



GRUPPO DI MINDFULNESS

per ritrovare la serenità e mantenere il benessere

Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness

Un programma efficace e validato di 8 settimane per gestire lo stress, l'ansia e prevenire gli stati depressivi



Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness

Direttore: Dott. Fabrizio Didonna

Che cos'è la Mindfulness?

La **mindfulness**, o consapevolezza, è la capacità di mantenere o riportare l'attenzione nel presente verso ogni esperienza esterna (eventi, fatti, stimoli esterni) o interna a noi (pensieri, emozioni e sensazioni fisiche), sospendendo qualsiasi giudizio su ciò che osserviamo o notiamo ed evitando di reagire a essa. La meditazione di mindfulness è una pratica meditativa millenaria nata come metodo per far cessare la sofferenza e per incrementare il benessere dell'individuo.

La pratica di Mindfulness può aiutare le persone a cambiare e migliorare radicalmente la relazione che esse hanno sviluppato, spesso da molti anni, con i propri stati interni, siano essi pensieri, emozioni o sensazioni fisiche.

Così come possiamo migliorare la nostra forma fisica, o modellare i nostri muscoli, attraverso esercizi fisici regolari, possiamo anche sviluppare lo stato di mindfulness con particolari esercizi mentali praticati con impegno e in modo continuativo. La mindfulness, infatti, viene coltivata e sviluppata attraverso una pratica meditativa

(cioè un addestramento mentale e attentivo), i cui effetti terapeutici sono dimostrati da almeno trent'anni da numerosi studi scientifici.

La **mindfulness** è uno stato mentale intrinsecamente potente che permette a coloro che la praticano di "vedere la realtà per come essa è", in modo puro, decentrato e non distorto. Il semplice divenire consapevoli di ciò che accade, dentro e intorno a noi, è l'inizio della liberazione dalle preoccupazioni mentali e dalle emozioni difficili da gestire.



Il Programma di Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (MBCT)

Il **Programma di Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) è un training di dimostrata efficacia e validato da decine di studi scientifici, rivolto in particolare a persone che vivono condizioni di stress elevato, stati d'ansia frequenti o difficili da gestire ovvero stati depressivi ricorrenti. Molti studi e ricerche scientifiche hanno dimostrato l'efficacia dei gruppi di Mindfulness nel trattamento di problematiche

quali: la depressione, gli stati d'ansia, il rimuginio, lo stress, i disturbi del comportamento alimentare, dell'immagine corporea, il disturbo ossessivo compulsivo, i disturbi da somatizzazione. Le persone che presentano questi problemi imparano attraverso questo programma a sviluppare un rapporto nuovo con la propria esperienza interna, cioè con i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche: possono prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente, imparando a gestire i momenti difficili, dolorosi e di stress in modo più consapevole ed efficace.



Obiettivi del Programma

- ☉ Uno degli scopi generali del gruppo di mindfulness è quello di aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli del “qui e ora”. Quando riusciamo a essere nel momento presente, diventiamo più consapevoli della nostra vita, più consapevoli di ogni momento, più consci delle scelte e possibilità che si aprono di fronte a noi.
- ☉ I gruppi di Mindfulness inoltre insegnano alle persone a comprendere la natura dei loro pensieri, visti semplicemente come fatti mentali e a modificare in modo sano la relazione che hanno con essi.
- ☉ Inoltre, la meditazione basata sulla mindfulness aiuta a sviluppare un diverso stile di vita e un nuovo atteggiamento mentale verso tutta l'esperienza dell'individuo, quella piacevole e gratificante, che diventa perciò più arricchente, come pure quella difficile e disagiata.
- ☉ Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato che la pratica di mindfulness ha una potente e duratura efficacia nella gestione dello stress e delle emozioni problematiche.
- ☉ L'utilizzo di varie tecniche ed esperienze di meditazione (statiche e dinamiche), nonché di vari momenti di condivisione, permetterà al partecipante di ricontattare ciò che già gli appartiene, ma che spesso dimentica: la capacità e possibilità di prendersi cura di sé stesso.
- ☉ Verranno mobilitate energie (fisiche, emotive e mentali) che riequilibrano e armonizzano il sistema mente-corpo, potenziando uno stato di presenza, consapevolezza ed equilibrio.
- ☉ Si aiuteranno i partecipanti a sviluppare un modo sano di relazionarsi a sensazioni, pensieri ed emozioni e ad acquisire la capacità di accettazione e di riconoscimento consapevoli anche delle emozioni e dei pensieri indesiderati.

