

Gli interventi basati sulla mindfulness.
Quali sono, come agiscono, quando utilizzarli
A cura di **Alberto Chiesa** e **Cristiano Crescentini**

Indice

Curatori e autori

Prefazione alla II edizione

di Alberto Chiesa

Introduzione. Mindfulness: perché disturbarci?

di Alberto Chiesa

Parte I

Gli interventi basati sulla mindfulness

1. Il concetto di mindfulness dalle origini ai giorni nostri

Alberto Chiesa

2. La Mindfulness-Based Stress Reduction

Alberto Chiesa

3. La Mindfulness-Based Cognitive Therapy e altre terapie basate sulla mindfulness

Alberto Chiesa

4. Mindful compassion: origini e principi della Compassion Focused Therapy

Nicola Petrocchi e Antonella D'Innocenzo

Parte II

La clinica della mindfulness

Mindfulness e disturbi psicologici

5. La mindfulness nei disturbi dell'umore

Alberto Chiesa

6. La mindfulness nei disturbi d'ansia

Alberto Chiesa

7. La mindfulness e i disturbi dell'alimentazione

Vittorio Varbella, Annalisa Brustolin, Rossella Parisi, Paola Longo, Giovanni Abbate Daga

8. La mindfulness nella terapia del disturbo ossessivo compulsivo

Barbara Barcaccia e Alessandro Couyoumdjian

9. La mindfulness nei disturbi da uso di sostanze: dimensioni psicopatologiche, processi e implicazioni cliniche

Marco Cavicchioli

10. La mindfulness nel trauma e nella dissociazione

Fabio D'Antoni

11. Mindfulness e psicosi

Elisabetta Caletti, Alberto Rossi, Cinzia Perlini

12. La meditazione mindfulness in età evolutiva e nei disturbi del neurosviluppo

Alessio Matiz e Matteo Cimenti

Mindfulness e disturbi medici

13. Mindfulness e dolore cronico

Licia Grazzi e Alessandra Telesca

14. I protocolli basati sulla mindfulness in oncologia: dalle evidenze alla pratica clinica

Simone Cheli

15. Mindfulness e patologie neurodegenerative

Francesco Pagnini e Francesca Grosso

Mindfulness e benessere

16. La mindfulness per la riduzione dello stress

Mariangela Lanfredi

17. La mindfulness nelle professioni di aiuto

Ciro Conversano e Angelo Gemignani

18. Mindfulness e psicologia positiva, un intento comune

Susanna Feruglio e Cristiano Crescentini

Parte III

Mindfulness e psicoterapia

19. La mindfulness come intervento terapeutico individuale

Alberto Chiesa

20. Gli sviluppi della mindfulness nella relazione terapeutica

Graziano Graziani

Parte IV

Meccanismi d'azione degli interventi basati sulla mindfulness

21. Mindfulness e regolazione delle emozioni

Luca Iani, Nicole Bungaro, Elena Zamboni, Davide Clemente

22. Le neuroscienze della mindfulness

Salvatore G. Chiarella, Skaiste Kerusauskaite, Matteo Laurenzi, Monia D'Angiò, Antonino Raffone

23. Allenare il cuore: correlati ed effetti psicofisiologici delle pratiche focalizzate sulla compassione

Nicola Petrocchi e Cristina Ottaviani

24. Il lato oscuro della meditazione: rischi, eventi avversi ed effetti collaterali

Susanna Feruglio e Cristiano Crescentini

Parte V

Nuove applicazioni della mindfulness e appendice pratica

25. Mindfulness e mondi digitali

Luca Chittaro

26. Parte pratica: la Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM)

Franco Fabbro, Cristiano Crescentini, Alessio Matiz

27. Conclusioni: la mindfulness in prospettiva

Alberto Chiesa

Indice analitico

Prefazione alla II edizione

di Alberto Chiesa

Tornare dopo oltre dieci anni sulle pagine di questo libro è stato un lavoro portato avanti con immenso piacere. Quando mi dedicai per la prima volta a questo testo nel 2011 la mindfulness stava appena iniziando a fare capolino nel panorama clinico e di ricerca italiano. All'estero, quantomeno in alcuni paesi come Stati Uniti, Germania e Inghilterra, la mindfulness stava già iniziando a essere applicata in modo consistente, soprattutto nell'ambito della gestione dello stress e della prevenzione delle ricadute depressive in pazienti con depressione maggiore ricorrente (American Psychiatric Association 2010, Chiesa e Serretti 2009). Tuttavia, nel nostro paese, come in molti altri, solamente un numero sparuto di persone si stava interessando a questa disciplina e ancor meno erano i clinici e i ricercatori focalizzati sul tema, o che anche solo sapevano della sua esistenza.

