

INSONNIA,  
ANSIA  
DEPRESSIONE....  
QUANTO TI DIVERTI MR. PARKINSON?!

10 aprile 2026  
World Parkinson Day

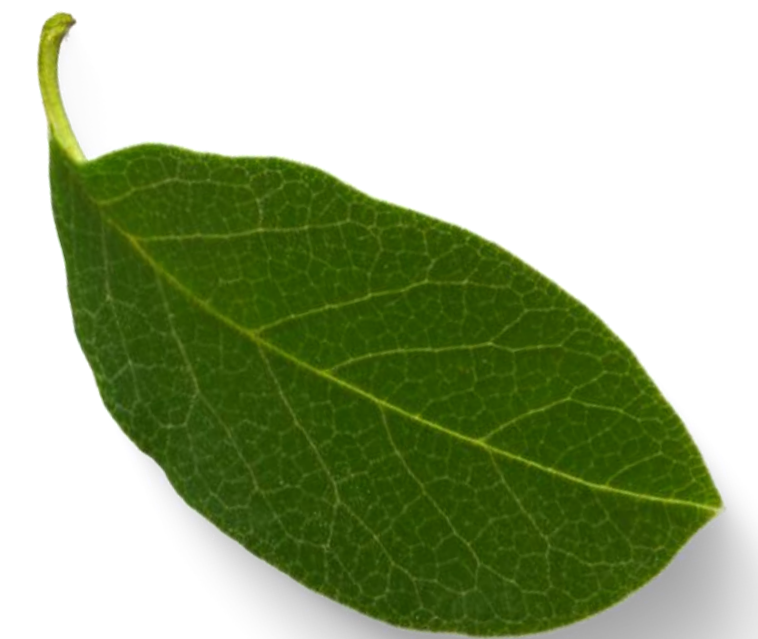


**Pratiche  
consapevoli  
di irrigazione  
selettiva**



**Dott.ssa Monica Reynaudo, Psicologa-Psicoterapeuta  
Istruttrice Interventi Mindfulness Based  
monica.reynaudo@gmail.com**

**Un'esperienza**



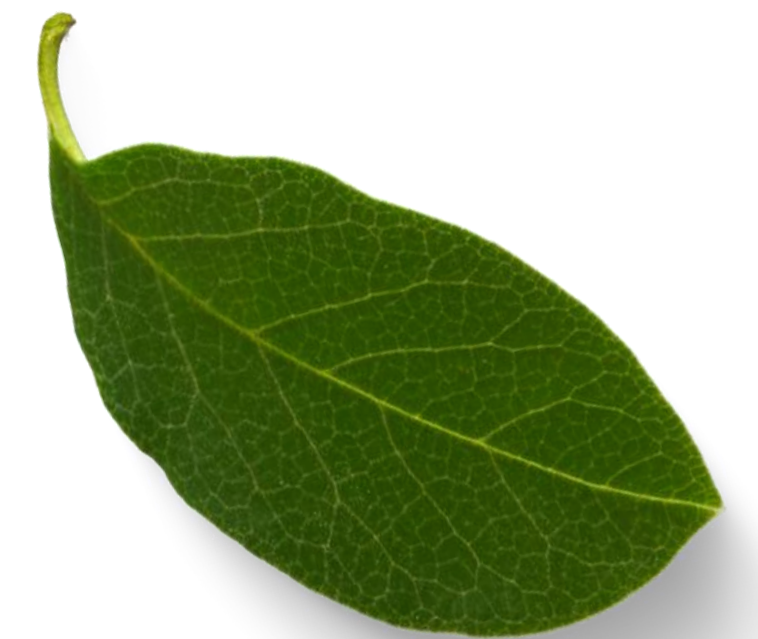
# CONSAPEVOLI reazioni automatiche



“Ricordo un giorno di qualche anno fa, quando Jim e io per la prima volta viaggiavamo insieme per gli Stati Uniti; eravamo seduti sotto un albero e ci dividevamo un mandarino. Lui cominciò a parlare dei nostri impegni futuri. Ogni volta che ci veniva in mente un progetto che appariva promettente o stimolante, Jim ci si immergeva a tal punto da dimenticare completamente quello che stava facendo. Si cacciava in bocca uno spicchio di mandarino e prima ancora di cominciare a masticarlo ne aveva già un altro davanti alla bocca. [...] . Il mio commento fu: "Dovresti mangiare lo spicchio che hai già in bocca". Jim si accorse all'improvviso di quello che stava facendo. Era come se non stesse mangiando affatto il mandarino. Se mai, stava 'mangiando' i suoi progetti per il futuro" [...].

Grazie a: Thich Nhat Hanh (1992) *Il miracolo della presenza mentale*. Roma: Astrolabio Ubaldini.

**Un'esperienza**



# CONSAPEVOLI

## definizione di Mindfulness



Prestare attenzione a un "oggetto"  
intenzionalmente,  
nel momento presente,  
in modo non giudicante.

Grazie a: Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2014) *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero. Nuova edizione.* Milano: Bollati Boringhieri.