Abilità insegnate durante il programma terapeutico

- ⚡ Coltivare calma, serenità ed equilibrio
- ⚡ Sviluppare concentrazione e pazienza, la “mente saggia”
- ⚡ Sviluppare la fiducia in sé stessi e migliorare il rapporto con se stessi e gli altri
- ⚡ Gestire lo stress e le emozioni difficili (ansia, rabbia, tristezza, vergogna)
- ⚡ Imparare a essere e a restare nel momento presente
- ⚡ Imparare a prendersi cura di sé stessi
- ⚡ Prevenire le ricadute depressive
- ⚡ Potenziare le capacità attentive
- ⚡ Sviluppare un atteggiamento accettante e non giudicante verso noi stessi, il nostro corpo e la nostra esperienza
- ⚡ Coltivare e potenziare la modalità dell'“essere” (stare con noi stessi) piuttosto che quella del “fare” (essere guidati continuamente da obiettivi o prestazioni da realizzare)
- ⚡ Diventare osservatori e testimoni della nostra esperienza interna imparando a distanziarsi da essa allo scopo di non esserne travolti
- ⚡ Migliorare la capacità di condivisione, ascolto e comunicazione con le altre persone



Temi delle sedute del gruppo di Mindfulness



SEDUTA N.1
Che cos'è la mindfulness



SEDUTA N.2
Capire e gestire le emozioni
e lo stress



SEDUTA N.5
Sviluppare una relazione
sana con i pensieri



SEDUTA N.6
Sviluppare accettazione come
passo fondamentale per il
cambiamento



SEDUTA N.3
Prendersi cura di sé



SEDUTA N.4
Sviluppare equilibrio
e fiducia in sé stessi



SEDUTA N.7
Sviluppare compassione
e autocompassione



SEDUTA N.8
Affrontare la vita con
fiducia e serenità

Informazioni sul Programma Terapeutico

- > **Formato:** Il programma può essere proposto in formato di gruppo (standard) o in formato individuale (eventualmente personalizzato).
- > **Indicazioni terapeutiche:** persone con problematiche legate allo stress, stati depressivi, stati ansiosi o misti, gestione della rabbia, persone con diagnosi di disturbo d'ansia o diagnosi di depressione maggiore in fase di remissione.
- > **Numero di partecipanti:** il gruppo è a numero chiuso e può raggiungere un massimo di 15 persone.
- > **Frequenza:** una seduta alla settimana.
- > **Durata:** 8 sedute da 2 h 30'
- > **Modalità di svolgimento:** È possibile partecipare in presenza oppure online (tramite la piattaforma Zoom).
- > **Sede:** Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness - Via Massignan 4B—Vicenza.
- > **Giorno, orari e costi:** gli orari, i giorni e il costo del programma vengono comunicati dalla segreteria. Nel formato di gruppo il programma dettagliato con le date verrà consegnato personalmente o inviato via e-mail a ogni partecipante.
- > **Materiale:** a tutti i partecipanti verranno consegnati all'inizio del gruppo delle tracce audio e con i vari esercizi di mindfulness, e varie schede e opuscoli da leggere e utilizzare per le esercitazioni a casa.

Si consiglia di venire al gruppo con abiti comodi e di portarsi una stuoia o materassino e un cuscino. I materassini e i cuscini saranno comunque presenti in sede.



L'importanza della presenza costante alle sedute e della pratica a casa giornaliera



Cambiare le nostre abitudini mentali e comportamenti non è semplice e richiede tempo, motivazione e un lavoro continuo. Per ottenere dei risultati significativi in questo programma è necessario perciò dedicare, fin dall'inizio, un impegno particolare, sia durante gli incontri, sia a casa. È per tale motivo che si richiede ai partecipanti la presenza costante a tutti gli incontri del programma e la volontà di impegnarsi a praticare regolarmente a casa tutti gli esercizi che verranno proposti al termine di ogni seduta.

