

# Informativo

## P A M A P I



*Sede della PAMAPI visita dell'Assessore Sara Funaro*

Struttura Terapeutica P A M A P I - Parenti Amici Malati di Autismo e Psicosi Infantile

Via Bolognese, 238 - 50139 Firenze

☎ 055400594 800.654477 - Fax 055405828

C/C postale n.25883505

IBAN: IT63U0616002809000014445C00

e-mail: [pamapi@tin.it](mailto:pamapi@tin.it)

# Qualità di Vita per le Disabilità

**L'** 8 ed il 9 settembre scorso, all'Università Cattolica di Milano si è tenuto il IX Convegno Nazionale sulla Qualità di Vita per la Disabilità, con il titolo 'Comunicare, cambiare, costruire'.

Il concetto di Qualità di Vita è divenuto sempre

più chiaramente il vero obiettivo sovraordinato a tutti gli interventi abilitativi che si portano avanti in realtà come la nostra: perseguire miglioramenti in ogni area (es. apprendimento, autonomia, capacità adattive) assume un reale significato di cambiamento solo se si verifica una effettiva ricaduta positiva sulla qualità di vita della persona e della sua famiglia. A partire dalle evidenze scientifiche sugli interventi educativi che hanno dimostrato una chiara efficacia in bambini ed adulti con Disturbo di Spettro Autistico, come riportato nelle Linee Guida Ministeriali, alcuni relatori hanno sottolineato l'efficacia dell'approccio comportamentale, che costituisce un sistema solido, scientificamente fondato e, appunto, evidence-based. L'analisi funzionale del comportamento ed i

principi e le procedure ABA (Applied Behaviour Analysis) come strategie di apprendimento, hanno suscitato in passato forti pregiudizi rispetto all'idea di un intervento freddo, artificiale, centrato sul sintomo, con in cui la persona apprende i comportamenti proposti sulla base di riflessi condizionati determinati dall'uso di rinforzatori, come in una sorta di 'ammaestramento'. Negli anni si è

però assistito, da un lato ad un'evoluzione del comportamentismo verso un approccio centrato sulla relazione, in cui il rinforzatore assume il valore di sistema relazionale a forte significato interattivo, dall'altro a cambiamenti culturali nella comunità, anche scientifica, che permettono di

cogliere come anche l'intervento comportamentale avvenga in modo imprescindibile in una dimensione relazionale, nella reciprocità di scambi caldi, interattivi ed empatici: in una frase, 'il comportamentismo dal volto umano'.

Come riportato nel titolo del Convegno, un focus ricorrente è stato quello della centralità della comunicazione, sia come dimensione fondamentale di per sé che in funzione di facilitare i cambiamenti. Il concetto di comunicazione è stato declinato in varie dimensioni, dalla comunicazione delle diagnosi alla costruzione di alleanze efficaci con i familiari, all'uso di strategie di Comunicazione Aumentativa Alternativa per incrementare l'autodeterminazione ed il senso di autoefficacia, all'utilizzo

di tecnologie digitali e realtà virtuali, fino alla comunicazione all'interno dello staff degli educatori, rispetto alla gestione dei conflitti e degli aspetti motivazionali. Un contributo particolarmente apprezzato è stato quello di Mark Durand, col titolo 'Il valore dell'ottimismo. Comunicazione e interazione con le famiglie.'



*Locandina del Convegno*

- PAMAPI ringrazia tutti i benefattori per le generose e importanti utili offerte

I suoi dati, raccolti in anni di lavoro clinico con bambini autistici con importanti comportamenti problema, dimostrano che in questi casi il fattore prognostico più importante non è la gravità dei comportamenti problema, né la severità del disturbo autistico o della disabilità intellettiva, quanto lo sguardo dei genitori rispetto ai problemi del figlio: una prospettiva fiduciosa ed aperta al cambiamento si correla con evoluzioni molto più positive del bambino, rispetto a coloro i cui genitori hanno una posizione rassegnata e permeata di vissuti di impotenza. A partire da tali evidenze, il prof. Durand ha attivato, in parallelo ai suoi programmi di intervento sui bambini, un training per i genitori improntato all'ottimismo ed alla strutturazione di un pensiero positivo.

La partecipazione a questo evento ha costituito un momento fortemente positivo, con alcuni spunti utili per migliorare il nostro lavoro alla Pamapi, in particolare per una definizione operativa più funzionale rispetto alla rilevazione-comunicazione del dolore in persone con gravi limitazioni nella comunicazione. Inoltre gli argomenti trattati e la prospettiva proposta, sempre più centrata sulla persona, ci confermano che il nostro approccio educativo ed il lavoro dello staff di tecnici ed operatori si colloca all'avanguardia rispetto alle più recenti ricerche scientifiche ed anche rispetto ai principi etici sottesi.

*Michele Boschetto*  
Direttore Sanitario Pamapi

## Linee-guida per la costruzione del Progetto personalizzato di intervento della persona con disabilità mentale grave

La sfida sanitaria e umana più grande di centri come il nostro sta nel poter garantire il massimo sforzo in direzione della definizione e del perseguimento di un piano che raccolga gli obiettivi più congrui al fine di impattare in modo significativo sulla qualità di vita presente e futura dell'utente. Questo non fa bene solo agli utenti, ma anche ai loro cari e agli operatori stessi, che si trovano a dare senso e motivazione al loro lavoro, altrimenti minacciato da un vago senso di immobilità e stagnazione.

Il Prof. Croce sta conducendo uno studio su uno strumento molto interessante rispetto a questi temi : la matrice ecologica. Vorremmo riprendere dei punti-chiave che condividiamo in modo particolare, personalizzando il modello.

Il primo punto riguarda le richieste, i gusti, i bisogni dell'utente. Vogliamo parlare innanzitutto di fase di sviluppo personologico (sulla scia delle teorie di Dosen) o di bisogno primario esistenziale:



Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
<p>Prevalgono i bisogni sensoriali (es. bisogno di controllare stimoli sensoriali, anche con l'auto-manipolazione, l'emissione di suoni o movimenti ripetitivi; c'è una ricerca di sensazioni elementari; accanto a scarsa collaborazione, facilità alla "bizza agitata auto- e etero-aggressiva"). Alcune sensazioni ricercate possono tradursi così: "adesso sono capace di produrre questa particolare sensazione sensoriale o questa particolare reazione nell'ambiente" (a volte piacevole sul piano sensoriale, a volte piacevole solo perché "da me prevista e prodotta").</p>	<p>Prevalgono i bisogni di sintonia con le richieste provenienti dall'ambiente, quindi di un ambiente affidabile/prevedibile/identico e calibrato rispetto alle competenze (ad es. "ho bisogno di un ambiente che sia sempre lo stesso, o di rituali, o di un controllo costante e prepotente sull'ambiente -anche provocatorio-; trovo piacere in una agenda che dia prevedibilità)</p>	<p>Prevalgono i bisogni di sintonia interpersonale o socializzazione (es. ho bisogno di essere guardato/riconosciuto/ lodato, e di condividere attività con un caregiver "contento di me", di conversare, ricevere sorrisi, lodi e riconoscimenti, aspettative e complimenti, e di "sentir" di fare le cose come tutti)</p>	<p>Prevalgono i bisogni di sintonia con standard interni, ossia di una buona immagine di sé (es. ho bisogno di sentirmi bello, competente/bravo o perfino buono, a prescindere dal riconoscimento degli altri). Presuppone cioè l'interiorizzazione dei criteri di (auto)giudizio e di un'auto-osservazione e un'autovalutazione, del tipo: "qui son stato bravo".</p>

