

# Cefalee Today

for the research on headache and clinical neuroscience

## I benefici della pratica della MINDFULNESS per il trattamento della Cefalea

### Cos'è la Mindfulness?

Mindfulness in inglese significa "attenta consapevolezza" ed è la capacità che ognuno di noi ha di vivere il momento presente con la consapevolezza dei propri pensieri, emozioni, sensazioni provenienti dal corpo e dell'ambiente circostante. Mindfulness è la capacità di portare l'attenzione a ciò che emerge momento dopo momento, osservando il corpo e la mente con un atteggiamento non giudicante. La pratica della Mindfulness ha origine con la tradizione buddista antica di millenni ed arriva poi in Occidente priva di ogni connotazione filosofico-religiosa nel 1979, grazie al contributo del medico statunitense Jon Kabat-Zinn il quale mette a punto un programma innovativo, che comincia a insegnare alla University of Massachusetts Medical School, e poi diffonde nelle scuole, negli ospedali, nelle prigioni e tra i veterani di guerra: il "Mindfulness Based Stress Reduction", meglio conosciuto come MBSR.

### Perché è importante portare l'attenzione al corpo e alla mente nel tempo presente?

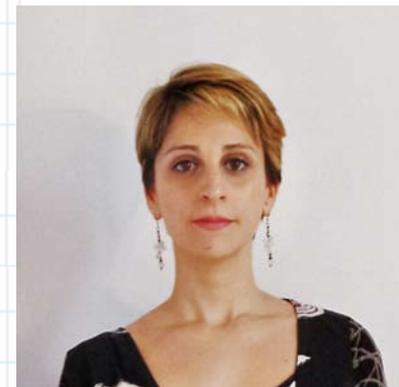
La società in cui viviamo ci invia sempre molti stimoli a cui costantemente reagiamo. Se portiamo l'attenzione fuori da noi stessi non possiamo essere pienamente consapevoli delle nostre emozioni, dei nostri pensieri e delle sensazioni che provengono dal nostro corpo. Tendiamo a credere che, se stiamo vivendo un evento che ci porta disagio o sofferenza, la soluzione sia distrarci con altri pensieri e altre azioni, ma questo atteggiamento ci può aiutare a trovare solo un sollievo momentaneo, mentre poi inevitabilmente le difficoltà ritornano finché non siano state risolte, anziché evitate o combattute.

L'atteggiamento alternativo che invece ci può aiutare è premere il pulsante "pausa" per stare con quello che c'è, anche quando si tratta di sensazioni ed emozioni difficili e fonte di disagio. Come afferma Arnold R. Beisser, **"il cambiamento avviene quando una persona diventa ciò che è,**

**non quando cerca di diventare ciò che non è".**

### Per quale forma di cefalea è utile la Mindfulness?

Gli esercizi di Mindfulness possono essere utili in particolare per forme di cefalea generate da stress e da tensione (accusati sia a livello mentale che fisico), che la persona non riesce a gestire nelle varie situazioni quotidiane. Lo studio riportato da F.Zeidan nel 2012 dimostra come la Mindfulness possa essere efficace nella riduzione del dolore, in quanto esperienza in cui si intrecciano processi sensoriali, cognitivi e affettivi, che possono essere modificati positivamente. Inoltre, Jon Kabat Zinn, già negli anni Ottanta, durante le sue prime ricerche sul dolore cronico, ha studiato come gli effetti della Mindfulness possano migliorare la risposta emotiva del paziente e l'atteggiamento di accettazione come strategia



Dott.ssa Elena Vlacos  
Psicologa-Psicoterapeuta Gestalt  
Neuropsichiatria Infantile  
Fondazione I.R.C.C.S. Mondino

per fronteggiare il dolore (Kabat Zinn, 1982,1985).