Le testimonianze dei partecipanti

I seguenti commenti e dichiarazioni di alcuni partecipanti al programma MBCT riassumono i benefici ottenuti attraverso il programma:

“Questo percorso mi è stato utilissimo anche perché questi metodi sono stati nuovi e con delle tecniche e idee efficaci.” - Anna

“Per me questa esperienza è stata una vera e propria rivelazione, mi ha aiutato a superare sicuramente la maggior parte delle difficoltà legate al mio problema. All'inizio non l'avrei mai pensato.” - Edoardo

“Ho capito che se si persevera nell'allenamento si può eliminare il problema.” - Roberto

“A me capita che quando i pensieri vogliono prendere il sopravvento leggo i fogli e le schede che abbiamo condiviso nel gruppo e mi sono molto utili per riprendere un contatto sano con il qui e ora. E poi ho notato che mi accorgo quando il pensiero sta per prendere il sopravvento e allora divento io il padrone, assumo io il controllo sui pensieri e trovo il punto giusto per accorgermi. E i risultati li vedo.” - Riccardo

“All'inizio del percorso speravo di trovare un aiuto per il rapporto problematico che ho con i pensieri. Gradualmente, ho iniziato a vedere sempre di più le cose per quel che sono e a osservare il pensiero senza giudicarlo. Questo ha rappresentato per me un cambiamento radicale.” - Luca

“Avendo già partecipato a questo programma in passato volevo chiarire alcuni concetti e apprendere meglio alcuni strumenti perché entrare nel mondo della consapevolezza e comprenderla pienamente non è una cosa immediata. La mindfulness si sta sempre più radicando in me con effetti nuovi e importanti sulla mia vita. Posso dire che è quasi diventato uno stile di vita.” - Lisa

“Il gruppo, la mia presa di coscienza sui pensieri, la meditazione, mi hanno cambiato la vita! A volte ci sono delle difficoltà, ma mai paragonabili a quelle di prima, ma soprattutto la mia vita è inebriata da molte emozioni positive. La terapia di gruppo mi ha dato dei benefici unici. È stato estremamente positivo per me condividere la mia esperienza con altre persone che l'hanno vissuta, a volte pensi di essere l'unico al mondo ad essere in difficoltà! Vivi la terapia con più spensieratezza e gli incontri sono più piacevoli ed interessanti.” - Elena



L'Equipe del Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness

Prof. Fabrizio Didonna



È Psicologo e Psicoterapeuta di fama internazionale, è considerato tra i massimi esperti mondiali nella terapia del disturbo ossessivo-compulsivo e nelle psicoterapie di terza generazione. Professore a contratto di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Padova, Visiting Professor alla Jiao Tong University di Shanghai, e Docente all'Università di Barcelona. È il fondatore dell'innovativo modello terapeutico, nonché autore del relativo manuale, Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD (2020, Guilford Press-New York, tradotto in Italiano e in altre 4 lingue)-Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC, il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (www.mbctforocd.com) e già utilizzato da alcuni anni in diversi paesi, quali Cina, Spagna, Messico, Panama, Israele e Italia. È Direttore del Centro Internazionale di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness con sede a

Vicenza. Noto a livello mondiale per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia, ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi internazionali e invitato a condurre attività di formazione in diverse università in Italia e all'estero, tra le quali Harvard e Oxford, ed è autore di decine di pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. E' molto esperto nella cura del trauma psichico e nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro "Capire e superare il trauma" - Ed. Erickson (nuova ed. 2020). È anche Editor e Autore del libro Clinical Handbook of Mindfulness (2009, Springer Publisher, New York, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, pubblicato in 5 lingue. È fondatore e Presidente Onorario dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND) e Presidente e fondatore del centro di formazione The Mindful Space-MBCT at Work, per la progettazione e implementazione di interventi basati sulla mindfulness all'interno delle aziende. Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e training formativi in Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Stati Uniti, Gran Bretagna, Cina, India, Israele, Spagna, Messico, Panama, Finlandia, Portogallo e Polonia. È inoltre Direttore Scientifico del Master di Alta Formazione annuale in Mindfulness e sue applicazioni in ambito clinico.