[http://www.cultura.regione.lombardia.it/shared/ccurl/84/12/Corso%20Accessibilmente%20CROCE\\_13\\_01\\_2014\\_CHIRIGNAGO.pdf](http://www.cultura.regione.lombardia.it/shared/ccurl/84/12/Corso%20Accessibilmente%20CROCE_13_01_2014_CHIRIGNAGO.pdf)

<p>E' importante curare L'ASPETTO SENSORIALE (es. contatto fisico, melodia del parlato -comunque brevissimo e semplicissimo nel contenuto-, avvio al contesto ambientale che più gli confà, opportunità di utilizzo del rinforzo fisico -alimentare e sensoriale-)</p>	<p>E' importante curare L'ADESIONE A UNA PROCEDURA PREFISSATA (es. concentrarlo sui prompts visivi, avvio puntuale al rituale, o all'agenda, con attenzione alle variazioni di programma-o-ambiente, dire "PRIMA ...POI...")</p>	<p>E' importante curare LA RELAZIONALITA' POSITIVA (es. sorridendo, celebrando, rallegrandosi del passato e del futuro, condividendo aspettative positive e piaceri condivisi, prospettare la condivisione delle esperienze positive e dei successi coi familiari di riferimento)</p>	<p>E' importante curare la relazionalità alla pari e LE ASPETTATIVE POSITIVE IN TERMINI DI COMPETENZE ("lavorative").</p>
--	--	---	---

*Nelle pagine successive di questo Informativo sono state inserite foto in ricordo di Mario Zangheri - recentemente scomparso - della dott.ssa Piera Toschi e del rev.mo padre Luigi Maria Rima e alcune foto storiche*

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
<p>E' opportuno organizzare la proposta educativa richiedendo <b>AZIONI CHE DIANO UN FEEDBACK SENSORIALE A LUI/LEI PIACEVOLE, ESPORRE e non CHIEDERE</b> (mostrare, fare l'azione davanti a lui -magari recuperando schemi motori e feedback sensoriali a cui è abituato-, associando magari produzioni sensoriali che attirino la sua attenzione), <b>PROPORRE SPAZI STRUTTURATI</b> (prima vengono introdotti/avvisati da stimolo sensoriale, poi l'utente è messo in condizione di mettersi in una posizione, di vivere un'esperienza sensoriale -visiva e uditiva- e/o un contatto fisico con l'educatore, con l'utilizzo di feedback sensoriali ...e rinforzatori estrinseci fisici)</p>	<p>E' opportuno organizzare la proposta educativa richiedendo <b>UNA SEQUENZA DI AZIONI CHIARA SUL PIANO VISIVO</b> (es. utilizzo di prompts visivi, avvio al rituale, o all'agenda, uso timer, tollerare sintomatologia ansioso-comportamentale nella fase iniziale di proposte nuove e non perdersi d'animo -magari si associa a un segnale visivo che permetterà all'utente di sentirsi avvisato la volta successiva-)</p>	<p>E' opportuno organizzare la proposta educativa richiedendo <b>ATTIVITA' CHE PREVEDANO UN'INTERAZIONE INTERPERSONALE ...e un'attività dove possa riuscire e ricevere complimenti, dove il partner di attività possa essere soddisfatto e contento, e che possa avere un valore sociale</b> (es. qualcosa che sia apprezzabile/apprezzato da altri, specie caregivers, che potranno così dargli/darle sorrisi e complimenti)</p>	<p>E' opportuno organizzare la proposta educativa richiedendo <b>ATTIVITA' DOVE l'utente mostri competenza</b> (prodotto finito, prodotto utile, prodotto spendibile/vendibile).</p>
	<p><a href="http://www.cultura.regione.lombardia.it/shared/ccurl/84/12/Corso%20Accessibilmente%20CROCE_13_01_2014_CHIRIGNAGO.pdf">http://www.cultura.regione.lombardia.it/shared/ccurl/84/12/Corso%20Accessibilmente%20CROCE_13_01_2014_CHIRIGNAGO.pdf</a></p>		

Il secondo punto riguarda le aree descritte dal ICF come attività significative per la persona:

- Mangiare (e bere ...vari cibi)
- **Giocare: guardare e ascoltare condiviso, esperienza corporea, imitare, turnare**
- Toccare intenzionalmente ... Assaggiare intenzionalmente ...Odorare intenzionalmente
- Guardare intenzionalmente
- Ascoltare intenzionalmente
- Gite, viaggi, posti nuovi, esperienze nuove
- Tempo libero (gioco solitario... da spettatore ...parallelo ...cooperativo)
- Portare avanti un compito da solo
- Portare un compito a più steps da solo
- Comunicare bisogni (più o meno complessi)

- Comprendere indicazioni e richieste
- Produrre messaggi informativi, descrittivi, esplicativi
- **Conversare**
- Fare lavoretti (manualità)
- Scrivere/leggere/contare...calcolare...risolvere problemi matem.
- Guidare (es. bicicletta)
- Lavarsi

Curare denti ...pelle ...naso ...unghie ...capelli ...aspetto (es. vestiti e cosmesi)

- Vestirsi (collaborare...)
- **Interazioni interpersonali**
  - semplici
  - complesse

- Vita di comunità (es. alla PAMAPI)
  - Esprimersi, fare prodotti artistici o artigianali
  - Hobby (es. collezionare)
  - Preparare piatti
  - Fare lavori di casa
  - Assistere gli altri
  - Religione e spiritualità
  - Vita di comunità nel territorio
  - Lavorare ...guadagnare
  - Esprimersi tipo fare giornalino (cultura)
  - Sport
  - Socializzazione esterna (gruppi, eventi, locali)
- \*es. conversare e fare cose coi familiari

Per ognuna di queste aree dobbiamo chiederci se l'utente ha l'opportunità per fare qualcosa in quelle aree, con una partecipazione attiva (es. con azioni finalizzate e determinanti effetti visibili, o perfino scelte) e soprattutto trovando soddisfazione.

C'è da promuovere quelle opportunità in modo calibrato e personalizzato, e nel tempo c'è da promuoverne di nuove, aumentare quelle particolarmente gradite, ma anche, in una fase precedente, promuovere quelle abilità necessarie per sperimentarle con successo e goderne.

Sperimentare opportunità nuove fa inoltre sentire la persona in crescita, in maturazione, in divenire, altro aspetto importante della Qualità di Vita.

La Matrice ecologica richiede però che si tenga conto non solo delle capacità della persona, dei limiti prodotti dai problemi sanitari, comportamentali e dai profili psicopatologici, ma anche delle richieste dei contesti di vita e dei partners di vita, e, non ultime, delle richieste e aspettative dell'utente stesso. Per molti dei nostri utenti è difficile comprendere le richieste (in quanto molti sono non verbali) o distinguerle dalle abitudini e dalle "fissazioni".

Però vale la pena provarci e riprovarci, offrendo un ventaglio di opportunità per sperimentare cose nuove e osservare i segnali di gradimento e soddisfazione (magari dopo una prima fase che potrebbe essere critica, in quanto disturbante le abitudini dell'utente), almeno con chi parla: "Ci sono cose che cambieresti? Il colore delle pareti? La temperatura? Lo stare meno a sedere? Lo stare meno in struttura? Vorresti fare un lavoro vero e proprio? O avere modo di contattare di più le tue persone care al telefono? Fare cose che facciano più felice o serena la

mamma? Fare cose che ti aiutino a sopportare meglio il momento in cui vivrai da solo, se e quando verrà? Vorresti pregare? Fare esercizi in palestra diversi o più frequenti? Stare più da solo ...a riposarti, alla TV, con una rivista? Stare meno con persone che fanno confusione? Ripensare di più ai tuoi viaggi con la mamma? O a quelli che hai in programma di fare con lei? Vorresti uscire di più con noi per le gite ...in questo posto, o in quest'altro?"

