

## **Mindfulness-Based Therapy per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo: razionale, fenomenologia ed esperienze cliniche**

**Casa di Cura Villa Margherita – Arcugnano (Vicenza)**

**28 novembre 2009**

**Orario: 10-18**

Docente: Dr. Fabrizio Didonna

Coordinatore Servizio Disturbi d'Ansia e dell'Umore, Divisione di Psichiatria – Casa di Cura Villa Margherita – Arcugnano (Vicenza)

Presidente *Istituto Italiano per la Mindfulness* (IS.I.MIND)

### **Abstract**

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 verso i suoi stati emotivi, sensazioni e pensieri e del modo in cui essi vengono elaborati, piuttosto che attraverso il cambiamento nel contenuto delle cognizioni disfunzionali. Diversi studi di efficacia nel corso degli ultimi vent'anni hanno evidenziato la rilevanza clinica dei training di mindfulness nei confronti di varie patologie psichiatriche, tra le quali la depressione maggiore, i disturbi d'ansia, il disturbo borderline di personalità, il disturbo ossessivo-compulsivo. In questo seminario, partendo da un'analisi fenomenologica e clinica della problematica ossessiva, verranno illustrate alcune caratteristiche specifiche relative al modo di relazionarsi che i pazienti con disturbo-ossessivo compulsivo hanno nei confronti dei loro stati interni (pensieri, emozioni e consapevolezza sensoriale), utilizzando una prospettiva basata sulla mindfulness. Verrà altresì esplicitato come questo particolare rapporto può giocare un ruolo attivante e di mantenimento rilevante nella sintomatologia ossessiva. Verrà poi illustrato il rationale attraverso il quale gli interventi basati sulla mindfulness (es. MBCT) possono avere una rilevanza clinica (ad es. attraverso i processi di *decentramento*, *defusione* e *disidentificazione*) nel modificare e migliorare tale rapporto disfunzionale e conseguentemente aiutare questi pazienti a fronteggiare gli specifici *deficit di mindfulness* (deficit meta-cognitivi e attentivi, fusione pensiero-azione, atteggiamento non accettante, auto-invalidazione dell'esperienza percettiva, *bias* interpretativi, etc.) che inevitabilmente conducono alla sindrome ossessiva. Durante il workshop verranno anche mostrati alcuni video, relativi all'esperienza clinica del docente, che illustrano il modo in cui implementare un intervento basato sulla mindfulness, individuale e di gruppo (in un setting sia residenziale che ambulatoriale), con pazienti affetti da disturbo ossessivo-compulsivo grave.

Verranno inoltre presentati i risultati di uno studio fenomenologico, che analizza la correlazione tra la sintomatologia ossessiva e le abilità di mindfulness, e i dati preliminari di uno studio di efficacia relativo ad un gruppo di Mindfulness-Based Cognitive Therapy per pazienti con DOC.

Gli obiettivi didattici del seminario sono:

1. raggiungere una comprensione del concetto di *mindfulness* e delle sue basi culturali;
2. illustrare la teoria e il rationale delle applicazioni cliniche dei trattamenti basati sulla mindfulness;
3. Comprendere il rapporto tra mindfulness e fenomenologia ossessiva;

4. Illustrare alcune tecniche basate sulla mindfulness ovvero esercizi di mindfulness rilevanti per il DOC evidenziando altresì come questi possono integrarsi efficacemente con un protocollo cognitivo-comportamentale;
5. Introdurre la pratica della Mindfulness attraverso esercizi con i partecipanti.

Gli strumenti didattici prevedono l'utilizzo di esercizi esperienziali, presentazione didattica con power point, video/ DVD di gruppi e casi clinici, articoli e hand-out delle diapositive.

### **Riferimenti bibliografici**

Didonna, F. (2008). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.

Orsillo, S. M., Roemer, L. (Eds.) (2005). *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety*. New York: Springer.

Schwartz, J., Begley, S. (2002). *The Mind & The Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. New York: HarperCollins.

Schwartz, J. (1997). *Il cervello bloccato*. Longanesi – Milano.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: Guilford Press.