

WORKSHOP SU:

**LA MINDFULNESS-BASED THERAPY E L'EVOLUZIONE DELLA
PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE**

Seminario teorico-esperienziale

Dr. Fabrizio Didonna

24 ottobre 2014

**Sala convegni del
Centro Culturale delle Grazie
Via Pracchiuso 21**

UDINE

(retro santuario delle Grazie in Pz. Primo Maggio)

Premessa

Nel corso degli ultimi vent'anni sono stati sviluppati nell'ambito delle psicoterapie occidentali, e in particolare in quella cognitivo-comportamentale, modelli di trattamento validati basati sulla pratica meditativa di mindfulness, uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddhista.

La mindfulness è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva. Si tratta di un processo psicologico fondamentale che può modificare il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita, non solo alle sfide esistenziali quotidiane, ma anche a problemi psicologici gravi, come le tendenze suicidarie e il disturbo borderline (Linehan, 1993), la depressione cronica (Segal, Williams e Teasdale, 2002), i disturbi d'ansia (Kabat-Zinn, 2003), il disturbo ossessivo-compulsivo (Didonna, 2009), i disturbi alimentari (Kristeller, 2006) e i deliri psicotici (Bach e Hayes, 2002).

La mindfulness è una modalità mentale, uno stile di pensiero o una *coscienza meta-cognitiva*, in cui i pensieri, le emozioni e le azioni vengono liberate dalla dominazione degli automatici e abituali pattern di elaborazione che attivano e mantengono molti stati disfunzionali, attraverso un progressivo processo di *consapevolezza* e di *decentramento*. I

training di mindfulness aiutano i pazienti a ridurre gli effetti degli schemi di pensiero maladattivi attraverso il cambiamento del modo di rapportarsi del paziente con i suoi pensieri, sensazioni ed emozioni e del modo in cui essi vengono elaborati, piuttosto che attraverso il cambiamento nel contenuto delle cognizioni disfunzionali.

Diversi studi di efficacia hanno evidenziato la rilevanza clinica dei training di mindfulness nei confronti di varie patologie psichiatriche.

In questo seminario verranno illustrati il rationale degli interventi di mindfulness e l'esperienza clinica nella conduzione di gruppi di mindfulness residenziali e ambulatoriali rivolti a pazienti con varie patologie gravi. Il seminario, inoltre, approfondirà anche le tematiche connesse all'integrazione avvenuta negli ultimi due decenni tra i principi e le pratiche della psicologia buddhista e la psicoterapia cognitivo-comportamentale che ha dato origine ad un'evoluzione del paradigma cognitivista generando quella che oggi viene definita internazionalmente come la terza generazione della terapia cognitivo-comportamentale.

Finalità e obiettivi

L'evento formativo si propone di descrivere ed esemplificare le potenzialità degli interventi di mindfulness rivolti a pazienti con varie patologie psichiatriche. Attraverso vari esercizi ed esperienze di mindfulness, individuali e di gruppo, i partecipanti al corso potranno raggiungere una più approfondita consapevolezza degli effetti di questa pratica anche attraverso l'ausilio di spiegazioni didattiche e di video esemplificativi di interventi di gruppo e individuali. L'attività didattica mirerà a far comprenderne meglio la rilevanza e le potenzialità cliniche della meditazione e del mindfulness, ponendo le basi per un suo utilizzo nella pratica psicoterapeutica.

Durante il seminario verranno altresì illustrati la storia e l'evoluzione che si è avuta nel paradigma cognitivo-comportamentale con l'emergere di quella che la letteratura internazionale chiama la "third wave", mettendo in luce i benefici clinici e applicativi che tale integrazione ha portato all'interno del modello cognitivo standard.

Gli obiettivi didattici del seminario sono:

1. raggiungere una comprensione del concetto di mindfulness e della sua fenomenologia.
2. comprendere i rapporti tra la pratica di mindfulness e la psicologia buddhista da cui deriva e la psicoterapia cognitivo-comportamentale.
3. comprendere gli effetti fisiologici e neurobiologici della meditazione di mindfulness sull'organismo
4. illustrare la teoria, il rationale e la pratica delle applicazioni cliniche della mindfulness con vari disturbi psichiatrici;
5. introdurre e insegnare la pratica di Mindfulness attraverso la visione di video di sedute individuali e di gruppo e tramite la condivisione di alcuni esercizi con i partecipanti.

Di conseguenza i temi trattati nel corso saranno di interesse sia per gli psicologi e i medici che operano nel SSN sia per chi svolge la libera professione

Gli strumenti didattici prevedono l'utilizzo di esercizi esperienziali, presentazione didattica

con power point, video o DVD, articoli, schede illustrative e hand-outs delle diapositive.