Un altro aspetto fondamentale riguarda la necessità, nei training educativi per i nostri utenti, di utilizzare quelli che si chiamano "rinforzatori" del comportamento (cfr. l'Analisi Comportamentale Applicata). Servono "rinforzatori" appropriati per la persona e continuamente aggiornati. I rinforzatori, quando l'utente non è sufficientemente sensibile alle lodi o ai rinforzi secondari (es. "dai che ti do un gettone per il caffè", o "quando arriviamo a tre mandiamo un messaggio a casa"), non sono facili a trovarsi, perché devono avere queste caratteristiche: -qualcosa che la persona voglia, al punto da seguire una richiesta per ottenerla, -qualcosa che la persona non ottiene già durante la giornata (per cui non c'è saturazione) o comunque da un periodo significativo di tempo (di deprivazione), -qualcosa da farne "bocconcini" che si "esauriscono naturalmente" ma che non lo saziano subito: tasselli di gioco (es. pezzi di puzzle o altro che va completandosi), sensazioni discrete e ricercate (es. spruzzi di odore, "pezzi di" sensazioni tattili, massaggi, pezzi di video, pezzi di canzone, azioni finite che determinano un effetto "piacevole", momenti per giocare...).

La suddivisione delle risorse umane a questo punto diventa problematica. Bisognerebbe poter disporre di più educatori.

Infatti, interventi di Rinforzo Differenziale di Microcomportamenti che si avvicinano al target educativo, o di Comportamenti Altri o Incompatibili con i comportamenti problematici (tecnicamente DRO/DRI/DRA) sono interventi intensivi, che richiedono impegno, concentrazione, costanza, coerenza, supervisione, osservazione strutturate, successiva analisi dei dati emergenti.

A riguardo Mugnaini ha svolto una formazione on-line, Simple Steps.

*Daniele Mugnaini  
Psicologo Coordinatore Pamapi*

# Comportamenti problema... Un approccio funzionale

**E**ccoci qua nuovamente a parlare ed affrontare questo importantissimo tema. I comportamenti problema. I comportamenti problematici sono tutti quelli che, per una ragione o per l'altra, creano problemi e difficoltà alla persona stessa o nella relazione tra lui e il suo ambiente. possono assumere le forme più disparate e strane, anche se ne esistono di tipiche e ricorrenti. Alla base della definizione di "comportamento problema" c'è un vissuto di disagio, preoccupazione, difficoltà o paura da parte dell'educatore o del genitore, dovuto a qualcosa che fa la persona disabile. Quest'ultimo emette dei comportamenti strani, diversi da quelli che ci aspet-

formativa che si è svolta a Cremona presso la Fondazione Istituto Ospedaliero Sospiro Onlus di Cremona nel Settembre di questo anno. La giornata era tenuta dal Prof. V. Mark Durand della University of South Florida che da oltre trenta anni si occupa di Disabilità Grave, Autismo e Disturbi pervasivi dello Sviluppo in adulti. Parlare di un approccio funzionale evidenzia come non ci si possa fermare davanti al comportamento problema senza sforzarsi di capire cosa la persona sta cercando di comunicare, ma lasciandolo senza attenzione e somministrare tutt'al più dei farmaci che possano estinguerlo e quietare la persona. Tale atteggiamento non rappresenta ciò che noi



*Fondazione Istituto Ospedaliero Sospiro - Cremona-*

tiamo, comportamenti che viviamo, appunto, con disagio. Possono essere comportamenti problema estremi, come gli atti autolesionistici, che provocano danni e lesioni alla persona stessa: mordersi le mani, le braccia, picchiarsi, battere contro i mobili, strapparsi i capelli, oppure forme come ad esempio l'iperventilazione o crisi di apnea, ecc. Questo nostro interesse rappresenta una sfida continua, una formazione che non può terminare poiché equivale al miglioramento della Qualità di Vita dei nostri utenti, in termini di comunicazione dei bisogni, degli stati d'animo, delle emozioni. Ho avuto l'occasione di poter seguire una giornata

intendiamo per presa in carico alla persona. In letteratura appare come i professionisti a fine anni settanta si ponevano davanti al comportamento problema soltanto in maniera distaccata chiedendosi QUANTE volte la persona agiva tale comportamento. Nel corso degli anni per fortuna il modo in cui interessarsi e occuparsi di ciò è cambiato. Adesso ci chiediamo perché una persona possa fare del male a se stesso o ad altri, che funzione ha tale comportamento, cosa ci sta cercando di comunicare la persona. Non si può arrivare a spiegare un fenomeno senza occuparsi del perché.



*Nella , Sede  
della  
Struttura  
PAMAPI*



*il  
3 dicembre  
2007  
il Cardinale  
S.E.  
Cardinale  
Silvano  
Piovanelli*

Nel non verbale, quando la persona non ha possibilità di comunicare o ha un linguaggio ma questo non è funzionale, il risultato finale può essere un' assenza di comunicazione (es. desiderio di esprimere un bisogno, frustrazione nel non poterlo fare, comportamento problema); noi operatori abbiamo il dovere di impegnarci a trovare una metodologia per facilitare ad esprimere la loro richiesta tutto ciò al fine di migliorare la Qualità di Vita.

Come operiamo fattivamente: 1) valutare la funzione del comportamento, ovvero chiederci perché, prima ancora di reagire. Fondamentale capire, anche attraverso i caregivers, cosa possa sottostare al comportamento, escludendo in primis eventuali cause organiche. Alla Pamapi facciamo continue e costanti riunioni di équipe dove cerchiamo di chiedersi con le diverse personalità le cause di un eventuale comportamento, cerchiamo di indagare e vagliare varie ipotesi e confrontarci su di esse. 2) ci interessa che la comunicazione sia efficace per cui valutiamo le varie metodologie da noi conosciute (linguaggio verbale, PECS, Ipad etc.) e cerchiamo la più semplice da utilizzare con la persona. 3) cercare di inserire la modalità comunicati-

va scelta in un luogo il più naturale possibile per la persona, un luogo dove la persona passa il suo tempo, le sue giornate. 4) Dare dei Prompt (ovvero degli aiuti) che possano intensificare e fortificare l'intervento. 5) sfumare i Prompt (togliamo piano piano con varie tecniche gli aiuti che avevamo fornito). 6) Imparare nuove risposte comportamentali da parte della persona eliminando così il comportamento risultato problematico.

Non voglio insegnare al ragazzo cosa sta dicendo, ma voglio che la persona interagisca ottenendo cosa gli interessa, questo è fondamentale per noi operatori della Pamapi.

Con grande curiosità ogni giorno i nostri operatori si sforzano nel chiedersi perché, si interrogano, cercano di trovare nuove strategie per poter dare ai nostri utenti una migliore modalità di comunicare con l'altro al fine di ottenere una risposta ai propri bisogni, alle proprie necessità, alle emozioni. Si tratta di una sfida importante e di sicuro non ci stancheremo mai!

*Francesca Poli  
Psicologa, Psicoterapeuta Pamapi*



*Sede  
PAMAPI  
Carnevale  
2008*





# COMPORTAMENTO E PSICOPATOLOGIA NELLA DISABILITA' INTELLETTIVA

**A**nche quest' anno abbiamo partecipato alla giornata di Formazione organizzata dal CREA (Centro di Ricerca e Ambulatori) della Fondazione San Sebastiano. Il tema si prospettava molto interessante poiché riguardava i comportamenti e la psicopatologia nella DI e, a conferma delle nostre aspettative, i relatori che si sono susseguiti hanno trattato l'argomento in maniera esaustiva.

