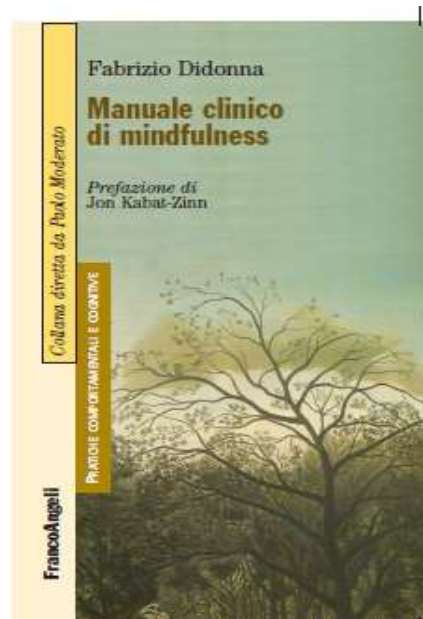


# Manuale Clinico di Mindfulness

Fabrizio Didonna



Negli ultimi vent'anni numerosi studi scientifici hanno identificato nella pratica buddista della meditazione di mindfulness o consapevolezza - uno stato di coscienza che implica un'auto-osservazione non giudicante e accettante alla propria esperienza momento per momento - una base per interventi terapeutici efficaci nei confronti di una varietà straordinaria di disturbi psichici e medici. La mindfulness rappresenta oggi la componente centrale di una serie di nuovi trattamenti empiricamente validati e ha dimostrato nel corso dei decenni di essere una pratica capace di integrarsi sostanzialmente con la maggior parte dei modelli psicoterapeutici. Il **manuale clinico di mindfulness**, il primo manuale al mondo su questo tema, integra efficacemente la teoria clinica e scientifica con la pratica terapeutica e riunisce i contributi di alcuni tra i più importanti autori e ricercatori a livello internazionale nel campo degli interventi basati sulla mindfulness.

*"Tra vent'anni, questo libro potrà assumere, come avviene per molti manuali, un nuovo ruolo e diventare un documento storico a sé stante, una pietra miliare e la testimonianza di un momento creativo nella storia di un settore emergente, ancora nella sua infanzia. Ma in questo qui e ora, il presente manuale rappresenta un meraviglioso strumento per raccogliere diffusamente l'ampia varietà odierna di differenti prospettive e interventi in questo campo"*

**Dalla prefazione del Prof. Jon Kabat-Zinn, Università del Massachusetts**

*"Questo libro riunisce una vasta gamma di interventi psicologici che incorporano le pratiche di mindfulness all'interno di diversi approcci psicologici per la cura dei disturbi mentali. Un numero così vasto di autori e di contributi è davvero raro e perciò molto difficile da trovare in un unico volume. Questo libro servirà come testo di riferimento per tutti coloro che desiderano rimanere aggiornati sulle applicazioni della mindfulness alla pratica clinica."*

**Prof. Marsha Linehan, Professore di Psicologia, Università di Washington**

*"Questo libro è destinato a diventare un testo classico. Apri il libro in ogni pagina e troverai scritti di straordinaria saggezza e accuratezza. La sua prospettiva è completa ed esaustiva e ci permette di vedere con chiarezza quanto è affascinante e convincente l'incontro tra le conoscenze della scienza occidentale e la saggezza della scienza orientale."*

**Prof. Mark Williams, Professore di Psicologia Clinica, Università di Oxford**

**L'Autore: Fabrizio Didonna** è Psicologo e Psicoterapeuta. 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" (Ed. Erickson). 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. Pratica e insegna la meditazione da diversi anni e tiene inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e ritiri di mindfulness e di MBCT in tutta Italia e in numerosi paesi del mondo. È Direttore Scientifico del *Master in Mindfulness-Based Therapy* con sede a Vicenza e Torino, Presidente dell'*Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND)* e vicepresidente dell'Associazione Italiana Disturbo Ossessivo-Compulsivo (AIDOC).

## Indice

Prefazione. Jon Kabat-Zinn

Introduzione. *Dove nuovi e antichi percorsi per fronteggiare la sofferenza si incontrano.* Fabrizio Didonna

Cap 1. *Mindfulness: definizione e origini.* Ronald D. Siegel, Christopher K. Germer e Andrew Olendzki

Cap. 2. *Mindfulness e Meditazione.* Andrew Olendzki

Cap. 3. *Neurobiologia della mindfulness.* Michael T. Treadway e Sara W. Lazar

Cap. 4. *Verso una fenomenologia della mindfulness: esperienze soggettive e correlati emotivi*  
Kirk Warren Brown e Shari Cordon

Cap. 5. *Mindfulness e psicopatologia: la formulazione del problema.* Nancy L. Kocovski, Zindel V. Segal e Susan R. Battista

