

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY MBCT

La Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) nasce dagli studi fatti da Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale (2002) ed è specificatamente indirizzata a intervenire su alcuni processi di vulnerabilità identificati dalla ricerca cognitivista come elementi causali di una ricaduta depressiva. Il programma nasce con l'obiettivo di prevenire le ricadute nelle crisi depressive e combina il training di meditazione di mindfulness sviluppato da J.Kabat-Zinn con alcuni elementi di Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) che hanno avuto successo nel trattamento della depressione nella fase acuta.

L'obiettivo generale è di aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli dei contenuti cognitivi e delle emozioni negative che possono innescare dei circoli viziosi che conducono a un peggioramento del contenuto dei pensieri e dell'umore ed a rispondere ad essi in modo diverso.

Il protocollo MBCT, sottoposto a studi di efficacia, si è dimostrato valido nella prevenzione delle ricadute nella depressione in affiancamento ai tradizionali strumenti della farmacologia e della psicoterapia. Il NICE National Institute for Clinical and Health Excellence lo consiglia a tutti coloro che hanno avuto uno o più episodi depressivi.

In particolare:

- l'MBCT viene considerato più efficace delle di dosi di mantenimento di antidepressivi nel prevenire una ricaduta nella depressione;

- tre quarti di coloro che hanno frequentato un corso MBCT e hanno assunto antidepressivi sono stati in grado di sospendere i farmaci entro 15 mesi;

Inoltre la ricerca sta dimostrando l'utilità di questo protocollo anche per i disturbi d'ansia. Le ricerche hanno dimostrato che il trattamento combinato fra psicofarmaci e protocollo MBCT ha portato a una significativa riduzione dei pensieri rimuginativi, e un aumento della qualità del sonno in pazienti con ansia generalizzata o disturbo di panico.

La MBCT è prima di tutto un training di abilità e componenti essenziali del programma sono lo svolgimento di una pratica regolare di meditazione di Mindfulness nei due mesi del programma. Come abilità di base insegna la capacità di riconoscere e disconnettersi da stati mentali caratterizzati da pattern autopertuanti di pensiero negativo e ruminativo ed adottare un atteggiamento verso la propria esperienza caratterizzato da apertura, curiosità ed accettazione invece che da evitamento esperienziale. La MBCT mira a fornire ad i partecipanti la capacità di considerare i pensieri come eventi mentali invece che come fatti, di separare il verificarsi di pensieri negativi dalle risposte che solitamente elicitano e, di conseguenza, di modificarne il significato. Attraverso la continua pratica di focalizzazione della consapevolezza sull'esperienza del momento presente, i partecipanti si spostano verso una modalità di funzionamento incompatibile con i processi cognitivi auto-focalizzati e analitici che perpetuano gli stati depressivi.

Programma

Il programma si articola in 8 incontri settimanali di due ore, ed una giornata intensiva. Preliminare è un incontro di gruppo e/o un incontro individuale dove l'istruttore fornisce un orientamento al programma, si acquisisce gli elementi utili per poter comprendere i problemi presentati dai partecipanti, nonché la possibilità di accogliere e rispondere alle domande. L'obiettivo delle prime quattro settimane dell'MBCT è quello di sviluppare un allenamento alla presenza, la capacità di attenzione, la possibilità di sviluppare una maggiore consapevolezza anche nelle più banali e routinarie esperienze della vita quotidiana. Gli incontri dal quinto all'ottavo, spostano l'attenzione

sulla relazione con i pensieri e le emozioni difficili. Il partecipante apprende il decentramento come mezzo per diventare consapevole dei propri pensieri, emozioni e sensazioni corporee, a portare accettazione e una consapevolezza gentile alle proprie sensazioni e a lasciar andare i pensieri, riducendo la tendenza a rimanere catturati dal pensiero ruminativo. Tutto questo conduce a uno spostamento generale verso un funzionamento nella consapevolezza del momento presente.

In pratica nel protocollo MBCT si aiutano i partecipanti a sviluppare un atteggiamento di consapevolezza calda e attenta che li aiuta a prevenire possibili ricadute depressive nel futuro.

Il programma aiuta le persone a:

- imparare a riconoscere quando l'umore sta per abbassarsi;
- diventare più consapevoli dei pensieri, delle emozioni, delle sensazioni fisiche mentre si sviluppano;
- sviluppare un modo diverso di rapportarsi alle sensazioni, ai pensieri, alle emozioni;
- sviluppare la capacità di scegliere la risposta più efficace a qualunque pensiero, sensazione o situazione spiacevole si incontri;
- nello specifico si impara ad accettare consapevolmente e riconoscere le emozioni e i pensieri indesiderati piuttosto che percorrere routine abituali e automatiche che tendono a perpetuare le difficoltà;
- scoprire cosa rende più vulnerabili alla ricaduta e all'attivazione dei circoli viziosi che determinano il ripresentarsi del disturbo;
- bloccare l'intensificazione dei pensieri negativi e focalizzarsi sul momento presente piuttosto che mantenere lo sguardo sul passato o sul futuro.

Nel corso delle otto settimane vengono presentate al partecipante:

- pratiche guidate di Mindfulness;
- pratiche di movimento consapevole o yoga;
- esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- interventi psicoeducazionali;
- esercizi in diadi o piccolo gruppo e spazi di condivisione della propria esperienza;
- pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto.

Destinatari: persone che soffrono di Depressione maggiore in remissione.