

Associazione di Psicologia Cognitiva  
Scuola di Psicoterapia Cognitiva

**FrancoAngeli**

**PSICOTERAPIE**

Rebecca Crane

# **La terapia cognitiva basata sulla mindfulness**

Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di  
Cristina Ottaviani*





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Rebecca Crane

# **La terapia cognitiva basata sulla mindfulness**

Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di  
Cristina Ottaviani*

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

Or. Ed. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy. The CBT Distinctive Features Series*

Copyright © 2009 by Rebecca Crane

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition  
published by Psychology Press, a member of the Taylor & Francis Group

In copertina: Leonardo, *Testa di giovane donna*

Traduzione di Cristina Ottaviani

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Dedicato al potenziale  
che è in ognuno di noi  
di liberarsi dalla sofferenza  
e allo sforzo necessario per realizzarlo*



# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	pag.	13
<b>Prefazione, di Mark Williams</b>	»	17
<b>Introduzione</b>	»	21

## Parte prima

### Le caratteristiche teoriche distintive della MBCT

<b>1. Un'integrazione fra la riduzione dello stress basata sulla mindfulness e la terapia cognitivo-comportamentale</b>	»	27
1. Mindfulness	»	27
2. Riduzione dello stress basata sulla mindfulness	»	30
3. Terapia cognitivo-comportamentale	»	30
<i>Riassunto</i>	»	31
<b>2. La teoria cognitiva della vulnerabilità alla depressione</b>	»	32
1. Sviluppo di un approccio efficace ed economico per prevenire le ricadute	»	32
2. Vulnerabilità alle ricadute depressive	»	33
3. In che modo la terapia cognitivo-comportamentale riduce il rischio di ricaduta?	»	34
<i>Riassunto</i>	»	35
<b>3. Apprendere abilità per ridurre il rischio di ricaduta depressiva</b>	»	36
1. Imparare a bloccare i pattern di pensiero ruminativo-ripetitivo	»	37
2. Imparare a riconoscere ed essere maggiormente consapevoli delle modalità di processamento legate alle ricadute	»	38

3. Imparare ad accedere a nuovi modi per relazionarsi alla depressione e ad altri aspetti dell'esperienza	pag.	38
4. Accogliere, essere amichevoli e relazionarsi con gli aspetti difficili e non della vita	»	39
<i>Riassunto</i>	»	40
<b>4. Il ruolo del pilota automatico</b>	»	41
1. Il vantaggio evolucionistico del pilota automatico	»	41
2. La vulnerabilità creata dal pilota automatico	»	42
3. Consapevolezza mindful e pilota automatico	»	43
<i>Riassunto</i>	»	44
<b>5. Modalità della mente: “il fare”</b>	»	45
1. Caratteristiche della modalità del fare	»	45
<i>Riassunto</i>	»	46
<b>6. La modalità del fare in azione: gli effetti della ruminazione</b>	»	48
1. Ruminazione ed emozioni	»	49
<i>Riassunto</i>	»	49
<b>7. La modalità del fare in azione: gli effetti dell'evitamento</b>	»	51
1. L'istinto di evitare ciò che è spiacevole	»	51
2. Ruminazione ed evitamento	»	52
3. L'evitamento alimenta la sofferenza	»	52
<i>Riassunto</i>	»	53
<b>8. Reagire e rispondere all'esperienza: evitamento ed approccio</b>	»	54
1. Modalità di approccio ed evitamento	»	54
2. Sviluppare la capacità di trovarsi nella modalità di approccio attraverso l'esperienza	»	55
3. Apprendere a rispondere piuttosto che a reagire	»	56
<i>Riassunto</i>	»	56
<b>9. Modalità della mente: “essere”</b>	»	58
1. Coltivare la modalità dell'essere	»	60
<i>Riassunto</i>	»	61
<b>10. Sensazioni corporee: una porta sul presente</b>	»	62
1. Apprendere a ri-vivere il corpo	»	63