Destinatari: Psicologi e medici

Conduttore del Workshop: Dr. Fabrizio Didonna



Il **Dott. Fabrizio Didonna** è Psicologo e Psicoterapeuta ed è Presidente e Membro Fondatore dell'Istituto Italiano Mindfulness (Is.I.Mind). Pratica e insegna meditazione da diversi anni, campo nel quale si è perfezionato anche con studi approfonditi all'estero, e ha contribuito a livello internazionale allo sviluppo della Mindfulness Therapy. Ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi in Italia e all'estero ed è autore di diverse pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro *“Capire e superare il trauma”* – Edizioni Erickson ed è Curatore e Autore del libro *“Clinical Handbook of Mindfulness”* (2009) – Springer, New York,

(traduzione italiana *Manuale Clinico di Mindfulness*, 2012, Franco Angeli), il primo manuale sulle applicazioni cliniche delle prospettive basate sulla mindfulness. Di prossima pubblicazione è il libro *“Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive Compulsive Disorder”* (Guilford, New York, 2014), il primo manuale sull'utilizzo di un protocollo basato sulla mindfulness per il DOC. È Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansia e dell'Umore presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI), dove ha implementato tra i primi al mondo gruppi di mindfulness in un contesto ospedalizzato con pazienti affetti da gravi patologie. Tiene inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e ritiri di mindfulness e di MBCT in tutta Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Israele, Regno Unito, Finlandia, Svizzera, Spagna, Portogallo e Bulgaria. È stato inoltre Fondatore e Vice-Presidente dell'Associazione Italiana Disturbo Ossessivo Compulsivo ed è Direttore Scientifico del Master Annuale in Mindfulness-Based Therapy per la formazione degli Insegnanti di Mindfulness, con sede in diverse regioni italiane.

PROGRAMMA

8.30 – Registrazione dei partecipanti

9.00 – 9.30 Introduzione alla giornata

Prof. Claudio Tonzar – Presidente di Psicoattività, Università di Urbino

9.30-11.30 Introduzione al seminario

- **Esercizio di Mindfulness**
- **Discussione di gruppo**
- **Parte Teorica: concettualizzazione e origini della mindfulness**
- **Aspetti fenomenologici, neurofisiologici e clinici della mindfulness**
- **Mindfulness e accettazione nell'evoluzione della terapia cognitivo-comportamentale**

Dott. Fabrizio Didonna – Psicologo e Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto italiano di Mindfulness, coordinatore del servizio per i disturbi d'ansia e dell'umore presso la casa di cura Villa Margherita, Arcugnano (VI)

11.30: COFFEE BREAK

11.45.- 13.30 Parte Teorica: Mindfulness e Psicopatologia

Dott. Fabrizio Didonna

13.30 – Pausa Pranzo

14.30 - 17.00: Video sul programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

- Applicazioni cliniche della mindfulness in un contesto ambulatoriale e ospedalizzato
- Video interventi di Mindfulness Residenziali individuali o di gruppo
- Discussione di gruppo
- Discussione e condivisione di gruppo

Dott. Fabrizio Didonna

17.00-17.45: Esercizio di Mindfulness

Dott. Fabrizio Didonna

17.45 – Questionari di verifica del gradimento e dell'apprendimento per ECM

Prof. Claudio Tonzar

18.15 – Conclusione dei lavori

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La giornata di formazione è a numero chiuso ed è richiesta l'iscrizione obbligatoria. L'iscrizione deve essere effettuata compilando l'apposita scheda (anche scaricabile dal sito www.psycoattivita.it) inviandola via posta elettronica a eventi@psycoattivita.it o via fax al numero 0432-1632062 unitamente alla relativa copia di avvenuto pagamento (ricevuta del bonifico bancario).

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il versamento della quota d'iscrizione deve essere effettuato con bonifico bancario sul c/c n° 000000104976 intestato a PSICOATTIVITA', Banca di Credito Cooperativo di Fiumicello ed Aiello (Filiale di San Vito al Torre), via Roma, n. 66, ABI 08551, CAB 64240, CIN T – IBAN IT97T0855164240000000104976, specificando in causale "Giornata di formazione su Mindfulness" e indicando cognome e nome della persona che si iscrive (la quota è comprensiva dell'iscrizione a Psicoattività per l'a.s. 2014). E' necessario allegare alla scheda d'iscrizione una copia della contabile bancaria attestante l'avvenuto pagamento.

QUOTE DI ISCRIZIONE

Categoria	Iscrizione entro il 24 settembre	Iscrizione dal 25 settembre al 21 ottobre
Psicologi e medici (inclusa iscrizione a Psicoattività per l'anno 2014)	80 euro	120 euro
Psicologi e medici (Già soci di Psicoattività per l'anno 2014)	70 euro	110 euro
Tirocinanti (laureati in psicologia) e studenti di psicologia (inclusa iscrizione a Psicoattività per l'anno 2014)	40 euro	60 euro
Tirocinanti (laureati in psicologia) e studenti di psicologia (Già soci di Psicoattività per l'anno 2014)	30 euro	50 euro

Il corso è stato accreditato ECM (**8 crediti**). Verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Tutte le informazioni sulla giornata di formazione saranno costantemente aggiornate sul sito di Psicoattività (www.psicoattivita.it).

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

eventi@psicoattivita.it

Segreteria organizzativa

dott. Stefano Roncali Cell 348-4415296

dott. Laura Redolfi Cell 329-1369674

Segreteria Scientifica

Prof. Claudio Tonzar

Presidente di Psicoattività FVG - Università di Urbino

Dott.ssa Barbara Toros

Vicepresidente di Psicoattività FVG - Psicologa psicoterapeuta