Il Dr. Bertelli ha presentato come prima tematica la presentazione del nuovo Manuale Diagnostico DSM-V all'interno del quale troviamo la variazione del termine "Disabilità Intellettiva" in "Disturbo dello sviluppo intellettivo".

Il dibattito, su quale dicitura usare, ancora in atto, mette in evidenza come il termine Disturbo sia un riferimento ad un possibile problema medico. Per chi come noi si occupa della presa in carico di queste persone, tale

nomenclatura pare riduttiva e evocatrice di una diagnosi che però non può stigmatizzare la persona. Il termine Disabilità ci pare più appropriato in quanto evidenzia una condizione relazionale. Vero è che tali persone oltre a bisogni relativi alla sfera sociale hanno anche bisogni sanitari per cui quale parola o termine potrebbe accomunare entrambe le situazioni? L'Associazione Americana della Sanità per un periodo li ha usati entrambi coniando la dicitura "Disturbi della Disabilità Intellettiva". Come precedentemente detto il dibattito è ancora aperto. Di conseguenza a tale valutazione, ci si può occupare di due criteri. Il primo relativo all'intelligenza da affiancare alla valutazione del QI e ad altre funzioni più specifiche. Il secondo


relativo alla vulnerabilità psicologica che spesso si traduce in maggiori malattie a livello organico. La letteratura inglese evidenzia come le persone con Disabilità Intellettiva abbiano un elevato bisogno di servizi sanitari specifici. In Italia abbiamo ancora poche risposte relative ai bisogni specifici; spesso capita che chi accoglie la domanda non abbia competenze specifiche quindi ci troviamo davanti ad una perdita di tempo e di costi. Tale problematica apparentemente di poca rilevanza, potrebbe in realtà aprire scenari rivoluzionari relativi alla presa in carico della persona con autismo, alla loro Qualità di Vita ed alla possibilità di spendere in maniera più mirata le risorse

senza creare un dispendio che arreca un danno alla vita della persona ed alla famiglia. Arrivando al tema principale della giornata il Dr. Corti, della Fondazione Sospiro di Cremona, evidenzia come il termi-



*Mario Zaugheri*

*Mario Zaugheri,  
grande amico e sostenitore  
della struttura Terapeutica  
P.A.M.A.P.I.  
dal 17 novembre 2014 non è più  
tra noi, che lo ricordiamo con  
grande affetto e lo rimpiangiamo  
per le sue doti di persona sincera e  
volitiva dal carattere aspro e forte  
sempre orientato a raggiungere  
fini nobili e umani.  
Grazie Mario!*

ne psicopatologia e comportamento problema siano spesso confusi. Analizziamo più a fondo se esistono delle relazioni fra di essi. Sicuramente entrambi denotano fattori che limitano la QoL della persona e dei caregivers. Esistono differenze tra di essi? Sicuramente sì: 1) Complessità. La psicopatologia è un quadro più complesso a causa dei comportamenti coinvolti e delle spesso frequenti ricadute. Il comportamento problema a volte è più limitato, più puntiforme. 2) Stato vs Tratto. Il comportamento problema rappresenta una condizione temporanea, non necessariamente rappresenta il modo di essere di queste persone, anzi, quasi mai. 

La psicopatologia è più complessa, condizione spesso pervasiva per la persona. Non è instabile, non varia nei periodi ma è nella dimensione del sempre.

Come sostiene Emerson 2001: " I comportamenti problema possono essere la forma aspecifica della psicopatologia".

La persona con D.I. usa aggressività perché può avere una situazione di depressiva o si trova in uno stato depressivo per cui usa aggressività? Domanda molto interessante. Andrebbe fatta un'analisi funzionale che permetta di ricercare i fattori nel contesto. Per i comportamenti problema è necessaria un'analisi funzionale moleco-

lare, con microscopio, per psicopatologia necessaria un'analisi funzionale molare, con telescopio.

Mi sembra importante concludere sostenendo, come sottolineato dal Dr. Corti, che i comportamenti stanno in piedi perché ottengono sempre qualcosa. Questo ci deve far riflettere nel nostro lavoro continuamente cercando di dare uno stimolo ai continui "perché?" che sottostanno ai comportamenti spesso aggressivi che ci troviamo a dover gestire.

*Francesca Poli  
Psicologa, Psicoterapeuta Pamapi*

## Work in progress.. Nuovo progetto editoriale

PAMAPI, assieme all'ASP Charitas (Modena), all'Istituto Don Orione (Genova) e al Yamaguchi's Hospital (Tokio) si sono incontrati a Modena nell'ottobre scorso per condividere il progetto editoriale "Per una nuova filosofia della Residenza: la Residenza come Risorsa per la Comunità", nel quale si racconteranno storie di assistenza che esemplificheranno concetti-chiave contestualizzati nella cultura scientifica e sociale attuale. Avrà per obiettivo la formazione del personale assistenziale, educativo, medico e amministrativo che si occupa di disabilità intellettiva e autismo

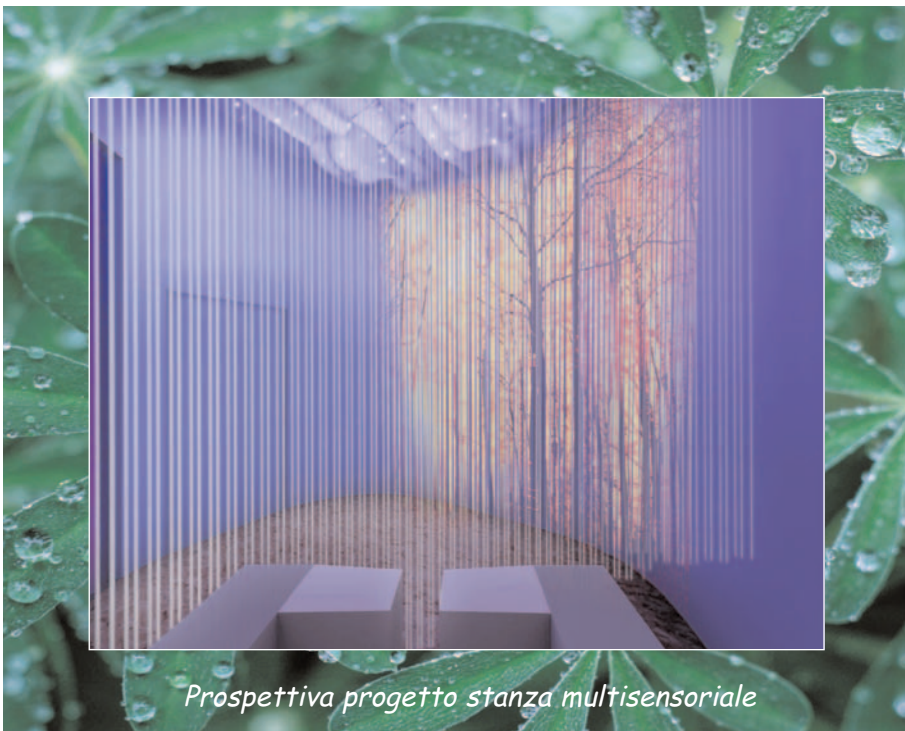


*Lo Staff Tecnico Pamapi in visita alla Charitas di Modena*

# La Stanza Multisensoriale PAMAPI: oggetto d'avanguardia

**F**inalmente è in via di conclusione l'allestimento della Stanza Multisensoriale finanziata dall'Ente Cassa di Risparmio di Firenze, stanza ideata dagli operatori PAMAPI assieme allo Studio Romualdi, con la funzione di agganciare piacevolmente l'attenzione degli utenti che sono in quel momento assorti nelle loro abitudini autostimolatorie, nei loro pensieri "fissi" o in una angoscia che li agita. La forma (avvolgente e senza angoli), la morbidezza del "cielo a tessuto", l'assenza di oggetti o colori

sensorialmente "forti", il pavimento in legno, la delicatezza del muro a bolle e della tenda di fibre ottiche determinano un contesto ottimale per rilassare e per introdurre elementi personalizzati a seconda dei "gusti" di ciascun utente. La stanza si presta infatti a dotarsi di colori diversi (e che