### Quale cambiamento e miglioramento posso vivere se comincio a praticare la Mindfulness?

La persona che soffre di cefalea muscolo-tensiva che comincia a praticare gli esercizi di consapevolezza proposti dalla Mindfulness beneficerà di cambiamenti come:

- minor tensione muscolare nelle zone implicate nello sviluppo del mal di testa (muscoli lombari, dorsali, spalle, zona cervicale);
- maggior consapevolezza delle emozioni negative e delle sensazioni corporee che generano la tensione muscolare;
- maggior senso di efficacia percepita nella gestione delle proprie emozioni;
- diminuzione significativa del dolore.

**Continua a pagina 6 >>**

L'unicità del paziente -  
L'ottagono di Ippocrate  
Commento di Annapia Verri  
Le Cefalee per Luca Genoni  
Pagine 2 e 3 ->

Parole tra noi  
Il dizionario  
della Cefalea  
Pagina 4 ->

FUNDRAISING, donazioni, 5 per mille...  
come e perchè sostenere la Fondazione  
CIRNA Onlus il mal di testa:  
un massacrante problema di massa  
Pagina 5 ->

I benefici della pratica della  
MINDFULNESS per il tratta-  
mento della cefalea  
Pagina6 ->

## NETWORK ITALIANO CEFALEE



### Segù Studio di Odontoiatria e Ortodonzia (Vigevano)

**Sede:** Via Battù, 79 - 27020 Vigevano (PV)

**Ambiti di intervento, comprensivi delle patologie comorbide alle cefalee:** GNATOLOGIA (Gestione dei disordini temporomandibolari e del dolore orofacciale) - ODONTOIATRIA NELLA MEDICINA DEL SONNO (Terapia del bruxismo, russamento e apnea ostruttiva nel sonno). **Strumentazioni elettromedicali in dotazione:** ortopantomografo (panoramica), teleradiografia (cefalometria), tomografia computerizzata con beam, software di imaging volumetrico.

**Responsabile:** Dott.ssa Marzia Segù

#### Per informazioni e prenotazioni:

0381-312317 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 19.30)  
marzia.segu@unipv.it - segu.ortodonzia@libero.it  
sito web [www.studiosegu.it](http://www.studiosegu.it)

### Centro Cefalee A.O. "Pugliese-Ciaccio" - Presidio Ospedaliero "Pugliese" (Catanzaro)

**Sede:** Viale Pio X 88100 Catanzaro

**Il Centro offre i seguenti servizi:** Ambulatorio Cefalee - Day Service Cefalee (Cefalee frequenti e croniche; Cefalee da abuso di farmaci) - Day Service Nervi Cranici e Periferici (Dolore neuropatico) - Valutazione farmacologica - Valutazione psicologica - Terapie mini-invasive - Terapie non farmacologiche - Interventi psicologici per le cefalee e il dolore. **Strumentazioni elettromedicali in dotazione:** Elettroencefalogramma, Elettromiografia, Stimolazione Transcranica Magnetica. **Giorni di apertura Centro Cefalee:** lunedì 15.00 - 17.00; martedì 15.00 - 17.00; mercoledì 9.00 - 17.00; venerdì 9.00 - 14.00

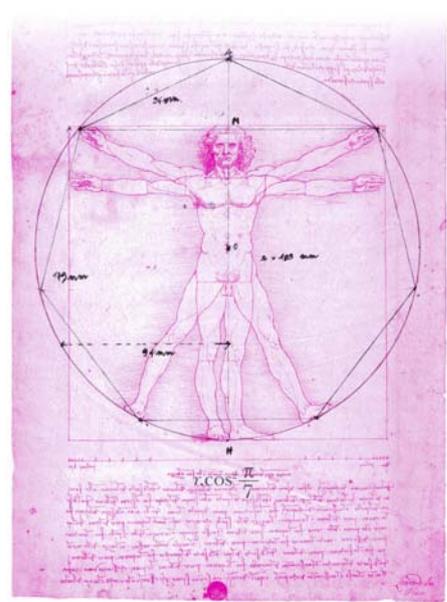
**Responsabile:** Dott. Rosario Iannacchero  
(Dirigente Medico Neurologo)