# CONSAPEVOLI

oggetti a cui prestare attenzione



- sensazioni del corpo
- percezioni
- emozioni
- pensieri
- il loro processo e il loro contenuto
- il modo in cui si legano gli uni agli altri
- gli impulsi che si possono generare (ad es. evitamento nell'ansia, autocritica negli stati depressivi)
- le attività quotidiane, comprese le relazioni.

# CONSAPEVOLI

oggetti a cui prestare attenzione



“Il rimuginio o worry è definito come una forma di pensiero ripetitivo strettamente legato all’ansia che, nel tempo, la mantiene e la aggrava. [...] impedisce di andare oltre un brutto pensiero o una sensazione spiacevole, perchè quando si inizia a rimuginare è difficile smettere. [...] Le preoccupazioni possono essere accompagnate da: irrequietezza, affaticamento, difficoltà di concentrazione e memoria, irritabilità, difficoltà nel sonno, tensione muscolare o altri disturbi somatici (es: nausea, diarrea, emicrania, sudorazione ecc.)”.

Grazie a: State of Mind, Pensiero negativo ripetitivo, 16 luglio 2023, stateofmind.it.

# CONSAPEVOLI

## oggetti a cui prestare attenzione



.La ruminazione : “una modalità [...] con cui cerchiamo di elaborare, volontariamente, l’emozione o il ricordo di una situazione attivante [...] (Wells e Matthews, 1996) ossia pensare in modo ricorsivo all’evento che ha generato l’emozione disturbante, alle cause e alle conseguenze. [...] Tale forma di pensiero è rivolto al passato ed è legato alla perdita di qualcosa di importante. I pensieri ruminativi diventano la causa della comparsa della depressione, del suo mantenimento e aggravamento (Broderick, & Korteland, 2004).

.ruminazione rabbiosa...

Grazie a: State of Mind, Pensiero negativo ripetitivo, 16 luglio 2023, [stateofmind.it](https://stateofmind.it).

CONSAPEVOLI il momento presente e il  
"fare amicizia con" ...



Cambiare la relazione con i pensieri e le emozioni: essi non sono fatti.

Cambiare la relazione con le sensazioni: esse sono "solo" sensazioni.

Cambiare la relazione con la nostra esperienza: accogliere l'esperienza e permettere ad essa di *esserci* (*dimorare, coltivare, stare...*).

Grazie a: Christina Feldman, seminario del 21/03/2026 dal titolo "Le tre intenzioni sagge: gentilezza, compassione e non attaccamento", organizzato da Associazione AMeCo.

**Le emozioni al momento della comunicazione... (tristezza e lacrime)**

**L'attesa tra le visite (meditazione del the in ospedale)...**

**Stare con la "lentezza" ... Fare amicizia con la vergogna...**

# PRATICHE meditative laicizzate



7

Il giorno pigro

inchi

Respi

Esplorazione corporea

Yog

Girandola

Bolle

# PRATICHE e Parkinson: quale sostegno?



- riorientamento dell'attenzione al momento presente
- maggiore calma e riduzione dello stato di allerta
- conoscenza esperienziale
- pazienza
- maggiore apertura e curiosità
- accettazione
- ampliamento delle **scelte**
- riduzione degli effetti di stress acuti (es. peggioramento del freezing) e cronici .

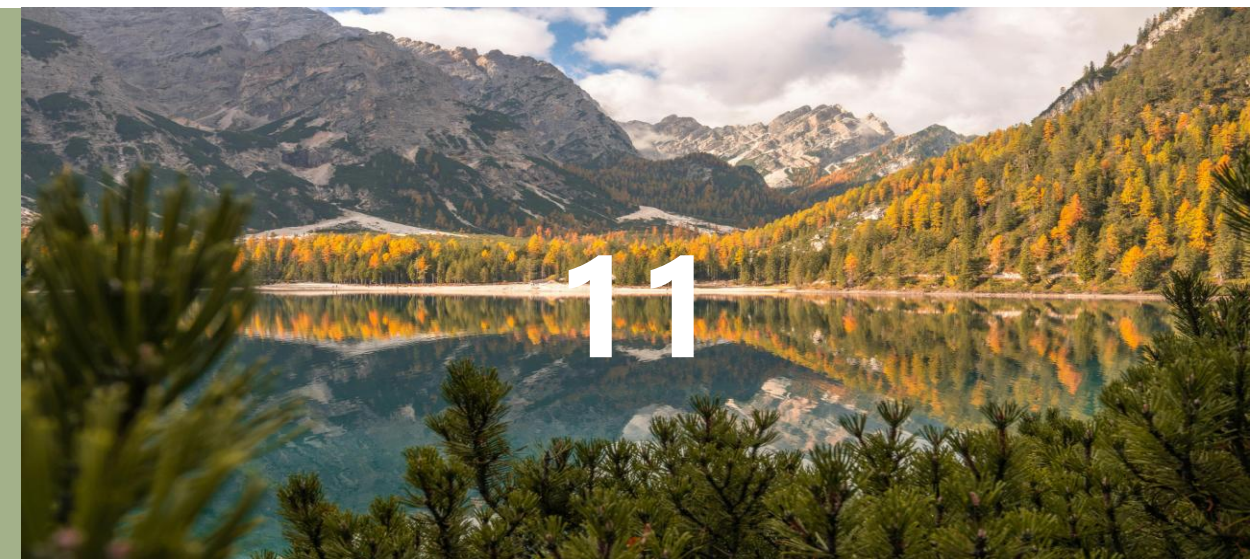
# PRATICHE e Parkinson: quale sostegno?



