

# Mindfulness-Based Cognitive Therapy per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo

Training-Ritiro intensivo  
di Formazione Personale e Professionale

DAL 26 AL 30 SETTEMBRE 2018  
San Casciano V.P. (Firenze)

Trainer: Fabrizio Didonna

# Mindfulness-Based Cognitive Therapy per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo

*Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) for OCD* - La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC è un innovativo programma di trattamento, standardizzato e manualizzato in 11 sedute, progettato al fine di creare un significativo miglioramento clinico e della qualità di vita in persone che soffrono di Disturbo Ossessivo-Compulsivo. Il fulcro del programma è l'autoconoscenza, che si fonda nella consapevolezza meditativa praticata in modo sostenuto. Basato sulla ventennale ricerca ed esperienza clinica con il DOC del dott. Fabrizio Didonna e documentato nel manuale *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder*, (Guilford Press 2018), il programma integra strumenti della terapia cognitiva con la pratica e l'applicazione clinica della meditazione di consapevolezza (mindfulness meditation). Sebbene il programma MBCT for OCD derivi dalla MBCT per il trattamento della depressione, esso prevede un rationale sostanzialmente diverso e contiene molte pratiche originali, così come esercizi, temi e materiali modificati per adattarsi al lavoro con questa specifica popolazione clinica. Il cuore della MBCT per il DOC consiste nel rendere consapevoli i pazienti delle modalità e meccanismi mentali che caratterizzano il disturbo, aiutandoli al contempo a modificare attivamente tali meccanismi e a coltivare e sviluppare una nuova relazione con gli stati interni. I pazienti imparano a considerare i pensieri come eventi mentali innocui e passeggeri che accadono nella mente, indipendentemente dal loro contenuto o carica emotiva. Attraverso la pratica intensiva durante le sedute e a casa, questo programma terapeutico ha lo scopo di aiutare i pazienti affetti da DOC, passo dopo passo, a riconoscere e superare i bias cognitivi specifici e/o generici e i meccanismi disfunzionali che attivano e mantengono il disturbo, e ad apprendere nuove strategie e modalità mentali efficaci per neutralizzare tali meccanismi, coltivando modalità più stabili e salutari per rapportarsi alla propria esperienza emotiva, cognitiva e sensoriale.

# Il Training

Questo training, organizzato nel formato del ritiro intensivo, è volto a permettere ai partecipanti di sviluppare un rapporto di profonda intimità e contatto con sé stessi, ma anche di intensa e costruttiva interattività e comunicazione all'interno del gruppo. Condotta da Fabrizio Didonna, esperto psicoterapeuta, istruttore di mindfulness e retreat leader, il training enfatizza l'importanza della pratica meditativa da parte del clinico e dell'indagine introspettiva su se stessi. Attraverso numerosi esercizi di role-playing e simulate di gruppo il training insegnerà il reale impiego delle pratiche di mindfulness nel lavoro con i pazienti affetti da DOC.

Il programma integra aspetti didattici, esperienziali, di lavoro in piccoli gruppi e include momenti quotidiani di meditazione, statiche e in movimento e importanti periodi di silenzio. Durante il training verranno trattati in dettaglio i contenuti e i programmi di ciascuna seduta del programma MBCT for OCD, e verranno fornite descrizioni dei temi delle sedute, degli esercizi e il materiale da consegnare ai pazienti.

**A chi è rivolto il training:** il training-ritiro è rivolto a psicoterapeuti, psichiatri e psicologi o medici specializzandi che desiderano comprendere meglio, prima di tutto su sé stessi, quali possono essere gli effetti della pratica meditativa nel coltivare il benessere dell'individuo e nel gestire in modi efficaci la sofferenza psicologica o fisica.

**Da chi è organizzato:** il training è organizzato da Tages Onlus in collaborazione con l'Istituto Italiano Per la Mindfulness (I.I.MIND) e Spazio Iris e con il patrocinio della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) e dell'Associazione Compassionate Mind Italia (CMI).

**Crediti ECM:** sono previsti 40 crediti ECM per le professioni di psicologo, psichiatra, neuropsichiatra, neurologo.

# Obiettivi del Training

- Comprendere il Disturbo Ossessivo-Compulsivo e i processi cognitivi che attivano e mantengono il disturbo.
- Insegnare il programma e le attività terapeutiche centrali per ognuna delle undici sessioni di gruppo del programma MBCT per il DOC.
- Far luce sul ruolo fondamentale della pratica di mindfulness nel facilitare i processi di defusione, decentramento e auto-regolazione emotiva.
- Apprendere la rilevanza clinica dell'accettazione, dell'auto-compassione e della fiducia nel modificare meccanismi e biases cognitivi disfunzionali nel DOC.
- Introdurre alla pratica delle abilità cliniche, dello stile e della modalità di conduzione necessari per condurre i gruppi MBCT per il DOC.
- Dimostrare e apprendere esperienzialmente la cruciale importanza della pratica personale di mindfulness da parte del terapeuta, con enfasi sia sulle pratiche meditative formali sia sulla mindfulness come modo di essere nella vita quotidiana, e conseguentemente di una sostenuta consapevolezza nel contesto della psicoterapia.
- Permettere ai partecipanti di fare un'esperienza di esplorazione, autoconoscenza e potenziale cambiamento del proprio modo di relazionarsi agli stati interni attraverso una pratica meditativa intensiva.