#### Per informazioni e prenotazioni:

Centro Cefalee: 0961/883083 segreteria centro cefalee;  
Centro Unico Prenotazioni visite in regime SSN  
lunedì - venerdì 9-17: 0961/077555;  
visite attività libero-professionale intra-moenia  
lunedì - giovedì 8.30-16: 0961/883211-883485.  
centrocefaleeaopc@gmail.com  
Sito web: [www.aocatanzaro.it/?q=node/706](http://www.aocatanzaro.it/?q=node/706)

## "L'unicità del paziente - L'ettagono di Ippocrate" di Luca Genoni

Ogni paziente e ogni medico è sin dall'inizio un essere relazionale, che si muove in due direzioni. In quanto essere biologico misurabile è costretto ad un destino finale che è comune a ogni essere vivente: l'invecchiamento e la morte. Quale essere unico nel presente e irripetibile nel futuro aspira ad un suo compimento il



cui orizzonte sta nell'infinito. **La figura scelta per rappresentare questa vita umana è il triangolo: un tutt'uno che può cambiare forma senza modificare la sua superficie. Le sfaccettature del triangolo essenziali per l'operato quotidiano del medico sono sette. I sette triangoli formano l'indomabile ettagono al cui interno si muove l'uomo vitruviano: l'uomo perfetto che non si svela mai completamente al suo interlocutore. L'autore vuole trasmettere a terapeuti, educatori e operatori sociali pensieri, sentimenti e attitudini che promuovono la capacità di vedere ogni paziente, allievo o utente quale uomo vitruviano. Tale ottica permette di costruire una sinergia fra la scienza che si oppone allo sgretolamento del corpo e l'amore professionale che promuove il compimento dell'unicità del paziente e permette di mantenere viva la passione professionale a vantaggio della salute del paziente e di quella del professionista.**

## Commento di Annapia Verri

Cosa significa prendere in cura un paziente? Secondo Peabody, il segreto della cura del paziente è quello di permettersi di prenderlo effettivamente in cura, in considerazione dei ritmi frenetici della medicina di oggi (Kahn, 2015). Il dottor Genoni, nel suo libro "L'unicità del paziente - L'ettagono di Ippocrate" Armando Editore, Roma, 2014 -, sceglie di razionalizzare le caratteristiche del rapporto medico paziente, utilizzando simboli geometrici quali il triangolo, la forma geometrica stabile per eccellenza, e l'ettagono, tipico dell'uomo vitruviano. **I tre lati del triangolo costituiscono le caratteristiche fondamentali dell'individuo: il primo lato rappresenta l'essere umano quale soggetto inconfondibile, unico e irripetibile, il secondo l'essere umano quale essere biologico analizzabile, infine il terzo lato l'essere umano quale essere relazionale. A ciascuno dei tre**

