

Bibliografia tematica

Sull'applicazione del metodo ECEL:

Costa E. e Muggia D., *Giù le mani da Pierino. Accompagnamento empatico dei bambini affetti da ADHD (sindrome da iperattività e deficit di attenzione)*, Amrita 2013

Cattinelli S. e Muggia D., *Tenersi per zampa fino alla fine. Accompagnamento empatico e cure palliative per gli animali alla fine della vita*, Amrita 2015

Sulle tradizioni spirituali che si occupano di accompagnamento della fine della vita:

Bokar Rinpoché, *Mort et art de mourir dans le bouddhisme tibétain*, Claire Lumière 1999

Boni C., *Dove va l'anima dopo la morte*, Amrita 2008

Chagdud Tulku Rinpoché, *Préparer la mort*, Claire Lumière 2002

Chokyi Nyma Rinpoche, *Guida al Bardo*, Astrolabio-Ubaldini 1990

Dalai Lama, *Il sonno, il sogno e la morte*, Neri Pozza 2000

Lati Rinpoche e Hopkins J., *Morte, stato intermedio e rinascita nel buddismo tibetano*, Astrolabio-Ubaldini 1980

Sogyal Rinpoche, *Il libro tibetano del vivere e del morire*, Ubaldini 2015

Tulku Thondup, *Peaceful Death, Joyful Rebirth*, Shambala 2005

Sull'accompagnamento dei morenti e di chi li circonda con approcci inclini all'empatia:

Albom M., *I miei martedì col professore*, Rizzoli 2000

De Hennezel M., *La morte amica: lezioni di vita da chi sta per morire*, Rizzoli 1998

Morire ad occhi aperti, Lindau 2006

Prendersi cura degli altri. Pazienti, medici, infermieri e la sfida della malattia, Lindau 2008

Fauré Ch., Dr., *Vivre ensemble la maladie d'un proche*, Albin Michel, 2002

Kübler-Ross E., *La morte e il morire*, Cittadella 2005

La morte è di vitale importanza. Riflessioni sul passaggio dalla vita alla vita dopo la morte, Armenia 2016

Kübler-Ross E., Kessler D., *Lezioni di vita. Ciò che la morte e il morire ci insegnano sulla vita e sul vivere*, L'Età dell'acquario 2019

Longaker C., *Facing Death and finding Hope – a guide to the emotional and spiritual care of the dying*, Doubleday, NY 1997 (trad. fr.: *Trouver l'espoir face à la mort*, La Table Ronde, 1998)

Ostaseski F. *Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte*, Mondadori, Milano 2006

Cinque inviti. Come la morte può insegnarci a vivere pienamente, Mondadori, Milano 2017

Richard M.-S., *Soigner la relation en fin de vie: familles, malades, soignants*, Dunod 2004

Sull'accompagnamento dei bambini

Housden M., *Il regalo di Hannah*, Corbaccio 2002

Kübler-Ross E., *La morte e i bambini*, RED 1998

Raimbault G., *L'enfant et la mort*, Privat 1983

Schmitt E.-E., *Oscar e la dama in rosa*, Rizzoli 2004

Sull'accompagnamento del lutto

Haussaire-Niquet C., *Guarire il lutto perinatale secondo la psicosintesi*, Amrita 2011

Ireland M., *Apprivoiser le deuil*, Marabout 2003

Fauré Ch., Dr., *Vivre le deuil au jour le jour*, Albin Michel 1995

Poletti R., e Dobbs B., *Vivre son deuil et croître*, Jouvence 1993

Sull'accompagnamento della demenza senile

Aude Zeller A., *À l'épreuve de la vieillesse*, Desclée de Brouwer, 2003.

Jarem Sawatsky, *Dancing with Elephants: Mindfulness Training For Those Living With Dementia*,

Chronic Illness or an Aging Brain (How to Die Smiling Book 1) Red Canoe Press 2017

Su approccio alla meditazione Mindfulness:

Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già. Una guida alla meditazione*, TEA 2001

Jon Kabat-Zinn, *Vivere momento per momento*, Corbaccio 2006

Jon Kabat-Zinn, *Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza*, Corbaccio 2006

Su approccio alle pratiche del corpus tibetano detto "della compassione":

Pema Chödrön, *Senza via di scampo. La via della saggezza e della gentilezza amorevole*, Feltrinelli 2018

Pema Chödrön, *Se il mondo ti crolla addosso. Consigli dal cuore per i tempi difficili*, Feltrinelli 2017

Thubten Chödrön, *Travailler sur la colère*, Kunchab 2003

Su approccio al paradigma quantistico:

Bohr N., *Physique atomique et connaissance humaine*, Gallimard, Paris 1991

Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi 1989

Gribbin J., *In Search of Schrodinger's Cat: Quantum Physics and Reality*, Bantam 1984