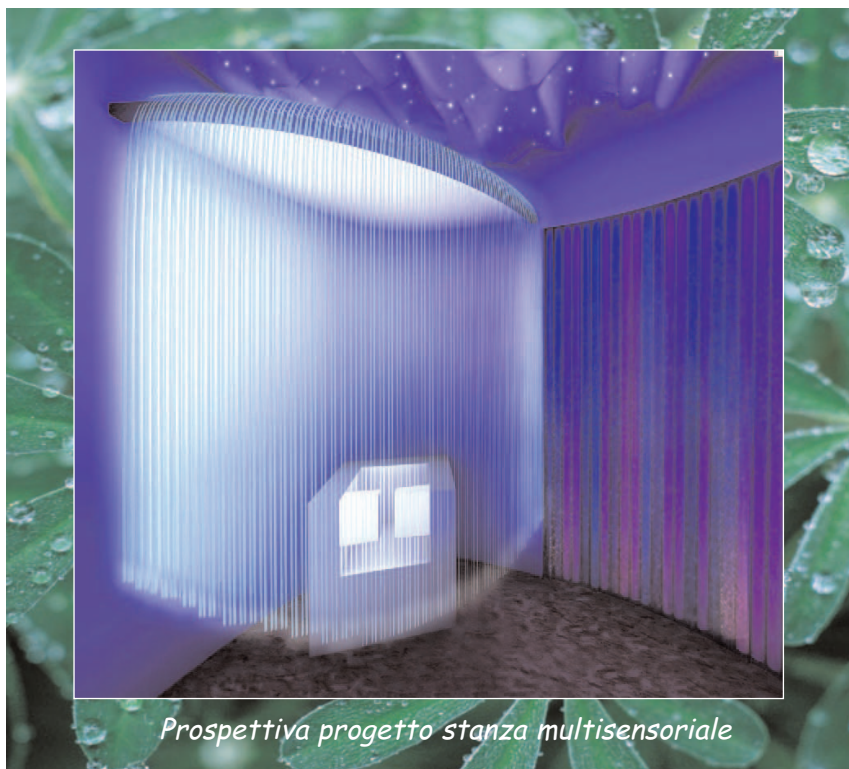
*Prospettiva progetto stanza multisensoriale*

variano con stili e ritmi diversi), di musiche di ogni genere, di cuscini per stare in terra o di una presa contenitiva da parte di una poltrona creata ad hoc (a partire dall'idea che ad alcune persone con autismo piace essere contenute, quasi ad abbraccio stretto), di proiezioni di immagini e video di ogni tipo, di vibrazioni dell'impiantito a ritmo di musica a intensità diverse, di aromi diversi e, ovviamente, di diverse modalità interattive con l'educatore (che potrà accompagnare, monitorare, massaggiare, sollecitare, mostrare come, giocare con, interagire col video assieme all'utente).

Si tratta di cominciare a far fare esperienze tra le più diverse a ciascun utente per vedere cosa gradisce di più. Nel tempo potremo anche predisporre per ciascun utente un pannello di scelte, sollecitando la scelta del tipo di stimolazione desiderata in quel momento (es. tipo di luci, musica, video, ecc.).

*Daniele Mugnaini*

*Psicologo Coordinatore Pamapi*



*Prospettiva progetto stanza multisensoriale*

# Mindfulness per gli operatori di un centro di abilitazione per l'autismo

**C**he cosa è?  
 La Mindfulness, diffusamente riconosciuta anche dalle scienze psicologiche utile in molti ambiti della salute mentale e dei contesti lavorativi, è una pratica di (ri-)contatto o connessione o sintonizzazione con se stessi, con l'ambiente naturale e con gli altri, pratica che vuol contrastare una tendenza costante della mente umana ad alienarsi dal presente, dal proprio Sé più profondo e dagli altri, e a concentrarsi sul proprio Io (coi suoi pregiudizi e coi suoi schemi frutto del passato) e sulle sue proiezioni nel futuro. L'idea di fondo è che in ogni momento le sensazioni (da quelle sensoriali a quelle legate alle facoltà mentali del pensare, immaginare e provare emozioni e sentimenti) sono portatrici di potenziale meraviglia e di crescita di umanità (nel senso di qualità di vita e qualità prosociale delle relazioni).  
 È un esercizio dell'attenzione (e della volontà), che può cambiare l'esperienza quotidiana, ma che viene particolarmente praticato (quanto più possibile) in circostanze rilassanti, in cui si è invitati ad accostarsi prima alle sensazioni corporee, quindi alle sensazioni relative all'ambiente e al "lavorio mentale", fatto di pensieri, immagini, emozioni, sensazioni complesse, sentimenti, che accadono momento dopo momento, con atteggiamenti interiori di coraggio, ospitalità, gentilezza, amorevolezza, compassione, e altri ancora che vengono così descritti:

## 1. Non giudicare

Atteggiamento di un testimone imparziale ("non giudicante") della propria esperienza. Per fare questo è necessario che si diventi consapevoli della costante tendenza a giudicare le esperienze interne ed esterne (che ci porta lontano dalla consapevolezza delle stesse). Siamo spesso portati a giudicare come "buoni" percezioni e pensieri "perché ci fanno sentire bene per qualche motivo".

Altri sono ugualmente rapidamente giudicate come "cattivi" perché "ci fanno stare male". Il resto è classificato come "neutrale". Questa abitudine di classificare e giudicare la nostra esperienza ci blocca in reazioni meccaniche di cui tante volte non ci rendiamo nemmeno conto. Questi giudizi tendono a dominare la nostra mente, il che rende difficile per noi trovare pace. Tutto ciò che è richiesto è essere consapevoli che ciò accade. Non c'è bisogno di giudicare il giudizio e rendere le cose ancora più complicate.  
 A titolo di esempio, mentre siamo concentrati sul proprio respiro, come avete fatto negli ultimi capitoli e come avremo modo di fare molto di più nel prossimo. Ad un certo punto si può trovare che la mente dice qualcosa del tipo: "Questo è noioso," o "Questo non funziona," o "non posso farlo." Questi sono giudizi. Quando sono venuti in mente, è molto importante riconoscere come il pensiero giudicante e ricordare a te stesso che la pratica comporta la sospensione del giudizio e solo a guardare ciò che avviene. Quindi si procede nel guardare al proprio respiro.

## 2. Pazienza

Essere paziente è semplicemente essere completamente aperti ad ogni momento, accettandolo nella sua pienezza. Con pazienza guarderemo anche alle nostre continue distrazioni e alle resistenze a restare concentrati sul presente. E con gentilezza riporteremo l'attenzione sulle sensazioni presenti.

## 3. Mente per principianti

La ricchezza dell'esperienza attuale momento è la ricchezza della vita stessa. Di solito tendiamo ad approcciarci all'ordinario dandolo per scontato e non riusciamo a cogliere "la straordinarietà dell'ordinario". La "mente del principiante" è la mente che è disposta a vedere tutto come se fosse la prima volta. Una mente aperta, "principiante", ci

La Mindfulness non è una tecnica di rilassamento (e basta); comporta infatti un equilibrio fra la tensione (es. posizione con testa, collo e tronco allineati, senza poggiare la schiena, attenzione intenzionale) e rilasciamento (es. posizione comoda, rilassata, silenzio, respirazione tranquilla).