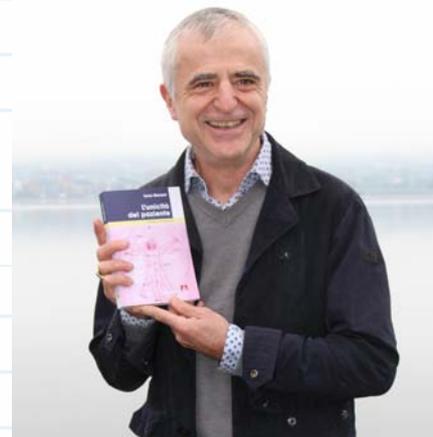
lati è peculiare "la giusta misura che gli permette di essere in intima e armoniosa relazione con gli altri due". A questo triangolo di base l'autore ne aggiunge altri sei, ognuno dei quali ha un lato che corrisponde ai lati del primo poligono. Il secondo triangolo è il tempo quale contesto dell'essere umano. Presente passato e futuro sono i tre aspetti dell'essere umano. A questo proposito si può ricordare come la concezione del tempo possa essere alterata nei soggetti affetti da cefalea tipo cluster, nei quali la struttura da periodica ciclica diventa lineare.. ricerca di novità a tutti i costi.. creatività, ansia di aspettativa (Nappi G, 2011). Il terzo triangolo rappresenta il pensiero e l'operato del medico, caratterizzati da una sintesi fra meravigliarsi e accogliere, sapere e fare, immaginare e progettare. Il quarto triangolo è una riflessione sulla libertà dell'essere umano nei suoi tre aspetti fondamentali (soggetto, essere biologico analizzabile ed essere relazionale). Il quinto triangolo illustra la salute, il sesto infine i tre valori fondamentali verità, etica ed estetica, nella misura in cui questi sono stati di aiuto all'autore nell'accogliere e curare i suoi pazienti. Il settimo triangolo illumina il triangolo di base dalla prospettiva dei pronomi personali soggetto al singolare (io, tu e lui/lei). **I sette triangoli insieme costituiscono l'ettagono in cui si colloca l'uomo vitruviano, l'uomo rinascimentale, disegnato da Leonardo da Vinci probabilmente a Pavia nel 1490** (Giovannetti G, Il Ticino, 30 gennaio 2015). Durante un soggiorno a Pavia Leonardo legge per la prima volta il "De architettura" di Vitruvio nella traduzione volgare di Martini. Carlo Pedretti (il massimo studioso di carte vinciane) ha datato al 1490 il disegno dell'uomo vitruviano, mettendolo in relazione con le ricerche di Leonardo sugli edifici religiosi a pianta centrale come il Duomo di Pavia, raffigurato in alcuni suoi disegni (ibidem). Perché dunque l'uomo vitruviano? Per sottolineare la dignità del paziente oggetto di cure e attenzioni, nel contesto di questo libro così originale e ben strutturato.



Annapia Verri  
Neurologo e neuropsichiatra infantile, consulente presso la Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia

## Le Cefalee per Luca Genoni

La domanda che mi sono posto è se il medico che si occupa di cefalee riesca - come sta scritto nella quarta copertina - a "mantenere viva la passione professionale a vantaggio del paziente e di quella del professionista". "La maggior parte dei medici quotidianamente a diretto contatto con pazienti vede sindromi o malattie frequenti." Di conseguenza rischia di scivolare nella routine, il nemico numero uno della passione. Nella quotidianità ripetitiva il medico non spicca più il volo. L'uguale destino è riservato allo specialista per il quale la routine sta nelle sindromi e malattie rare, in quanto altro non vede che sporadiche patologie comuni. **Il medico che si occupa di cefalee cura patologie dolorose che per la loro essenza sfuggono ad una condivisibile misurabilità. Si tratta di un dolore somatico che anche quando può essere localizzato alla testa coinvolge sovente tutta la persona. Per il sofferente è spesso difficile prendere distanza dalla propria testa che fa male: il dolore in un certo modo lo sequestra.** Le due caratteristiche delle cefalee, la scarsa rappresentabilità quantitativa e la difficile riduzione a oggetto, sono comuni anche alle affezioni psichiche presso le quali il dolore è prevalentemente di tipo psicologico: ansia, angoscia, depressione, paura. La sofferenza nelle cefalee e nelle malattie psichiatriche possiede perciò una soggettività superiore a molte altre patologie. Essa è in buona parte nascosta all'**occhio esterno del medico, l'occhio che localizza l'oggetto e legge i numeri.** Essa può invece essere svelata dal paziente all'**occhio interno del curante, l'occhio che usa il mezzo di misura non misurabile, cioè l'armonia, ed è perciò**



Luca Genoni  
Specialista FMH in Psichiatria e Psicoterapia, Lugano (Svizzera)