2. Un modo diverso di essere con i propri pensieri ed emozioni	pag.	64
3. Usare il corpo come alleato	»	64
<i>Riassunto</i>	»	65
<b>11. Modi di avvicinarci e dare il benvenuto a ciò che accade</b>	»	66
1. Il sapore e lo spirito di accettazione	»	66
2. Gli strati dell'accettazione	»	67
3. L'apprendimento sottostante l'accettazione	»	68
4. Paradossi intrinseci al processo	»	69
<i>Riassunto</i>	»	70
<b>12. Sviluppare una nuova relazione con l'esperienza</b>	»	71
1. Gli effetti del relazionarsi all'esperienza dall'interno	»	72
2. Imparare a relazionarsi a, piuttosto che a partire da, la nostra esperienza	»	72
3. Imparare che siamo qualcosa di più della nostra esperienza	»	74
<i>Riassunto</i>	»	74
<b>13. La consapevolezza come container della nostra esperienza</b>	»	75
<i>Riassunto</i>	»	76
<b>14. Lavorare sulle vulnerabilità aspecifiche e specifiche</b>	»	77
1. Vulnerabilità aspecifica	»	77
2. Vulnerabilità specifica	»	78
3. Orientare l'apprendimento verso la vulnerabilità specifica	»	78
4. Orientare l'apprendimento: il processo di insegnamento della MBCT	»	79
<i>Riassunto</i>	»	80
<b>15. Le basi empiriche della MBCT</b>	»	81
1. Il primo studio sulla MBCT	»	81
2. Il secondo studio sulla MBCT	»	82
3. Ulteriori ricerche e sviluppi riguardo la MBCT	»	83
<i>Riassunto</i>	»	84

**Parte seconda**  
**Le caratteristiche pratiche distintive della MBCT**

<b>16. Contenuti e struttura del corso</b>	pag. 87
1. La struttura generale del programma	» 87
2. La struttura delle sessioni	» 87
<b>17. Temi delle sessioni</b>	» 92
Prima settimana: il pilota automatico	» 92
Seconda settimana: gestire le difese	» 92
Terza settimana: mindfulness del respiro (e del corpo in movimento)	» 93
Quarta settimana: restare nel momento presente	» 93
Quinta settimana: accettazione e lasciare che sia	» 94
Sesta settimana: i pensieri non sono fatti	» 94
Settima settimana: come posso prendermi cura di me nel migliore dei modi?	» 94
Ottava settimana: usare le competenze apprese per gestire gli stati emotivi	» 95
<b>18. Assessment e orientamento</b>	» 96
1. Che cosa ti ha portato qui?	» 96
2. Descrivere il programma	» 97
3. Pratica a casa	» 97
4. Le difficoltà legate alla partecipazione al corso	» 98
5. Preparare alla motivazione e all'impegno	» 98
<i>Riassunto</i>	» 98
<b>19. Mangiare un chicco di uvetta con consapevolezza</b>	» 99
1. Apprendimento che deriva dall'esercizio dell'uvetta	» 100
<i>Riassunto</i>	» 101
<b>20. La pratica della scansione corporea o del body scan</b>	» 103
1. Apprendimento che deriva dalla pratica della scansione corporea	» 103
<i>Riassunto</i>	» 105
<b>21. La pratica del movimento mindful o consapevole</b>	» 106
1. Apprendimento che deriva dalla pratica del movimento mindful	» 106
<i>Riassunto</i>	» 109

<b>22. La pratica della meditazione seduta</b>	pag.	110
1. Apprendimento che deriva dalla pratica della meditazione seduta	»	110
<i>Riassunto</i>	»	113
<b>23. Lo spazio di respiro di tre minuti</b>	»	114
1. Lo spazio di respiro di tre minuti (3MBS)	»	114
2. Apprendimento che deriva dalla pratica dello spazio di respiro di tre minuti	»	115
<i>Riassunto</i>	»	117
<b>24. L'importanza della pratica a casa</b>	»	118
1. Perché praticare?	»	118
2. Trovare il tempo per praticare	»	119
<i>Riassunto</i>	»	120
<b>25. La pratica della mindfulness nella vita quotidiana</b>	»	121
1. Mindfulness delle attività routinarie	»	121
<i>Riassunto</i>	»	123
<b>26. Esperienze piacevoli e spiacevoli</b>	»	124
1. Calendario delle esperienze piacevoli e spiacevoli	»	124
2. Piacevoli, spiacevoli e neutre	»	125
3. Apprendere ciò che deriva dall'esplorazione del piacevole e dello spiacevole	»	125
4. Separare gli elementi dell'esperienza	»	126
5. Vedere gli errori nel nostro modo di prestare attenzione	»	126
<i>Riassunto</i>	»	127
<b>27. Elementi cognitivo-comportamentali del programma</b>	»	128
1. Seconda settimana	»	128
2. Quarta settimana	»	129
3. Sesta settimana	»	130
4. Modalità cognitive di lavorare con i pensieri problematici	»	131
5. Settima settimana	»	131
6. Apprendere a vedere i collegamenti fra comportamento e umore	»	131
7. Sesta, settima e ottava settimana	»	132
<i>Riassunto</i>	»	132