Come una corda di uno strumento che viene accordata: né troppo tesa né troppo allentata

permette di essere ricettivi a nuove possibilità e ci impedisce di rimanere bloccati nel solco della nostra esperienza.

#### 4. Fiducia

Fiducia nella nostra esperienza, nella capacità di riconoscere le nostre sensazioni, nelle intuizioni che emergeranno dalla capacità di ascoltarsi, nella crescita che la Mindfulness produrrà.

#### 5. Non-sforzo

Quasi tutto ciò che facciamo lo facciamo per uno scopo, per ottenere qualcosa o da qualche parte. Nella meditazione questo atteggiamento può essere un vero ostacolo. Questo perché la meditazione è metodo che può mettere in maggior contatto con se stessi. Ad esempio, se ci sediamo e pensiamo "ho intenzione di stare rilassato, o di stare bene", allora avremo introdotto un'idea nella mente che cerca di dominare la nostra attenzione.

#### 6. Accettazione

Accettazione significa vedere e accogliere le cose come realmente sono nel presente. Se si dispone di un mal di testa, accettare di avere un mal di testa. Prima o poi dobbiamo fare i conti con le cose come sono, allenandosi a non negare, reprimere e rimuovere ciò che ci scomoda.

#### 7 Lasciar andare

Quando si comincia a prestare attenzione alle nostre esperienze interiori, scopriamo che ci sono

certi pensieri e sentimenti e situazioni a cui la mente sembra volersi aggrappare.

Analogamente, quando i pensieri del passato o del futuro emergono, li guarderemo fluire e li lasceremo andare, per guardare cosa succede.

Un altro aspetto importante riguarda la condivisione, l'ascolto, il "parlare" di ciò che si è sperimentato durante la Mindfulness, aprendosi alla sintonizzazione con la presenza e il "sé" dell'altro.

#### Ricerca

Lo stress occupazionale nelle professioni della salute può portare ad un'augmenta sintomatologia depressiva (Tyssen, Vaglum, Gronvold, e Ekeberg, 2001), a una diminuzione della soddisfazione lavorativa (Blegen, 1993; Flanagan & Flanagan, 2002) e a problemi nelle relazioni sociali (Gallegos, Bettinardi-Angres, e Talbott, 1990). Inoltre lo stress può anche danneggiare l'efficacia lavorativa, riducendo la concentrazione (Askenasy & Lewin, 1996), incidendo sulla capacità decisionali (Klein, 1996; Lehner, Seyed-Solorforough, O'Connor, Sak, e Mullin, 1997), e riducendo la capacità di stabilire forti relazioni con i pazienti (Pastore, Gambert, Plutchik, e Plutchik, 1995). Lo stress può anche portare ad un aumento del burnout (Spickard, Gabbe, e Christensen, 2002), definito come una sindrome di personalizzazione, esaurimento emotivo e un senso di bassa realizzazione personale. ➡



Sede  
PAMAPI  
20  
febbraio  
2008

In  
evidenza  
il  
compianto  
Mario  
Zangheri

In  
giardino  
sede  
PAMAPI



"Expo  
Pamapi"  
19  
giugno  
2012  
in  
evidenza  
Mario  
Zangheri

Messi a confronto con un gruppo di controllo sia gli interventi di rilassamento progressivo che quelli di Mindfulness riducono entrambi il distress e incrementano entrambi uno stato d'animo positivo, rispetto al gruppo di controllo ( $p < .05$ ).

L'effect-size era maggiore per la Mindfulness sia per la diminuzione del distress ( $d$  di Cohen = 1.36 versus .91 del rilassamento) che per l'umore positivo ( $d$  di Cohen  $d$  = rispettivamente .71 e .25). Il gruppo Mindful ha anche mostrato una riduzione significativa dei pensieri e dei comportamenti distrattivi e ruminativi ( $p < .04$  in tutti i casi,  $d$  di Cohen  $d$  = 0,57 per la ruminazione e .25 per distrazione nel il gruppo di meditazione). La Mindfulness può essere particolarmente efficace nel ridurre i pensieri e i comportamenti "interferenti", con effetti di ulteriore riduzione del distress.

Jain S, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, Schwartz GE (2007). A randomized control-

led trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine* 33:11-21.

Uno studio ha esaminato gli effetti di un programma a breve termine basato sulla Mindfulness per la gestione dello stress (MBSR), il personale sanitario. I risultati di uno studio pilota randomizzato e controllato sugli effetti di un programma di 8 settimane per la Riduzione dello Stress basato sulla Mindfulness indicano che questo può essere efficace per ridurre lo stress e aumentare la qualità della vita e di auto-compassione negli operatori sanitari.

Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR, Cordova M (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress* ➡

Sede  
della  
Pamapi  
3  
dicembre  
2008



Il  
Cardinale  
Piovanelli  
Premia  
e  
saluta  
la  
dr.sa  
Piera  
Toschi

Interventi basati sulla Mindfulness possono ridurre lo stress dei genitori e migliorare le relazioni tra genitori e figli. Data la natura cronica del disturbo dello spettro autistico (DSA) e la sua influenza sullo stress dei genitori, interventi per promuovere la consapevolezza possono essere particolarmente utili ai genitori di bambini con DSA. In un campione di madri di bambini con ASD (n = 67) e un campione di confronto delle madri senza ASD (n = 87), la consapevolezza era significativamente associata ai livelli di stress materno al di là dei problemi comportamentali del figlio (non-DSA:  $\beta = -.232$ ,  $F(1, 64) = 15,749$ ,  $p < .000$ ; DSA:  $\beta = -.206$ ,  $F(1, 84) = 15,576$ ,  $p < .000$ ). I risultati suggeriscono che gli interventi per promuovere la consapevolezza possono essere utili per ridurre lo stress genitoriale nelle madri di bambini con ASD, così come nelle madri di bambini con sviluppo tipico. A causa della natura cronica della ASD, tali interventi possono essere particolarmente opportuni.

**Conner CM, White SW (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. Research in Autism Spectrum Disorders 8(6): 617-624.**

Le interazioni tra genitori e figli con autismo costituiscono un importante contesto sociale per l'emergere di comportamenti adattivi o problematici. Insegnare ai genitori a maturare modalità interattive diverse spesso porta i figli a comportarsi meglio. Dopo un corso Mindfulness di 12 settimane la "genitorialità consapevole" aveva diminuito l'aggressività,

l'oppositività e l'autoaggressività dei figli e aveva aumentato la soddisfazione sperimentata dalle madri nell'interagire con i loro figli.

**Singh NN, Lancioni GE, Winton ASW, Fisher BC (2006). Mindful Parenting Decreases Aggression, Noncompliance, and Self-Injury in Children With Autism. Journal of Emotional and Behavioral Disorders 14(3): 169-177.**

3 adolescenti con disturbo dello spettro autistico ha ricevuto nove sedute settimanali di Mindfulness in gruppo. I loro genitori (18 madri, 11 padri) hanno partecipato alla stessa formazione in parallelo. Sono stati condotti pre-test, post-test e follow-up a 9 settimane. I genitori hanno riferito di aver maturato una migliore competenza genitoriale (in particolare di essere meno verbosi e meno lassisti) e di sperimentare un'augmentata qualità di vita.

**De Bruin EI, Blom R, Smit FMA, van Steensell FJA, Bogels AM (in press).**

**MYmind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents. Autism.**

Questionari mirati compilati da 28 genitori di bambini autistici hanno evidenziato che livelli più elevati di "genitorialità consapevole" (Mindful parenting) correlavano con livelli più bassi di sintomi depressivi e di stress.