**sensibile a stati disarmonici.** L'armonia è l'integrazione reciproca delle diversità in vista di un comune traguardo. Il medico che si mette in armonia con il mondo privato - il privato è per definizione sempre diverso - con il quale il singolo paziente vive e gli confida di soffrire di cefalea, riesce a dire quotidianamente eureka. Una tale relazione è effimera e dinamica. Da sola finisce in un crash. Per evitarlo necessita di stabilità. Ad offrire l'elemento saldo è la scienza accessibile all'occhio esterno critico e istruito del professionista. Dal medico quale professionista libero e responsabile partono due rette che formano un angolo e si congiungono con i due aspetti del paziente situati alle estremità di una terza retta. Il primo aspetto è quello omologabile misurabile dalla scienza, il secondo quello privato misurabile con l'armonia. Ne risulta un triangolo, il poligono stabile per eccellenza, che riesce a cambiare forma (la vita, la dinamicità) senza cambiare superficie (l'identità, la stabilità). Tale visione professionale riesce a conciliare ciò che staticamente rimane e ciò che dinamicamente cambia, nel medesimo tempo rappresentando l'individuo - il "non-divisibile" - con la propria identità vivente. Permette perciò al medico, in particolare allo specialista nella cura delle cefalee, sia di spiccare il volo sia di rimanere in volo, a vantaggio del paziente e del professionista stesso.

## PAROLE TRA NOI CEFALEE E DOLORI DELL'ANIMA 2.0

Dalla "piccola posta" di Alleanza Cefalalgici, storie di mal di testa vissute tra sconfitte e vittorie. Scriveteci la vostra esperienza di sfida al dolore!

Al servizio dei pazienti e delle loro famiglie, la redazione di Cefalee Today risponderà a tutti e, se autorizzata, condividerà le vostre storie sui prossimi numeri.

*Soffro di emicrania da 30 anni, negli ultimi 10 anni è peggiorata. L'emicrania mi ha portato ad avere la gastrite, per le tante pasticche prese per anni e per il vomito dovuto al MDT.*

*Beh io sono stanca di tutto questo, di dover disdire gli appuntamenti all'ultimo, di non poter andare a lavorare o di doverci andare in condizioni pietose. Io sono stanca di sentirmi diversa dalla maggior parte delle altre persone. E' vero il MDT non ti uccide, ma che vita brutta ti fa vivere!!!*

*Il mio MDT credo finirà con me, avendo però segnato tutta la mia vita*

*Monica Isidori, Roma*

Monica ci racconta di come sia difficile la vita degli emicranici. L'emicrania, pur essendo una malattia cronica, è una patologia curabile. E' doveroso sottolineare che i farmaci del trattamento dell'emicrania non sono solo le "tante pasticche che portano ad avere la gastrite", cioè i medicinali da usare al bisogno per estinguere l'attacco, ma anche le terapie di prevenzione. Queste ultime vanno "cucite" con attenzione sul paziente tenendo conto della storia clinica ed hanno come obiettivo primario quello di ridurre i giorni di cefalea al mese. E' su questo secondo approccio che il Cefalologo deve insistere per migliorare la qualità di vita degli emicranici, aiutandoli a non sentirsi condannati ad una "vita brutta".

Dott.ssa Natascia Ghiotto, Pavia

## II DIZIONARIO DELLA CEFALEA\* a cura di Paolo Rossi

### **C di COMORBILITA' O COMORBIDITA'**

Il termine comorbilità (o comorbidità) si riferisce ad una associazione non casuale, ma non necessariamente causale, tra una determinata malattia e una o più patologie mentali o fisiche. Un esempio di comorbilità è dato dal frequente riscontro tra gli emicranici di patologie quali depressione, ansia, epilessia e ipertensione arteriosa.

\* Scopri tutto il Dizionario nel blog di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)

## FUNDRAISING, donazioni, 5 per mille... come e perchè sostenere la Fondazione CIRNA Onlus il mal di testa: un massacrante problema di massa

Il Mal di Testa affligge infanti, bambini, ragazzi, adulti ed anziani, sia maschi che femmine, con una frequenza complessiva che può variare dal 71 al 96 % della popolazione. I costi emotivi, psicologici, sociali, le conseguenze sul rendimento scolastico e lavorativo, il danno e il peso nei rapporti relazionali affettivi di intere famiglie sono ampiamente valutabili già anche solo dal business che si incentra sul mercato degli anticefalalgici e dei nuovi dispositivi, con pubblicità conseguente su tutti i mass media, stampati e televisivi. Ma ben prima e ben più che il sostegno della propaganda e del marketing dei grandi interessi commerciali, alla moltitudine dei pazienti cefalalgici è necessario che arrivi il sostegno della Ricerca Clinica Traslazionale - cioè dal laboratorio al paziente... e ritorno - Ricerca Biomedica in grado di 'personalizzare' lo sforzo dello slancio terapeutico dei medici curanti teso a non far comprare masse di prodotti massificati, ma a prescrivere, consigliare ad ogni paziente i provvedimenti, le misure preventive e le medicine più appropriate per lui, grande o piccolo, maschio o femmina che sia.

