obiettivo di essere presente a riunioni e conferenze invece che trovare modi di controllare l'ansia. Il risultato? L'ansia di Sam non sparì. Continuava a sentirsi ansiosa prima della maggior parte di conferenze, riunioni e impegni telefonici. Quindi che cosa era cambiato? Conduce conferenze in pubblico, partecipa alle riunioni e non è terrorizzata dalle telefonate. Il suo atteggiamento verso l'ansia è cambiato da quando ha iniziato a non forzarne la scomparsa. Anche il modo in cui fa i suoi esercizi di respirazione è cambiato. Adesso usa la respirazione con il biofeedback come un modo per ripristinare l'equilibrio chimico del suo sangue e perché la aiuta a calmarsi e le permette di concentrarsi sulla presentazione che dovrà tenere. Non prova ulteriormente a controllare l'ansia, mentre ha ripreso a concentrarsi sulla propria carriera.

La lotta di Jack con il momento presente

Jack è un ingegnere informatico di 50 anni che ha iniziato la terapia per risolvere un dolore cronico alla schiena derivante da un serio incidente stradale avvenuto 10 anni prima. Aveva precedentemente provato a risolvere il problema con diverse cure mediche, agopuntura, massaggi, e si era rivolto ad altri due terapeuti. A causa del suo lavoro passava molto tempo seduto e questo peggiorava il suo dolore. Trovava sollievo solo assumendo oppioidi e coricandosi. Descriveva il suo dolore come costante e continuava a ripetere che avrebbe voluto non essere stato sulla strada il giorno dell'incidente e che desiderava che il dolore se ne andasse. Jack si sentiva intrappolato dal dolore perché non se ne poteva distaccare.

Jack era interessato al biofeedback perché era l'unica cosa che non aveva provato. Durante l'assessment di biofeedback emersero alti livelli di ten-

sione muscolare e disfunzione respiratoria. Era in qualche modo deluso dall'idea di dover iniziare l'intervento terapeutico con un training di mindfulness prima di procedere al trattamento con il biofeedback. Temeva che accettare il momento presente significasse arrendersi al dolore e rinunciare a stare meglio. Ciononostante, capì che l'acceptance significava fare spazio per tutto quello che sperimentava nel momento presente, anziché concentrarsi strettamente sul bloccare il dolore e imparare a vivere una vita degna di essere vissuta invece di arrendersi.

Jack imparò a praticare la respirazione consapevole, la consapevolezza corporea e la mindfulness dei pensieri, dei sentimenti e delle sensazioni fisiologiche. Notava che il suo dolore non era costante ma piuttosto andava e veniva. Si accorgeva che poteva fare caso ad altri aspetti del suo vissuto anche mentre provava dolore. A questo punto, si decise di introdurre la terapia di biofeedback. Imparò a riconoscere la sensazione che provava quando i muscoli erano tesi. Teneva un diario del suo dolore e della tensione muscolare, imparò a distinguere i fattori scatenanti della tensione muscolare e dell'aumento del dolore. Con il biofeedback dell'elettromiografia di superficie (sEMG) imparò a rilasciare la tensione muscolare quando la notava e imparò a rilasciare i muscoli invece di contrarli quando il dolore aumentava. Con il biofeedback del respiro, imparò a cambiare la sua respirazione per ripristinare l'equilibrio chimico del suo sangue. Capì che il dolore non è la stessa cosa della sofferenza. L'applicazione consapevole di ciò che aveva imparato con il biofeedback gli permise di alleviare enormemente la sua sofferenza e di avere un ruolo attivo nella sua vita. Prova ancora del dolore, che a volte è sordo, a volte intenso, a volte appena presente. Ha imparato a servirsi del biofeedback per aumentare la sua apertura anziché restringere il suo punto di vista sull'affrontare il dolore.

Il fallimento di Bethany

Bethany è una casalinga, madre di due ragazzi. Ha quarant'anni e ha sofferto di emicrania invalidante sin da quando era adolescente. Ha iniziato la terapia quando pensava che le sue emicranie stavano diventando più frequenti e avrebbero inficiato la sua capacità di essere una brava madre. Quando un attacco di emicrania sopraggiungeva, Bethany decideva di stendersi in una stanza buia e isolata, colpevolizzando se stessa per non essere capace di "prendere in mano" la situazione.

Bethany aveva interesse sia per la mindfulness sia per il biofeedback, e il suo neurologo le aveva raccomandato il biofeedback. Il trattamento cominciò con la registrazione di un profilo da stress, che rivelò che la sua

temperatura periferica era bassa già durante la fase di baseline e che diminuiva senza riprendersi dopo ogni evento stressante. Inoltre, la sua respirazione era veloce e superficiale e la sua variabilità cardiaca (HRV) era ridotta. Bethany apprezzò l'idea di iniziare con la mindfulness prima di passare al biofeedback. Era desiderosa di osservare il suo respiro e fare spazio per il suo dolore. Le piacevano le meditazioni che le erano state insegnate e ascoltava le registrazioni tutti i giorni.