**Beer M, Ward L, Moar K (2013). The Relationship Between Mindful Parenting and Distress in Parents of Children with an Autism Spectrum Disorder. Mindfulness 4(2): 102-112.**





Alla  
Pamapi  
Befana  
5  
gennaio  
2007

La  
Tombola.  
In  
evidenza  
il  
compianto  
amato  
padre  
Rima

Due studi sono presentati per esaminare il rapporto tra auto-compassione e salute psicologica. L'auto-compassione comporta l'essere gentili e comprensivi verso se stessi in circostanze di dolore o di fallimento piuttosto che essere duramente autocritici; percepire le proprie esperienze come parte della più ampia e generale esperienza umana, piuttosto che vederle da sole; e includere pensieri e sentimenti dolorosi nella consapevolezza piuttosto che sovra-identificarsi con essi. Lo studio 1 ha trovato che l'auto-compassione fa da cuscinetto contro l'ansia di fronte a una minaccia all'Io in un contesto artificioso. Lo studio 2 ha rilevato che un incremento mensile di auto-compassione sono associati a un maggior benessere psicologico.

**Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality 41(1): 139-154.**

I meccanismi che potrebbero rendere efficace un "mindful parenting" sono: (1) ridurre lo stress dei genitori e la conseguente reattività dei genitori; (2) ridurre la preoccupazione dei genitori risultante dalla psicopatologia dei genitori e / o bambini; (3) migliorare l'autocontrollo nei genitori impulsivi; (4) rompere il ciclo di trasmissione intergenerazionale di schemi genitoriali disfunzionali; (5) accrescere un'attenzione positiva verso se stessi; e (6) migliorare il funzionamento coniugale e co-genitoriale.

**Bogel SM, Lehtonen A, Restifo K (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. Mindfulness 1(2): 107-120**

Due studi sono presentati per esaminare il rapporto tra auto-compassione e salute psicologica. L'auto-compassione comporta l'essere gentili e comprensivi verso se stessi in circostanze di dolore o di fallimento piuttosto che essere duramente autocritici; percepire le proprie esperienze come parte della più ampia e generale esperienza umana, piuttosto che vederle da sole; e includere pensieri e sentimenti dolorosi nella consapevolezza piuttosto che sovra-identificarsi con essi. Lo studio 1 ha trovato che l'auto-compassione fa da cuscinetto contro l'ansia di fronte a una minaccia all'Io in un contesto artificioso. Lo studio 2 ha rilevato che un incremento mensile di auto-compassione sono associati a un maggior benessere psicologico.

**Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality 41(1): 139-154.**

I meccanismi che potrebbero rendere efficace un "mindful parenting" sono: (1) ridurre lo stress dei genitori e la conseguente reattività dei genitori; (2) ridurre la preoccupazione dei genitori risultante dalla psicopatologia dei genitori e / o bambini; (3) migliorare l'autocontrollo nei genitori impulsivi; (4) rompere il ciclo di trasmissione intergenerazionale di schemi genitoriali disfunzionali; (5) accrescere un'attenzione positiva verso se stessi; e (6) migliorare il funzionamento coniugale e co-genitoriale.

**Bogel SM, Lehtonen A, Restifo K (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. Mindfulness 1(2): 107-120**



A seguito di un intervento Mindfulness di 8 settimane un gruppo di infermieri ha mostrato un miglioramento nella salute generale,  $t(37) = 2.8$ ,  $p < .01$ , una diminuzione dello stress,  $t(37) = 6.8$ ,  $p < .001$ , e della sintomatologia da burnout,  $t(37) = 4.0$ ,  $p < .001$ . I miglioramenti sono stati rilevati anche 4 mesi più tardi. Gli individui che hanno continuato la loro pratica MBSR dopo il programma hanno mostrato risultati migliori rispetto a quelli che non lo hanno fatto.

Bazarko D, Cate RA, Azocar F, Kreitzer MJ (2013). The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. *J Workplace Behav Health* 28(2): 107-133.

E' condivisa l'utilità di intervenire nella formazione degli operatori sanitari anche con tecniche di Mindfulness.

Irving JA, Dobkin PL, Park J (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complement Therap Clin Pract* 15: 61-66.

94 operatori sanitari dopo le 8 settimane di MBSR hanno mostrato una riduzione di stress  
**Geary C, Rosenthal SL (2011). Sustained impact of MBSR on stress, well-being, and daily spiritual experiences for 1 year in academic health care employees. J Altern Complement Med** 17(10):939-44.

#### Background

Alla PAMAPI la presenza di comportamenti problema e di disabilità mentali gravi e gravissime determina pressioni a sperimentare con facilità emozioni da cui voler prendere le distanze (es. senso di impotenza, non-senso, paura, empatia che determina disperazione, frustrazione e rabbia, solitudine, stagnazione). Il distanziamento riguarda prima se stessi, poi gli altri, pazienti e colleghi. E ognuno trova modi personali per "tenere le

distanze" tanto da proteggersi contro emozioni ed esperienze scomode che paiono "non riservarci più niente" in termini di meraviglia, conoscenza di sé e degli altri, potenziale maturativo.

Come psicologi che cercano di curare il benessere degli operatori, il clima interno e la motivazione al lavoro di educatore, abbiamo innanzitutto cercato di contrastare gli effetti del distress occupazionale proprio di questa professione e di ri-motivare gli operatori, tramite un' "opera razionale di formazione e aggiornamento": la funzione e le responsabilità di educatori (specialmente quando referenti del caso) sono importantissime (da raccogliere come una sfida umanamente e professionalmente esaltante): i nostri utenti hanno infatti necessità di qualcuno che li sappia comprendere nella loro complessità, li sappia osservare in tutte le loro dimensioni (personalità individuali, Qualità di Vita, ICF, profili psicopatologici), li sappia aiutare con tecniche sofisticate (Es. ABA, training PECS) e sappia soprattutto valorizzarli e "sognare per loro"; e per far questo ci vuole grande competenza, lunga esperienza e notevoli capacità. E lo si può fare! Sono ormai numerose le testimonianze di persone in condizioni gravissime che sono inaspettatamente migliorate o che hanno continuato a fare passi evolutivi significativi ad ogni stagione della loro vita.

Una volta appreso (a un corso di formazione a Brescia) che la Mindfulness poteva essere utile per le persone che si occupano di altre persone con autismo e che anche a Careggi il Prof. Pallanti aveva promosso una formazione in questa direzione, abbiamo convenuto che era da provare anche alla Pamapi.

Abbiamo partecipato in diversi: direttore, i due psicologi, cinque educatori, un'ausiliare, una tirocinante. Abbiamo fatto tre incontri con una trainer molto preparata. Sono stati interessanti e promettenti. Abbiamo cominciato a ritagliarci spazi per poter continuare a esercitarsi a lavoro, a coppie o in gruppo più ampio. ➡



Alla  
 Pamapi  
 si  
 festeggia  
 la  
 Befana

5  
 gennaio  
 2007

Esperienze personali (considerazioni e speranze)  
 Daniele - E' stata un'esperienza positiva, che ha rivitalizzato in me la valorizzazione di "atteggiamenti cardine", quali l'attenzione ricettiva ("tutto quel che ti capita ha qualcosa da insegnarti ..." è l'aldilà che te lo manda come guida" -così recita una poesia di un poeta Rumi che ci è stata letta), il dominio di sé (versus il lasciarsi dominare dall'impulsività e dagli automatismi mentali), l'equilibrio fra calma e eccitazione/tensione vitale (sono sempre stato colpito dall'idea che "la vera pace stia in una battaglia ben impostata"), il non restare intrappolati nel giudizio e neppure a un obiettivo (che mi impedisce di aprirmi allo stupore, riservato invece a chi ha fiducia, osserva e attende la novità e il cambiamento), la gentilezza, l'accettazione, l'accoglienza, l'ospitalità, l'amorevolezza, la sintonizzazione emotiva, la compassione (anche quando di primo acchito risulta scomodo e non ci piace),



coraggio di perseguire i valori di sopra, il tutto a cominciare da se stessi (dal proprio corpo e dalle proprie idee ed emozioni). Per poi però condividere l'esperienza con gli altri (esercitandosi assieme e poi parlandone). Il tutto a fronte di una società quale è la nostra, così materialista ma allo stesso tempo incapace di cogliere il vero valore del corpo (espressione e messaggero di autenticità umana), della materia (che è prima di tutto Natura) e dell'amore nelle relazioni interpersonali.