La Fondazione CIRNA Onlus, organizzazione non lucrativa di ricerca in Neuroscienze di utilità sociale, trae il sostegno economico per le proprie iniziative da sottoscrizioni, donazioni, finanziamenti di enti pubblici e privati, lasciti e contributi di benefattori, distribuzione e vendita di specifico materiale editoriale autoprodotta, come anche dal 5 per mille della dichiarazione dei redditi.

Grazie alla generosità di molti la Fondazione in questi anni ha potuto fare tanto e nel prossimo futuro investirà quanto raccolto:

nel proseguire l'impegno per il riconoscimento legislativo delle Cefalee Croniche quale Malattia Sociale, in piena consapevolezza e responsabilità verso chi si trova in una condizione di oggettiva vulnerabilità, fragilità, disabilità lavorativa;

nell'implementare i progetti divulgativi ed educazionali di interesse sociale, dedicati a "persone grandemente svantaggiate da Mal di Testa Cronico", sia che si tratti di cittadini italiani che di stranieri o di persone emigrate provenienti da Paesi dell'area mediterranea, Latino - America, Eurasia, Oriente.

In particolare, la Fondazione CIRNA Onlus è al momento impegnata a favorire i bisogni di salute di

nuclei familiari con bambini e ragazzi sofferenti di mal di testa in orario scolastico ;  
a causa della loro nulla/insufficiente conoscenza della lingua italiana, essi non sono ancora in grado di descrivere/comunicare/gestire correttamente il malessere provocato dai ricorrenti attacchi di mal

di testa (problematica che può ovviamente riguardare anche i genitori) - un disturbo, in effetti, di natura soggettiva complessa, con lamento di sofferenze dolorose al capo, al collo e alla faccia, difficilmente obiettabili all'esame clinico in assenza di segni fisici ed evidenze biologiche, radiologiche, istopatologiche.

**Per conoscere tutte le modalità di contributo consulta le varie voci della sezione "Sostienici" di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it).**  
Semplicemente, GRAZIE. Fondazione CIRNA Onlus



## Sostieni la Ricerca, dona il tuo 5x1000!

Un piccolo gesto di grande valore.

Anche quest'anno è possibile destinare alla Fondazione CIRNA Onlus il 5 per mille sulla dichiarazione dei redditi 2015. E' sufficiente trascrivere il codice fiscale 10242930153 nel riquadro dedicato al sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale presente nell'allegato ai moduli 730, UNICO persone fisiche, ovvero apposita scheda allegata al CUD e apporre la propria firma (senza la quale la scelta sarà considerata nulla!).  
Un piccolo gesto di grande valore.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA <u>Franco Rossi</u></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>10242930153</u></p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>Sostegno alle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>

**Continua da pagina 1 “intervista alla Dott.ssa Elena Vlacos”**

- Le potenzialità di questo metodo terapeutico di auto-ascolto sono:
- l'utilizzo di un minor uso di farmaci con l'aumentare del beneficio apportato dalla meditazione;
- la possibilità di sentirsi più indipendenti rispetto alle cure mediche, perché è il paziente che sceglie i modi e i tempi in cui praticare gli esercizi, i più idonei alla propria persona;
- una minor spesa economica per le cure mediche e farmacologiche;
- imparare a “rispondere” agli eventi piuttosto che “reagire”;
- poter vivere la propria vita in consapevolezza, liberi dal dolore, godendo di ogni momento, istante dopo istante.