Cap. 6. *Memoria emotiva, mindfulness e compassione.* Paul Gilbert e Dennis Tirsch

Cap. 7. *L'utilizzo della metafora per lo sviluppo dell'accettazione e della mindfulness.*  
Alethea A. Varra, Claudia Drossel, e Steven C. Hayes

Cap. 8. *Mindfulness e senso di vuoto.* Fabrizio Didonna e Yolanda Rosillo Gonzalez

Cap. 9. *La valutazione e misurazione della mindfulness.* Ruth A. Baer, Erin Walsh e Emily L. B. Lykins

Cap. 10. *Mindfulness e Disturbi d'Ansia: sviluppare una relazione saggia con l'esperienza interna della paura*  
Jeffrey Greeson e Jeffrey Brantley

Cap. 11. *Mindfulness e Disturbo Ossessivo-Compulsivo: sviluppare validazione e fiducia verso la propria esperienza interna.* Fabrizio Didonna

Cap. 12. *La Mindfulness-Based Cognitive Therapy per la depressione e la suicidarietà.*  
Thorsten Barnhofer e Catherine Crane

Cap. 13. *Mindfulness e Disturbo Borderline di Personalità.* Shireen L. Rizvi, Stacy Shaw Welch, e Sona Dimidjian

Cap. 14. *Prospettive basate sulla mindfulness per i disturbi dell'alimentazione.* Ruth Q. Wolever e Jennifer L. Best

Cap. 15. *Il Paradiso perduto. Mindfulness e Disturbi da uso di sostanze.* Thomas Bien

Cap. 16. *L'uso della mindfulness per il trauma e il Disturbo da Stress Post-Traumatico.* Victoria M. Follette e Aditi Vijay

Cap. 17. *Mindfulness e Disturbo da Deficit di Attenzione con Iperattività.*  
Lidia Zylowska, Susan L. Smalley, e Jeffrey M. Schwartz

Cap. 18. *Mindfulness e Psicosi.* Antonio Pinto

Cap. 19. *La Mindfulness-Based Stress Reduction per la gestione del dolore cronico.* Jacqueline Gardner-Nix

Cap. 20. *Interventi basati sulla mindfulness in oncologia.*

Linda E. Carlson, Laura E. Labelle, Sheila N. Garland, Marion L. Hutchins e Kathryn Birnie

Cap. 21. *Interventi basati sulla mindfulness in un setting clinico individuale: che differenza fa la consapevolezza a porte chiuse?* Paul R. Fulton

Cap. 22. *Mindfulness con i bambini: lavorare con le emozioni difficili.* Trudy A. Goodman e Susan Kaiser Greenland

Cap. 23. *Interventi di assistenza basati sulla mindfulness per gli anziani.* Lucia Mc Bee

Cap. 24. *Interventi basati sulla mindfulness in un contesto ospedalizzato.* Fabrizio Didonna

Cap. 25. *La formazione dei professionisti della salute nei protocolli basati sulla mindfulness: il cuore dell'insegnamento.*  
Susan Lesley Woods

Appendice A. *La pratica di mindfulness.* Thomas Bien e Fabrizio Didonna

Appendice B. *Centri di riferimento nazionali e internazionali per la meditazione di mindfulness*

Per ordinare il volume e ulteriori informazioni: [www.francoangeli.it/ricerca/scheda\\_libro.asp?id=20379](http://www.francoangeli.it/ricerca/scheda_libro.asp?id=20379)

Con lo stesso Editore e dello stesso Autore sono stati pubblicati 4 CD con le istruzioni guida di tutti gli esercizi di mindfulness previsti nei programmi MBSR e MBCT. Per informazioni:

[http://www.francoangeli.it/Ricerca/risultati\\_ricerca\\_collane.asp?Collana=5000](http://www.francoangeli.it/Ricerca/risultati_ricerca_collane.asp?Collana=5000) oppure

[www.francoangeli.it/ricerca/scheda\\_libro.asp?id=19436](http://www.francoangeli.it/ricerca/scheda_libro.asp?id=19436)



1. Introduzione (3' 23")
  2. Esercizio di esplorazione corporea (44' 57")
  3. Consapevolezza del respiro (14' 24")
- (Total time: 62' 44")



1. Consapevolezza del respiro e del corpo (19' 32")
  2. Tre minuti dedicati al respiro (6' 18")
  3. Meditazione camminata (23' 27")
- (Total time: 49' 17")



1. Movimenti consapevoli (29' 36")
  2. Meditazione seduta (consapevolezza del respiro, corpo, suoni e pensieri) (33' 22")
- (Total Time: 62' 58")



1. Meditazione del lago (18' 57")
  2. Meditazione del mare (16' 21")
  3. Meditazione della montagna (21' 00")
- (Total time: 56' 18")