Personalmente ritengo che la dedizione necessaria ad esercitarsi spesso possa trovare la sua fonte solo da un investimento esistenziale che ha a che fare con la dimensione spirituale/religiosa.

Poiché ho già un'esperienza forte in questo senso, mi viene spontaneo "utilizzare" le sottolineature che la Mindfulness fa per riqualificare (o meglio riscoprire i "prerequisiti" de) una "pratica" che più mi confà, ossia la preghiera del cuore, preghiera cristiana che poi quell'attenzione la lascia guidare da Cristo stesso.

Ma senza rinunciare ai valori cardine di cui sopra! Mi è piaciuto molto che, mentre io la vivo così, altri possono viverla in modo molto diverso ma non per questo smettere di esercitarla assieme a me. Questo sforzo di "laicizzare" e questa apparente "desacralizzazione" di una dimensione che a parer mio spirituale è, permette di trovare una base condivisa in cui riconoscersi, accogliersi, rispettarci e ritrovarsi più solidali. La centralità di quei valori/atteggiamenti cardine che prima citavo a me fa sentire gli altri membri del gruppo "in comunione", pronti a far leva non solo su una ritrovata concentrazione e consapevolezza, o su una rinnovata capacità di aprirsi agli utenti con attenzione gentile e accogliente, ma anche sul desiderio di incarnare

sempre più l'amorevolezza speranzosa, grata e misteriosa "che ospita sempre tutti" (come dice la poesia che prima citavo: "anche se è una folla di dispiaceri che devasta

violenta la casa spogliandola di tutto il mobilio").

#### **Ewa**

Praticando mindfulness, sia a lavoro in gruppo sia a casa da sola, provo dopo alcuni incontri una sensazione di relax e pace. Ascoltando la "voce guida" e tenendo gli occhi chiusi vedo le onde sonore colorate. Questo tipo di "allenamento" mi aiuta a conoscere meglio il mio corpo e riconoscere le sensazioni. Alla fine dell'esperienza è sempre piacevole confrontarsi.

#### **Filippo**

Ho trovato questa iniziativa molto utile e piacevole. La guida di un esperto mi ha rimotivato verso la pratica e l'approfondimento del tema. L'aver ripreso la pratica mi ha fatto riprovare dei benefici che, pur conoscendo già, mi ero perso per strada a causa di una pratica non costante. L'aver fatto questa esperienza con i colleghi ha favorito, secondo me, la possibilità di un contatto più intimo e profondo sul piano umano. Mi è molto dispiaciuto non partecipare all'ultimo incontro. ➡

**Francesca**

Iniziare a praticare la Mindfulness è stata una sorpresa, un'esperienza che ho trovato molto utile a livello personale e nell'ambiente di lavoro. La gentilezza e la pazienza, due parole chiave di questa pratica, mi hanno catapultata in una prospettiva e in un approccio relazionale molto più morbido e catalizzato sull'ascolto del mio corpo e delle mie sensazioni. Non è facile avere la costanza di praticare ma sono convinta che la ricchezza dell'esperienza mi motiverà a trovare il mio tempo per l'ascolto.

**Irene**

E' stato il mio primo approccio alla tecnica della Mindfulness, ma non la prima esperienza di attenzione e consapevolezza corporea; per questo mi è risultato spontaneo porre attenzione alle sensazioni corporee in sede di rilassamento ma più complesso in situazioni relazionali e di ascolto non giudicante. Nel complesso è sicuramente stata un'esperienza positiva e di riflessione utile da attuare nella vita quotidiana per almeno provare a rispettare sempre più i nostri sentimenti e sensazioni in



All'"Expo Pamapi"2012 c'era donna Francesca

situazioni in cui invece siamo portati ad agire per abitudine.

**Martino**

La mia prima esperienza di Mindfulness, una pratica vissuta con curiosità iniziale e il piacere nel praticare. Ci siamo uniti ancora di più come gruppo e l'attività è stata e sarà utile. Una speranza di trovare sempre il tempo per praticare insieme. Un ringraziamento speciale a Chiara.

**Ronnie**

Per me non è stata la prima esperienza con questa tecnica, e anche questa volta non mi ha deluso, rivelandosi un utile strumento finalizzato a sostenere la mia, e di conseguenza probabilmente anche l'altrui, serenità lavorativa.



All'"Expo Pamapi"2012 c'era donna Mirella

**Michele**

Un'esperienza di grande valore, sia rispetto alla crescita personale che a quella del gruppo di lavoro. I momenti di condivisione in gruppo sono stati emozionanti e credo abbiano rinsaldato le relazioni e l'esperienza di lavorare in un contesto accogliente e affettivamente ricco. Progetto da riproporre anche in versione completa, dato che questa prima esperienza è stata un progetto pilota.

**Mirko**

La pratica della Mindfulness per me è stata una nuova esperienza. Questa disciplina mi ha aperto una strada verso una nuova consapevolezza del mio corpo, che già si è riflessa apportando benefici sia personali che di conseguenza in ambito lavorativo. Inoltre lo svolgimento di questa esperienza assieme ai miei colleghi ha permesso di rafforzare ancora di più il gruppo di lavoro.

**Stefania**

L'idea della Mindfulness mi ha incuriosito anche se era una pratica a me quasi completamente sconosciuta. Fin da subito mi ha coinvolto come soggetto individuale ma soprattutto come gruppo: condividere le proprie sensazioni, emozioni e paure anche profonde si è dimostrata un'esperienza rassicurante quanto motivante.

*Daniele Mugnaini*

*Psicologo Coordinatore Pamapi*



*La P A M A P I  
ringrazia vivamente gli Amici Benefattori  
per le generose ed utili offerte*

*Padre Luigi Maria Rima*

*Caro padre Luigi,  
sono passati più di sei anni  
ma Tu sei rimasto nella nostra  
mente e nel nostro cuore.*

*Ci manchi molto e  
ancora non abbiamo  
accettato la tua assenza!*

*Ci consola il pensiero  
che tu riserverai attenzione  
e protezione a noi e ai tuoi*

*Ragazzi della "Pamapi"*

*Ciao Padre!*



*† 16 ottobre 2008*

*Hanno generosamente contribuito alla pubblicazione di questo numero  
Laura e Matteo Lucherini, Donatella Verdiani,  
agenti generali Assicurazione Unipol-Sai S.p.a.,  
l'Unione ex Alunni del Collegio "alla Querce"*

**P A M A P I**

Informativo N° 2

Luglio - Dicembre 2014

Struttura Comunità Terapeutica PAMAPI

Via Bolognese, 238 - 50139 Firenze

Autorizzazione del Tribunale di Firenze n.5151 del 4 Marzo 2002

Direttore Responsabile: Luciano Pieri