**Come si impara e in quanto tempo?**

Gli esercizi di consapevolezza della Mindfulness sono proposti all'interno di un percorso individuale o di gruppo, costituito da 8 incontri con cadenza settimanale. Nell'arco di due mesi la persona può imparare gli esercizi per portare l'attenzione, nella dimensione del “qui ed ora”, sulle varie parti del corpo (Body Scan), sul proprio respiro (esercizio di consapevolezza del respiro), sul movimento consapevole (meditazione camminata di Thich Nhat Hanh) e sull'osservazione dei propri pensieri ed emozioni (pratica di Vipassana). Coloro che frequentano il corso possono usufruire di due supporti audio (relativi al Body Scan e al Respiro) da utilizzare come guida durante la pratica individuale quotidiana a casa. Inoltre, durante ogni incontro saranno approfonditi temi teorici sulla meditazione per comprenderne le origini, il valore e la sua complementarietà rispetto alla psicoterapia rivolta alla Mindfulness, trovando uno spazio per la condivisione della propria esperienza con il gruppo e lo psicoterapeuta.

**Cosa non è la Mindfulness?**

Il prof. Gherardo Amadei\*, psichiatra e psicoanalista relazionale, per delinearne meglio i contorni e farne comprendere la vera natura, precisa anche che cosa la Mindfulness non è (G.Amadei, 2013), affermando che:

- “non è un metodo per rilassarsi”: durante gli esercizi può capitare di rilassarsi ma non è l'obiettivo primario da perseguire;
- non è “svuotare la mente”: praticarla aiuta la mente ad essere più ricettiva;
- non è “ritirarsi dalle relazioni”, bensì vivere con più ricchezza le relazioni, senza essere dominati dalle proprie emozioni;
- non è “un trucco per evitare le esperienze spiacevoli”, ma la capacità di affrontarle con maggior fiducia e serenità;
- non è “un'autoindulgenza”, ma la capacità di imparare ad accettarsi per ciò che si è con “un attaccamento sicuro a noi stessi”;
- non è “una forma di psicoterapia”, perché la Mindfulness può apportare benessere, ma in caso di difficoltà più grandi, ricorrere alla meditazione non è il metodo indicato (può invece essere praticata all'interno di un percorso di psicoterapia).

\*Medico, psichiatria e psicoanalista della I.A.R.P.P. (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy). È professore associato presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca, dove è direttore della Scuola di Specializzazione in Psicologia del Ciclo di Vita. Si è formato alla pratica della mindfulness presso l'Oasis Institute del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society dell'Università del Massachusetts.

Intervista a cura di Roberto Nappi

**DIRETTORE SCIENTIFICO**

Marzia Segù (Pavia)

**DIRETTORE RESPONSABILE**

Silvia Molinari (Pavia)

**DIRETTORE EDITORIALE**

Roberto Nappi (Pavia)

**COMITATO EDITORIALE**

Marta Allena (Pavia); Filippo Brighina (Palermo); Biagio Ciccone (Saviano); Alfredo Costa (Pavia); Vittorio di Piero (Roma); Maurizio Evangelista (Roma); Enrico Ferrante (Milano); Federica Galli (Milano); Natascia Ghiotto (Pavia); Guido Giardini (Aosta); Rosario Iannacchero (Catanzaro); Armando Perrotta (Pozzilli); Ennio Pucci (Pavia); Paolo Rossi (Grottaferrata);

Grazia Sances (Pavia); Cristina Tassorelli (Pavia); Cristiano Termine (Varese); Michele Viana (Novara)

**SEGRETERIA**

Silvana Bosoni (Pavia)

Gabriele Zecca (Pavia)

Per informazioni:

Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)

c/o Biblioteca

IRCCS Fondazione Istituto Neurologico

Nazionale C. Mondino

Via Mondino 2 - 27100 Pavia

E-mail: [alcegroup@cefalea.it](mailto:alcegroup@cefalea.it)

**Cefalee Today**

EDIZIONE N. 98

Maggio 2015

inserito nel registro stampa e periodici del Tribunale di Pavia al numero 680 in data 03/09/2007

Bollettino di informazione bimestrale