- programma in 8 settimane, moduli di 1 h e 30' o 2h e 30', e pratiche a casa di 20' per 2 volte a settimana o quotidiane;
- pratiche statiche e sul respiro brevi per sostenere l'attenzione, la memoria e la concentrazione;
- pratiche di movimento (ad es.yoga) per apportare sollievo a rigidità, affaticamento muscolare, e instabilità posturale.
- migliore regolazione dei sintomi ansiosi e depressivi, migliore regolazione emotiva e sostiene capacità cognitive; sostegno un migliore sonno.

Grazie a: Kwok, J.Y.Y et al. (2023) "A randomized clinical trial on mindfulness meditation versus exercise in Parkinson's disease during social unrest".N.P.J., 9.7, pp. 1-10.

# PRATICHE e Parkinson



- accresciuta densità della materia grigia nell'amigdala, nel nucleo caudato e nel lobo occipitale sinistro (studio 2013, partecipanti P. a programma M. di 8 settimane)

Pickut, B.A. et al. (2013) "Mindfulness based intervention in Parkinson disease leads to structural brain changes on MRI: a randomized controlled longitudinal trial, Clin. Neurol. Neurosurg., 115, pp. 2419-2425.

- maggiore attività e cambiamenti strutturali nell'insula, corteccia cingolata anteriore e posteriore, striato e corteccia prefrontale mediale e dorsolaterale.

van der Heide, A. et al. (2021) "Stress and Mindfulness in Parkinson's disease: clinical effect and potential underlying mechanism", Mov. Disord. Off. J. Mov. Disord. Soc., 36, pp. 64-70.

# DI IRRIGAZIONE SELETTIVA

Non c'è un modo giusto o sbagliato di rispondere alla sofferenza.

Ci sono scelte che possiamo fare e che possono sostenere lo stare meglio.

Grazie a: Christina Feldman, seminario del 21/03/2026 dal titolo "Le tre intenzioni sagge: gentilezza, compassione e non attaccamento", organizzato da Associazione AMeCo.



# DI IRRIGAZIONE SELETTIVA

In noi ci sono molti semi salutarì (ad es. consapevolezza, tranquillità, rispetto per sé e per gli altri) e non salutarì (ad es. la dispersione e irrequietezza, ira, mancanza di rispetto).

- incoraggiare i semi positivi a manifestarsi
- mantenerli per quanto a lungo possibile
- evitare di far germogliare i semi non salutarì
- se si manifestano, abbracciarli, calmarli e alleviarli.

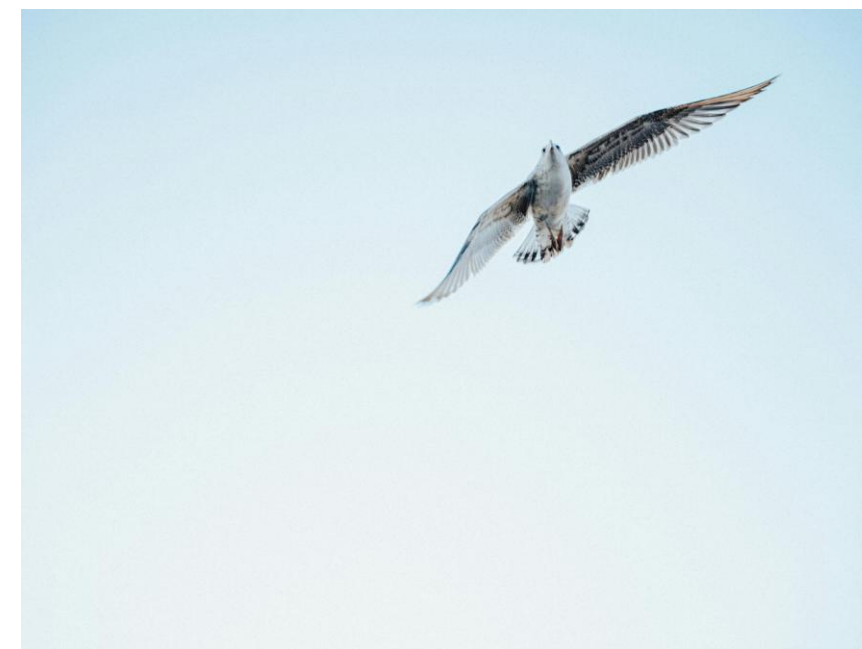
Grazie a: [web.plumvillage.app/it/articolo/51-formazioni-mentali](https://web.plumvillage.app/it/articolo/51-formazioni-mentali)



# Una pratica

Grazie a: Diana Petech, "Questo immenso tesoro",  
ciclo di incontri promossi dal Centro Avalokita,  
gennaio-febbraio 2023.





**Grazie a voi.**