Dott.ssa Erica Xodo



È Psicologa e Psicoterapeuta a indirizzo Cognitivo Comportamentale e Terapeuta EMDR. Ha partecipato ad un master in mindfulness in ambito clinico ed evolutivo con docenti internazionali, conseguendo il titolo di Insegnante di Mindfulness. È Istruttrice di MBCT per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo e ha partecipato in qualità di co- trainer ai Professional Training in MBCT for OCD condotti dal Dr. Didonna. Conduce da alcuni anni gruppi di MBCT per il disturbo ossessivo compulsivo e gruppi di MBCT per i disturbi d'ansia e dell'umore, svolgendo anche attività di ricerca e formazione. Lavora privatamente occupandosi di disturbi d'ansia e dell'umore con pazienti adulti ma anche in età evolutiva, svolgendo progetti di mindfulness anche all'interno di scuole. Ha partecipato a diversi ritiri di meditazione.

Dott. Luca Bodini



È Psicologo clinico formato in Mindfulness Based-Therapy. Fa parte del Direttivo dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND). Ha svolto formazione specifica nell'uso clinico della Mindfulness completando il Master di alta formazione in Mindfulness Based Therapy dell'IsiMind e ha ottenuto il titolo di I Livello di Insegnante di Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression secondo i criteri dell'Oxford Mindfulness Centre. È Istruttore di MBCT per il Disturbo Ossessivo -Compulsivo conseguendo il titolo attraverso il Professional Training in MBCT for OCD. Attualmente conduce Interventi basati sulla Mindfulness per la gestione dello stress e miglioramento della qualità della vita. Si è specializzato nel Master in Metodologia Epidemiologica e Biostatistica per la Ricerca Clinica presso il Dipartimento di Scienze Statistiche dell'Università di Milano-Bicocca. Collabora con il Centro Terapia Cognitiva e Mindfulness di Vicenza e svolge attività di ricerca e formazione presso il Dipartimento di Neuroscienze - Sezione di Psichiatria dell'Università degli studi Verona.

Dott.ssa Serena Costa



È Psicologa e Psicoterapeuta a indirizzo Cognitivo Comportamentale. Ha partecipato al Master in Mindfulness in ambito clinico con docenti internazionali, conseguendo il titolo di insegnante di Mindfulness. E' istruttrice di MBCT per il DOC avendo conseguito il titolo attraverso il Professional Training in MBCT for OCD; è Operatore Clinico in Training Autogeno. Attualmente collabora con il Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness di Vicenza come psicoterapeuta e coordinatrice delle attività e opera presso il Centro di Salute Mentale dell'ULSS7, ad Asiago. Svolge attività privata occupandosi di Disturbi d'Ansia e dell'Umore con pazienti adulti e giovani adulti. Partecipa come co-trainer ai gruppi di MBCT organizzati dal Centro e conduce gruppi di Mindfulness al CSM di Asiago.

Dott.ssa Martina Ruggiero



È Psicologa Clinica e Istruttrice di Mindfulness avendo partecipato al Master in Mindfulness in ambito clinico con docenti internazionali. Ha acquisito il titolo di Istruttrice di MBCT per il DOC attraverso il Professional Training in MBCT for OCD. Attualmente collabora con il Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness di Vicenza e partecipa come co-trainer ai gruppi di MBCT organizzati dal Centro. Svolge la libera professione occupandosi di disturbi d'Ansia e dell'Umore con pazienti adulti, proponendo anche interventi basati sulla Mindfulness per la gestione dello stress ed il miglioramento della qualità di vita.



Contatti

Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness

Sede di riferimento internazionale
Direttore: Prof. Fabrizio Didonna
Psicologo e Psicoterapeuta
Via Luigi Massignan, 4/B
c/o Round Center - 36100 - Vicenza

+39 3917394707
info@mbctforocd.com
www.mbctforocd.com

Come raggiungere il Centro

In auto: venendo dall'autostrada uscire a Vicenza Ovest, andare sempre dritti per 3,9 Km seguendo le indicazioni per Verona-Thiene-Schio, procedendo sul Viale degli Scaligeri e poi sul Viale del Sole. Girare a destra in prossimità del centro commerciale Auchan, per Strada delle Cattane procedendo sempre dritti per 700 metri superando la prima rotonda. L'edificio si trova sulla Dx in prossimità della 2° rotonda (7min).

In autobus: Linea 16 e 7 (quest'ultimo in partenza anche dalla Stazione dei treni) fermano quasi di fronte al round center in Via delle Cattane



Scannerizzami con l'App per QR Code
o con la fotocamera del cellulare per
aprire direttamente le Mappe

SCAN ME