Quando iniziò con il biofeedback, imparò ad aumentare la sua variabilità cardiaca grazie alla respirazione. Era in grado di prestare un'attenzione così consapevole che il suo respiro si sincronizzava con il suo battito cardiaco. Iniziò a praticare la respirazione alla frequenza di risonanza a casa. Inoltre, teneva un diario dei suoi esercizi di respirazione e della sua temperatura periferica. Dopo la prima settimana, Bethany riferì che la pratica a casa non le riusciva così bene. Sentiva di aver fallito nel raggiungimento dei suoi obiettivi. Sembrava che passasse molto tempo a colpevolizzarsi, e Bethany riconosceva che l'essere dura con se stessa le appariva come il miglior modo che la motivava a fare meglio.

Fu chiesto a Bethany se fosse interessata a essere più gentile con se stessa e ad abbandonare obiettivi impossibili da raggiungere. Acconsentì. Si parlò della auto-compassione e di prefiggersi obiettivi raggiungibili. Forse essere in grado di praticare la respirazione di frequenza di risonanza ad un ritmo fisso e voler aumentare la temperatura periferica in una sola seduta di biofeedback non era necessario ed era tanto irrealistico quanto riuscire a sconfiggere con la forza un severo attacco di emicrania. Bethany imparò la meditazione della amorevole gentilezza (*loving kindness*). Imparò non solo a lasciare che le sue abilità di biofeedback si manifestassero nel momento in cui le praticava, ma anche a essere gentile con se stessa, indipendentemente dal risultato della sua pratica. A volte sentiva di essere nel pieno della concentrazione attraverso la respirazione e la temperatura periferica che aumentavano. C'erano anche volte in cui la sua temperatura periferica non si muoveva. Era in grado di accettare un "fallimento" e continuare con la sua giornata. Bethany imparò ad essere gentile con se stessa quando aveva attacchi di emicrania e permettersi di chiedere aiuto e prendersi cura di sé, abbandonando qualsiasi atteggiamento di auto-critica che emergeva in automatico con la necessità di chiedere aiuto. La pratica del biofeedback diventò più facile quando smise di valutare se stava facendo bene e anche i suoi attacchi di emicrania divennero meno frequenti e meno forti e di conseguenza più facili da accettare.

Descriveremo ora, con tre esempi, i modi principali in cui la mindfulness può esser utile per se stessi e per i propri pazienti.

1. *A volte si lavora sodo per riuscire a controllare ciò che è fuori dal nostro controllo*, nello stesso modo in cui Sam cercava di controllare la sua ansia. La mindfulness può insegnare a distinguere tra ciò che è e ciò che non è controllabile, e scegliere di impegnarsi a creare i cambiamenti comportamentali che dipendono dal proprio controllo.
2. *A volte si lotta per fare in modo che il momento presente sia differente*, nello stesso modo in cui Jack cercava di fermare il dolore; la mindfulness ci offre la libertà di scegliere le nostre risposte, piuttosto che continuare con una lotta automatica e partecipare appieno all'esperienza personale anziché concentrarsi strettamente sull'oggetto della lotta.
3. *A volte ci si giudica per non aver raggiunto i propri obiettivi* così come Bethany giudicava se stessa per avere fallito nello sconfiggere con la forza i suoi attacchi di emicrania e eccellere nell'utilizzo del biofeedback in una settimana. Con la mindfulness si impara ad essere più indulgenti e più gentili con se stessi, e questo consente di guardare alle proprie esperienze con curiosità ed interesse aprendo una possibilità al cambiamento.

In questo capitolo si offrirà una introduzione alla mindfulness e all'approccio dell'acceptance, si discuterà della sua attinenza al biofeedback e si fornirà un breve resoconto delle ricerche che dimostrano l'efficacia della mindfulness e dell'approccio di acceptance nel produrre cambiamenti fisiologici e neurologici. Quindi ci si concentrerà sulla integrazione della mindfulness alla pratica clinica di biofeedback, includendo una guida passo passo.

Che cosa sono la mindfulness e l'acceptance?

Si inizierà spiegando di che cosa tratta la mindfulness e in che modo può essere d'aiuto. Ne esistono molte definizioni, ognuna delle quali copre aspetti leggermente differenti. Come spiega Christopher Germer, la sua traduzione letterale dalla Pali, la lingua delle più antiche scritture buddiste, è "consapevolezza, ricordo". Il termine "consapevolezza" è più rilevante per le definizioni moderne di mindfulness, che spesso la descrivono proprio come uno stato di "presenza" momento per momento. Guy Armstrong definisce la mindfulness come il "riconoscimento di ciò che si sta provando nel momento in cui lo si sta provando". Infine, una definizione simile a quella di Jon Kabat-Zinn afferma che consiste nel "trovarsi nel momento presente, accettarlo e liberarsi di qualsiasi forma di giudizio".

Ruth Baer e colleghi (2004) hanno identificato cinque sfaccettature della mindfulness che riflettono le componenti principali della pratica e degli interventi di mindfulness.