## Il programma

Il training inizierà mercoledì 26 settembre alle ore 10.30 e si concluderà domenica 30 settembre alle ore 16.30. Il programma dettagliato verrà consegnato all'arrivo. Il formato di ritiro residenziale del training prevede idealmente che i partecipanti siano alloggiati e consumino i pasti nella sede del training. Al fine di favorire l'attività didattica ed esperienziale, per questo training è previsto un numero chiuso di partecipanti. Si consiglia pertanto a coloro che sono interessati di iscriversi al più presto. Ai partecipanti viene consigliato di indossare indumenti comodi e di portarsi un materassino da palestra e un cuscino spesso e consistente. Alcuni cuscini e materassini saranno comunque presenti in sede.

## Sede del Training

Il training si svolgerà presso la Villa Il Caldio a San Casciano Val di Pesa (Firenze). Presso la struttura e in un'altra attigua sono disponibili gli alloggi per i partecipanti. Per coloro che giungeranno in treno verrà organizzato un servizio navetta dalla stazione Santa Maria Novella di Firenze la mattina del 26 settembre ed il pomeriggio del 30 settembre.

### **VILLA CARMIGNANI**

Via Pisignano, 31, 50026

San Casciano in Val di Pesa



## Il Conduttore del Training



Il Dott. **Fabrizio Didonna** è Psicologo e Psicoterapeuta, Visiting Professor alla Shanghai Jiao Tong University (Cina) e alla Universitat de Barcelona (Spagna), fondatore e Presidente dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND). Noto a livello internazionale per le sue pubblicazioni e i 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 in Italia e all'estero ed 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*» (Edizioni Erickson, Trento), nel 2009 come Editor e Autore del libro «*Clinical Handbook of Mindfulness*» (Springer

Publisher, New York; Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli, Roma), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, tradotto in 6 lingue e divenuto testo di riferimento nel settore. Nel 2018 è invece uscito con la Guilford Press di New York il libro «*Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD*», dove viene illustrato il primo programma terapeutico standardizzato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo. Il dott. Didonna è inoltre Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansia e dell'Umore e del Servizio per il Disturbo Ossessivo Compulsivo presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI) ed è stato uno dei primi al mondo ad implementare gruppi di Mindfulness con pazienti ospedalizzati affetti da gravi patologie. Pratica ed insegna la meditazione da molti anni e conduce numerosi seminari clinici, corsi di formazione e ritiri di meditazione in Italia e in diversi paesi del mondo. È Direttore Scientifico del Master annuale in Mindfulness-Based Therapy organizzato da IS.I.MIND e Spazio Iris, nonché curatore, assieme a Simone Cheli, di MindHelp, la prima collana italiana di libri interamente dedicata alla Mindfulness presso la Giovanni Fioriti Editore.

## Informazioni ed iscrizioni

Il costo del training è di 675€ (IVA Inclusa) per i soci IS.I.MIND, SITCC, CMI, Spazio Iris, Tages Onlus e per gli specializzandi in psicoterapia e psichiatria (gli sconti non sono cumulabili), 725€ per i non soci. Per i primi 10 iscritti l'alloggio nella struttura del training (posti singoli in doppia) è gratuito. Per gli altri la sistemazione in camera singola in una struttura alberghiera attigua al training è di 200€ (50€ a notte comprensive della prima colazione). Il vitto (pranzo e cena) è incluso per tutti gli iscritti nel costo dell'iscrizione (nel caso di allergie o richieste specifiche si prega di segnalarlo alla segreteria). Il corso ha un format esperienziale ed è pertanto a numero chiuso sino ad esaurimento posti. Al termine del corso verrà rilasciata la ricevuta del pagamento a fini fiscali ed attestato di partecipazione al training. Per completare l'iscrizione è necessario compilare il modulo scaricabile dalla homepage di [www.tagesonlus.org](http://www.tagesonlus.org) o richiedibile contattando la segreteria ([info@tagesonlus.org](mailto:info@tagesonlus.org)) e contestualmente versare la quota di iscrizione tramite bonifico bancario ed inoltrare giustificativo alla suddetta segreteria. I dati per effettuare il bonifico sono i seguenti:

*Intestatario:* Tages Onlus - *Causale:* Iscrizione Corso W2309 - *IBAN:* IT 15 0 08673 38050 020000204566

Per informazioni e per ricevere il programma dettagliato delle 5 giornate di training si prega di contattare la segreteria: [info@tagesonlus.org](mailto:info@tagesonlus.org)