<b>28. Esaminare l'esperienza</b>	pag.	133
1. Elementi intrinseci al processo investigativo	»	133
2. Essere presenti al momento	»	134
3. La base attitudinale	»	135
<i>Riassunto</i>	»	136
<b>29. L'ambiente in cui si apprende la MBCT</b>	»	137
1. Intenzionalità	»	137
2. Apprendimento di tipo relazionale	»	138
3. Apprendimento basato sull'esperienza	»	139
4. Apprendimento di gruppo	»	139
<i>Riassunto</i>	»	140
<b>30. Insegnare attraverso l'incarnazione</b>	»	141
1. Imparare ad incarnare	»	141
2. Il processo di training in MBCT	»	144
<i>Riassunto</i>	»	146
<b>Riferimenti bibliografici</b>	»	147
<b>Ulteriori fonti</b>	»	151
Sviluppo e supporto della pratica individuale	»	151
Training professionale	»	151
Libri	»	152
Ulteriori letture	»	152

## *Ringraziamenti*

Mentre scrivo questi ringraziamenti mi rendo conto di quanto ciò che facciamo sia interconnesso con coloro che ci circondano. Mi sento profondamente grata alla miriade di relazioni personali che hanno direttamente o indirettamente influenzato le mie conoscenze, rendendo possibile questo libro.

Nel percorso di sviluppo della mia comprensione della pratica della mindfulness e dell'insegnamento della terapia cognitiva basata sulla mindfulness, sono stata profondamente ispirata dall'incontro con insegnanti ed amici. Per primo, in ordine di importanza, sono eternamente grata a Mark Williams. Egli è stato una presenza generosa e costante, un insegnante, un collega, un amico e un maestro nel corso di questo processo di apprendimento. La mia amicizia e il mio legame con Ferris Urbanowski, insieme a tutto ciò che mi ha insegnato negli anni, hanno dato una nuova vita alla mia percezione delle possibilità umane e questo ha significato moltissimo per me. Sono profondamente grata agli altri numerosi insegnanti che hanno rappresentato una fonte di ispirazione per me, in particolare Melissa Blacker, Jon Kabat-Zinn e Christina Feldman. La relazione, le avventure e le esplorazioni dell'insegnamento, condivise con Pamela Erdmann, David Elias e Trish Bartley, hanno contribuito in modo significativo a questo mio "viaggio".

Nutro una profonda gratitudine per Mark Williams, John Teasdale, Ferris Urbanowski, Trish Bartley, David Elias, Pamela Erdmann, Susan Woods e Windy Dryden per il tempo che mi hanno regalato leggendo le bozze di questo manoscritto e per i loro feedback e suggerimenti. Il loro impegno e supporto sono stati inestimabili.

Sono profondamente grata per la mia attiva partecipazione e collaborazione con il gruppo di insegnanti del Centre for Mindfulness Research and Practice-David Elias, Trish Bartley, Judith Soulsby, Sarah Silverton, Jody Mardulla, Cindy Cooper, Michael Chaskalson, Eluned Gold, Annee Grif-

fiths e Vanessa Hope. Gran parte dei contenuti di queste pagine è stata possibile grazie alla loro gentile e determinata presenza, che, attraverso impegnate ed appassionate esplorazioni, mi ha supportata nel rendere la mindfulness il cuore della mia vita e del mio lavoro. Voglio anche esprimere la mia gratitudine a Caroline Creasey, Anne Douglas e Sue Griffith per aver dato una base organizzativa affidabile e amorevole al mio lavoro all'interno del Centre for Mindfulness Research and Practice e per contribuire in modo inestimabile al nostro modo di vedere questa professione. Grazie cari amici.

Alla Bangor University, vorrei estendere la mia riconoscenza a Ian Russell, che per molti anni ha creato le condizioni grazie alle quali il Centre for Mindfulness Research and Practice si è potuto sviluppare e che mi ha incoraggiato particolarmente nell'intraprendere il progetto di questo libro.