Tanto per fare qualche esempio, la prima revisione della letteratura scientifica disponibile sugli interventi basati sulla mindfulness è stata pubblicata nel 2003 e includeva soltanto 21 articoli (Baer 2003). Nel 2017, assieme ad altri coautori, mostravo come le sole revisioni sistematiche della letteratura sul tema della mindfulness dalla prima revisione sistematica di Ruth Baer del 2003 al termine del 2016 contassero oltre 120 articoli pubblicati in lingua inglese e come negli anni fossero cresciute esponenzialmente (Chiesa et al. 2017). In linea con questi dati, una nuova revisione della letteratura sulla mindfulness realizzata nel 2021 ha mostrato come negli ultimi 55 anni le pubblicazioni sulla mindfulness siano cresciute esponenzialmente e come, al momento della pubblicazione della review, fossero stati pubblicati oltre 16.500 articoli sulla mindfulness (Baminiwatta e Solangaarachchi 2021): una situazione molto differente da quando 12 anni fa per la prima edizione del testo il materiale sul quale mi ero basato consisteva in poco più di un migliaio di articoli. E non solo. Nel frattempo, anche in Italia la mindfulness è diventata una disciplina sempre più conosciuta, tanto nella comunità scientifica quanto in quella generale. A oggi un crescente numero di persone, per le più svariate ragioni, si sta avvicinando alla pratica della mindfulness: dalla gestione dello stress a quella dell'ansia, dal bisogno di affiancare le cure tradizionali per una malattia a un desiderio di crescita e di sviluppo personale, da ragioni psicologiche a motivazioni spirituali, e ancora, dal desiderio di praticare la mindfulness individualmente a quello di trasmetterla ai propri figli, studenti o pazienti. La mindfulness, di fatto, ha oggi raggiunto una fetta della popolazione inimmaginabile solo pochi anni fa. Tuttavia, questa diffusione e crescita della notorietà della mindfulness non è avvenuta senza un prezzo. Come spesso avviene quando un nuovo

concetto si diffonde tra le masse, soprattutto se questa diffusione avviene in un lasso di tempo relativamente breve, il significato originale del costrutto e dell'esperienza che sta dietro un determinato termine tende a venire semplificato, banalizzato, se non addirittura distorto al punto tale da avere ben pochi punti di contatto con ciò che originariamente si intendeva.

Per tutte queste ragioni, in questi ultimi anni ho più volte sentito la necessità di un aggiornamento e di una revisione del testo originale, anche se i numerosi e crescenti impegni clinici e didattici non mi hanno a lungo permesso di procedere in tale direzione. Tuttavia, negli ultimi due anni diversi avvenimenti hanno creato le condizioni favorevoli per poter finalmente arrivare a questa nuova edizione. Tra tutti questi, per focalizzare l'attenzione solamente sugli aspetti principali, desidero certamente sottolineare l'importanza della conoscenza e della collaborazione con Cristiano Crescentini e Franco Fabbro dell'università di Udine, il cui interesse e la cui conoscenza e visione profonda sulla mindfulness hanno portato a uno scambio estremamente florido e costruttivo sugli aspetti a cui prestare maggiore attenzione, sulle tante innovazioni occorse da una decina di anni fa a oggi e sulla forma finale da dare a questa nuova edizione del libro.

Nell'impossibilità, alla luce dell'esplosione di ricerche e conoscenze sulla mindfulness avvenuta in questi ultimi anni, di occuparmi singolarmente della nuova edizione del libro, come era stato per la prima edizione, la mia gratitudine va anche a tutti gli autori che, ognuno con le proprie competenze e specificità, hanno dato un significativo contributo a questa nuova edizione. E ancora a Cristiano, che oltre ai suoi contributi al testo, ha coordinato gli autori e a Franco che ha curato la parte finale di questo libro. Nella prima edizione mancava, infatti, una parte pratica. All'epoca c'erano già ottimi manuali e testi divulgativi che trattavano la parte pratica della mindfulness (ad es. Kabat-Zinn 1990, Segal et al. 2002) e avevo pensato che non fosse necessario includere delle indicazioni sulla pratica della mindfulness in un testo che era prevalentemente inteso come testo di divulgazione scientifica. Tuttavia, negli anni occorsi dalla pubblicazione della prima edizione di questo testo ho ricevuto diverse richieste relative all'inclusione di una parte pratica a conclusione di quella teorica che era fin dall'inizio stata il focus principale di questo libro. Alla luce dei tanti testi che già danno indicazioni su come praticare la mindfulness, generalmente seguendo le indicazioni proposte nel protocollo di Mindfulness-Based Stress Reduction e di Mindfulness-Based Cognitive Therapy, abbiamo pensato potesse essere più utile e interessante dare delle indicazioni sul metodo di Mindfulness-Oriented Meditation, o MoM (Meditazione-Orientata alla Mindfulness), un percorso di mindfulness sviluppato appunto da Franco e Cristiano (si veda, ad es. Fabbro e

Crescentini 2016), meno conosciuto rispetto ad altri percorsi ma a oggi studiato in diverse ricerche che si sono focalizzate sia sulla sua efficacia clinica che sui soggiacenti meccanismi neurobiologici (ad es. Matiz et al. 2021, Zaccari et al. 2022).

Un sentito ringraziamento va certamente anche ai maestri e agli istruttori con cui in questi ultimi oltre 15 anni ho avuto modo di collaborare e confrontarmi e da cui ho avuto molto da imparare, e al professor Francesco Mancini e all'editore Giovanni Fioriti che, ancora una volta come 12 anni fa, hanno creduto in questo progetto. Desidero concludere questa prefazione con l'augurio che sia chi ha acquistato questo testo per ragioni personali sia chi lo ha fatto per ragioni professionali possa trovarlo utile e interessante tanto dal punto di vista teorico che pratico e possa utilizzarlo come una base aggiornata e comprensiva a partire dalla quale possa porsi nuove domande e, perché no, dare il proprio contributo negli anni a venire a questo florido campo di ricerca in continua evoluzione.

Bologna, 3 ottobre 2022