Laszlo E., *La scienza e il campo akashico. Connessione e memoria nel cosmo e nella coscienza: una teoria integrale del tutto*, Apogeo 2009

Patrick J.-B., *La biologie de dieu*, Agnès Vienot 2003

Zukav G., *La danza dei maestri Wu Li*, Corbaccio 2004

NDE- le esperienze di pre-morte

Delog Dawa Drolma, *Delog. Donne che viaggiano oltre la morte*, Amrita 2005

Morse M. e Perry P., *Più vicini alla luce. Le commoventi testimonianze di bambini che hanno conosciuto l'aldilà*, Sperling Paperback 1999
Moody R., *La vita oltre la vita*, Corbaccio 2017

Ring K., *Heading towards Omega: in Search of the meaning of the Near-Death Experience*, Quill 1985

Sabom M.B., *Recollections of Death: a Medical Investigation*, Harper & Row 1982

Van Lommel, P., *Coscienza oltre la vita. La scienza delle esperienze di premorte*, Amrita 2017

Sulla natura della coscienza:

Varela F., Thompson E., Rosch E., *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human*

Experience, MIT Press 2017

Heisenberg W., *Across the frontiers*, Harper and Row, NY 1974, cap.3

Su etica e conoscenza:

Francisco Varela, *Quel savoir pour quelle éthique*, Ed. de la Découverte, Poche, Paris 2004

Su applicazione delle visualizzazioni alla sofferenza:

Simonton O.C., Matthews-Simonton S., Creighton J. L., *Ritorno alla salute, tecniche di autoaiuto che favoriscono la guarigione*, Amrita 2004

Simonton O.C., e Henson Reid, *L'avventura della guarigione*, Amrita 2005

Tenzin Kunchap, *Le moine rebelle*, Plon 2000

Strumenti di accompagnamento empatico

Esistono dei testi che non insegnano l'accompagnamento ma sono stati concepiti quale strumento di accompagnamento delle persone nell'ultima fase della loro vita.

Per accompagnare i bambini:

Lise Thouin, *Palla di Sogno*, Editori in Sintonia 1998 (ora reperibile solo presso Associazione Tonglen Torino)

Per accompagnare gli adulti ad accompagnare:

Lise Thouin, *Canto di Commiato*, Amrita 2003

Bibliografia tematica degli studi scientifici "pietre miliari" + quelli più recenti (bibliografia destinata ad essere aggiornata con il procedere degli studi in materia):

Studi neuroscientifici sui meditanti:

Austin J.H., *Toward an understanding of meditation and consciousness*, MIT Press, Cambridge, MA 1999 (cfr.

<http://mitpress.mit.edu/books/AUSZP/austin/contents.html>)

Varela, Lachaux, Lutz, Martinerie: *Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task* www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.032658199

Altri cervelli

J. A. Armour, *Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart*, in *Reflex control of the circulation*, CRC Press, Boca Raton, Florida 1991;

M. D. Gershon, *The enteric nervous system: a second brain*, in *Hospital practice* (Office edition) vol 34 (7), p 31-32, 35-38, 41-42, Passim, 1999

Meditazione e dolore

Pagliari G., Pandolfi P., Collina N., Frezza G., Brandes A., Galli M., Avventuroso FM, De Lisio S., Musti M.A., Franceschi E., Esposti R.D., Lombardo L., Cavallo G., Di Battista M., Rimondini S., Poggi R., Susini C., Renzi R., Marconi L., *A Randomized Controlled Trial of Tong Len Meditation*

Practice in Cancer Patients: Evaluation of a Distant Psychological Healing Effect. 2016 Jan-Feb;12(1):42-9. Doi: 10.1016/j.explore.2015.10.001. Epub 2015 Oct
Grant, Joshua A., Rainville, Pierre: *Pain Sensitivity and Analgesic Effects of Mindful States in Zen Meditators: A Cross-Sectional Study.* In "Psychosom Med", 2009 71: 106-114

F. Zeidan, K. T. Martucci, R. A. Kraft, N. S. Gordon, J. G. McHaffie, R. C. Coghill: *Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation*, in *“Journal of Neuroscience”*, 2011; 31 (14): 5540 DOI: 10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011

Fadel Zeidan, Nichole M. Emerson, Suzan R. Farris, Jenna N. Ray, Youngkyoo Jung, John G. McHaffie, Robert C. Coghill: *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*, in *“The Journal of Neuroscience”*. 18.1.2015; 35(46): 15307–15325; DOI:

<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015>

Fadel Zeidan, Tim Salomonsb, Suzan R. Farris, Nichole M. Emerson, Adrienne Adler-Neala, Youngkyoo Jung, Robert C. Coghill, *Neural mechanisms supporting the relationship between dispositional mindfulness and pain*, International Association for the Study of Pain, 2018