Con questo manoscritto sono consapevole di mostrare solamente una piccola goccia all'interno di un'antica e ricca linea di trasmissione di conoscenze. Sono profondamente grata a tutti coloro che hanno contribuito a questo flusso di conoscenza, in particolare a Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli e a tutti i colleghi del Centre for Mindfulness in Massachusetts, USA che hanno sviluppato il Metodo di Riduzione dello Stress Basato sulla Mindfulness; a Zindel Segal, John Teasdale e Mark Williams che hanno sviluppato la Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness; ai partecipanti e agli studenti dei corsi basati sulla mindfulness e ai programmi di training in tutto il mondo e alle numerose persone che non conosco che hanno preso parte a questo processo di apprendimento comune.

Tutto il mio lavoro ha luogo nel contesto di una piena e ricca vita di famiglia. Grazie a mio marito, Mark, per il suo saldo e amorevole supporto. Grazie ai miei figli Joel, Ellie e Freya per il loro amore per la vita e per tenermi vigile e attiva verso ciò che è veramente importante.

## **Autorizzazioni a riprodurre materiale già pubblicato e ringraziamenti**

Un sentito ringraziamento va fatto per il permesso ad utilizzare materiale già pubblicato in *The body is happy (like any other living being) when we pay kindly attention to it* da un discorso sulla scansione corporea o *body scan* di Ajahn Sumedho (2006), riprodotto con l'autorizzazione di Sangha Trust.

Estratti da *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* di John Kabat-Zinn. Copyright © 2005 Jon Kabat-Zinn, Phd. Riprodotto con l'autorizzazione di Hyperion. Tutti i diritti riservati.

Estratti da *Sunbathing in the Rain: A Cheerful Book on Depression* di Gwyneth Lewis. Copyright © 2002 Gwyneth Lewis. Riprodotto con l'autorizzazione di HarperCollins Publishers Ltd e Jessica Kingsley publishers.

Estratti da *Mindfulness Meditation for Everyday Life* di John Kabat-Zinn, 1994. Riprodotto con l'autorizzazione di Little Brown Book Group e Abner Stein.

Estratti da *The Essential Rumi* tradotto da Coleman Barks con John Moyne, A.J. Arberry e Reynold Nicholson (Penguin Books, 1999). Copyright © Coleman Barks, 2005. Riprodotto con l'autorizzazione di Penguin Group (UK) e HarperOne, una divisione di HarperCollins USA.

Citazione sulla meditazione a pagina 105 di Melissa Blacker (2002) "Meditation", in M.A. Bright (ed.), *Holistic Health and Healing*. Riprodotto con l'autorizzazione di F. A. Davis Company.

Citazione da Sati Santorelli (1999) *Heal Thyself: Lessons on Mindfulness in Medicine*. New York: Bell Tower. Riprodotto con l'autorizzazione di Random House Inc.

## **Nota**

In questo libro i nomi dei pazienti sono stati cambiati per garantire l'anonimato.



## *Prefazione*

di Mark Williams

“All’inizio non potevo crederci; poi altri hanno ripetuto la stessa cosa”. Era una luminosa ora di pranzo di un martedì particolarmente caldo per la stagione, nel gennaio 2008. Eravamo seduti attorno al tavolo del caffè nella stanza comune del dipartimento di psichiatria della Università di Oxford. L’oratore era un distinto professore di psichiatria di Oxford, esperto a livello internazionale di disturbi dell’umore di particolare gravità.

“Nel corso degli anni ho inviato centinaia di persone a trattamenti psicologici, ma non ho mai assistito a risultati come questo”. Stava parlando dei suoi numerosi pazienti con diagnosi di depressione e disturbo bipolare (maniaco-depressivo) che avevano recentemente completato un programma di terapia cognitiva basata sulla mindfulness (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*; MBCT). Ciascuno di essi era stato inviato alle nostre classi di MBCT ad Oxford in quanto caratterizzato da pensieri e piani suicidari in concomitanza delle ricadute depressive; molti avevano tentato il suicidio in passato oppure ci erano andati vicini.

“Cosa hai notato in loro?” ho chiesto.

“È difficile da descrivere. Dicono di aver trovato un modo per gestire le proprie difficoltà che è completamente diverso da qualunque altra cosa mai provata prima. All’inizio mi sono chiesto se stessero entrando nuovamente in fase maniacale; ma no, mi stavano dicendo che qualcosa aveva completamente trasformato la loro vita. E non solamente uno di loro, molti altri hanno detto la stessa cosa”.