Fadel Zeidan, Adrienne Adler-Neala, Rebecca E. Wells, Emily Stagnaro, Lisa M. May, James C. Eisenach, John G. McHaffie, Robert C. Coghill, *Mindfulness-Meditation-Based Pain Relief Is Not Mediated by Endogenous Opioids*, in the *“The Journal of Neuroscience”*. 16.3.2016; 36(11): 3391-3397

Licia Grazi, Emanuela Sansone, Alberto Raggi, Matilde Leonardi, Domenico D’Amico, Frank Andrasik, *Mindfulness versus Pharmacological Preventative Treatment for Chronic Migraine (CM) with Medication Overuse (MO): Preliminary Findings (P2.204)*, April 8, 2015 L.K Mannix, R. S. Chadurkar, L.A. Rubicki, D.L. Tusek e G.D. Solomon, *Effect of guided imagery on quality of life for patients with chronic tension-type headache*, in *Headache*, 39, 1999, pp 326-334 May L.M., Kosek P., Zeidan F., Berkman E.T., *Enhancement of Meditation Analgesia by Opioid Antagonist in Experienced Meditators*, *Psychosom Med.* 2018 Mar 28.

Jeffrey M. Greeson and Gabrielle R. Chin, *Mindfulness and physical disease: a concise review*, 27 December 2018 Elsevier Ltd

Barbara A. Pickut, Wim Van Hecke, Eric Kerckhofs, Peter Mariën, Sven Vanneste, Patrick Cras, Paul M. Parizel, *Mindfulness based intervention in Parkinson's disease leads to structural brain changes on MRI: A randomized controlled longitudinal trial*, *Clinical Neurology and Neurosurgery Hum. Neurosci.*, 13 November 2018

Pratiche della compassione

Carter C.S., *Neuroendocrine perspectives on social attachment and love*, in *Psychoneuroendocrinology*, vol. 23, 1998, pp. 779-818;

Uvnas-Moberg K., *Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions*, in *Psychoneuroendocrinology*, vol. 23, 1998, pp. 819-835

Visualizzazione applicata alla sofferenza:

E. Fernandez e D.C. Turk, *The utility of cognitive coping strategies for altering pain perception: a meta-analysis*, in *Pain*, 38, 1989, pp. 123-135. (La meta-analisi è un metodo che integra i risultati di studi indipendenti con l'uso di statistiche).

L.K. Mannix, R.S. Chadurkar, L.A. Rubicki, D.L. Tusek e G.D. Solomon, *Effect of guided imagery on quality of life for patients with chronic tension-type headache*, in *Headache*, 39, 1999, pp. 326-334

Sitografia

Siti di aggiornamento sui progressi neuroscientifici:

<https://www.mindandlife.org>

<https://www.paulekman.com/resources/micro-expressions/>

Consultazione per reperire abstracts di studi scientifici o articoli divulgativi interessanti:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=Pub>

Med

Per esempio:

Meditation's impact on chronic illness. *Holist Nurs Pract*. 2003 Nov-Dec;17(6):309-19. Review. PMID: 14650573 (PubMed - indexed for MEDLINE)

Realizing the power of simple meditations. *Holist Nurs Pract*. 2003 Nov-Dec;17(6):279.

PMID: 14650568 (PubMed - indexed for MEDLINE)

Sito Associazione Tonglen, che pratica accompagnamento secondo il metodo ECEL:

www.tonglen.it

Sito di Daniela Muggia (articoli su ECEL, brevi videopresentazioni, interventi in congressi, studi di Parma): www.danielamuggia.it

Sito Università In Corde Scientia (Corsi, eventi):

<https://www.incordescientia.eu>

11 Altre fonti (Video interessanti e dove reperirli)

Meditazione e dolore fisico:

Come il cervello reagisce al dolore:

<https://www.youtube.com/watch?v=I7wfDenj6CQ>

Video di, e interviste a, Carlo Ventura: <http://www.dire.it/07-05-2017/119899-le-cellule-staminali-riprogrammate-la-musicavideo/>

<http://www.alkimiesonore.it/tag/carlo-ventura/>

Video di Emilio Del Giudice sul paradigma quantistico, la Teoria del Tutto , la coscienza: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&ei=8Ys5XsCaMLCVmwX8uY6AAQ&q=conferenze+di+emilio+del+giudice&oq=emilio>

[+del+giudice+youtube&gs_l=psy-](#)

[ab.1.0.0i71l8.0.0..14577...0.2..0.0.0.....0.....gswiz.Sb8nTZhwDk4](#)

Video di Kubler-Ross:

<https://www.ekrfoundation.org/grief-support/videos/>

Video di Frank Ostaseski:

<https://www.bing.com/videos/search?q=frank+ostaseski+youtube&qpvt=frank+ostaseski+youtube&FORM=VDRE>