Io, per natura, sono una persona cauta. Dopotutto, si trattava solamente di un programma pilota, dei nostri sforzi per estendere gradualmente l’applicazione dell’approccio basato sulla mindfulness al più impegnativo dei disturbi mentali. Ancora non era detto che questi cambiamenti immediati si traducevano in una prevenzione delle ricadute a lungo termine per le persone con questo tipo di diagnosi. E inoltre... questa non era la prima volta che

sentivo questo tipo di commenti. Essi erano in linea con molti altri (esperti di disturbi mentali e pazienti) per i quali le cose erano cambiate inaspettatamente attraverso la pratica intensa delle discipline di tipo meditativo.

Era stata un'esigenza del passato ad aver condotto, 15 anni prima, Zindel Segal, John Teasdale e me a visitare Jon Kabat-Zinn e i suoi colleghi allo UMass Medical Center di Worcester, MA. Come è spiegato nel libro che abbiamo scritto per i clinici (Segal, Williams e Teasdale, 2002), a quel tempo eravamo l'uno diverso dall'altro rispetto alla nostra attitudine su cosa avremmo voluto scoprire e la nostra prima visita non ha chiarito questi numerosi dubbi. Per quanto mi riguarda, ero abbastanza sicuro che questo fosse l'approccio sbagliato per la depressione. Innanzitutto, se anche avessimo appreso la pratica della meditazione mindfulness e la nostra ricerca avesse dimostrato che essa aveva qualcosa da offrire ai nostri pazienti depressi, come avremmo potuto aspettarci che i nostri colleghi si dedicassero alla pratica della meditazione mindfulness al punto da poterla insegnare ad altri? "Per ora limitati a fare il compito" mi sono detto. "Nel migliore dei casi, la pratica della mindfulness in un setting terapeutico finirà per essere un'attività minore e resterà per sempre ai margini della moltitudine di trattamenti che possono essere offerti ai pazienti".

Il mio secondo ordine di dubbi era ancora più fondamentale. Non avendo mai meditato prima di questo incontro, ho pensato (guardando da fuori) che quanto era insegnato durante il corso fosse un'altra forma di rilassamento e avevamo già prove empiriche che il training di rilassamento non fosse efficace nella depressione. Nonostante l'impegno personale riposto nella pratica della meditazione mindfulness, sono rimasto scettico.

Mi ero completamente sbagliato. Sì, eravamo in grado di mostrare che la MBCT era efficace nel ridurre le ricadute e ricorrenze in coloro che avevano vissuto ripetuti episodi di depressione, ma mi era sbagliato su tutto il resto. L'entusiasmo dei clinici all'idea di imparare a coltivare la pratica della mindfulness nella propria vita al fine di insegnarla ad altri è stato straordinario. Senza dubbio, l'entusiasmo ha di gran lunga superato la base di prova empirica esistente la quale, seppur in espansione, procede alla scarsa velocità caratteristica delle scoperte scientifiche più importanti.

Mi sbagliavo anche sul concetto stesso di mindfulness. Ho sentito il mio scetticismo dissolversi appena ho iniziato ad essere testimone, sempre di più, del potere di questo approccio nel trasformare le vite delle persone. Innanzitutto, praticando dall'interno la meditazione mindfulness, mi è diventato chiaro che essa è molto diversa dal rilassamento. Non si tratta neppure di una forma di psicoterapia, così come noi la intendiamo.

È facile dire che cosa non sia. Molto più difficile è dire che cosa sia. Ecco dove arriva questo meraviglioso libro di Rebecca Crane.

Becca ha diretto il Bangor University Centre for Mindfulness Research and Practice per molti anni, facendo sì che esso diventasse un centro di grande rilevanza in Europa per l'insegnamento degli approcci basati sulla mindfulness applicati alla salute fisica e psichica. Lavorando a stretto contatto con i colleghi, nel Regno Unito e nel Centre for Mindfulness in Medicine, Healthcare, and Society a UMass (ora diretto dal dott. Saki Santorelli), Becca e i suoi colleghi hanno acquisito una grande esperienza nell'offrire sessioni di mindfulness a diverse centinaia di persone con difficoltà fisiche e mentali ed hanno sviluppato, con attenzione e saggezza, un programma di training per coloro che intendono insegnare la mindfulness ad altri. Rebecca era la persona giusta per scrivere questo libro, in quanto si è trovata nella posizione di partecipante e osservatrice del recente sviluppo nel campo, a livello nazionale e internazionale.

Ed ecco qua: una chiara descrizione di che cosa sia la MBCT, da un punto di vista teorico e pratico. Scritto in un linguaggio semplice, rappresenta la realizzazione di un obiettivo che avrà valore sia per i partecipanti alle classi di mindfulness sia per i loro insegnanti. Grazie, Becca, per averlo scritto.