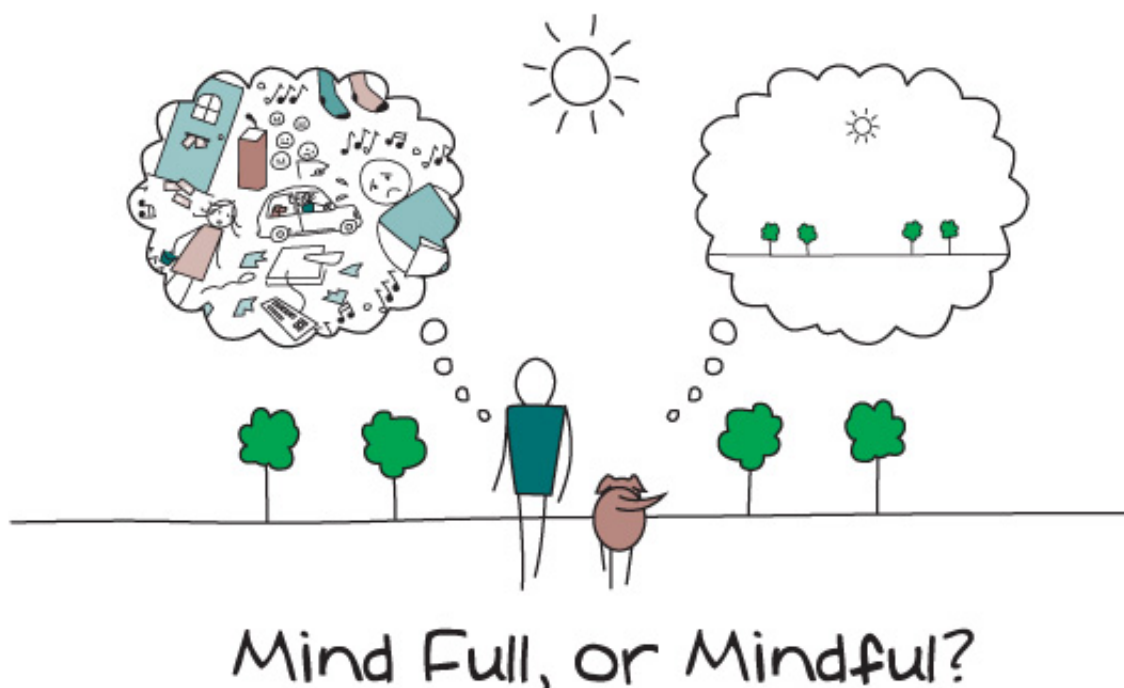


## Terapia basata sulla Mindfulness



Uno dei fondamenti di base della tradizionale terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è stato quello di sfidare direttamente il pensiero irrazionale di un individuo (cioè le cognizioni erronee) che portano a comportamenti disadattivi. Alcuni dei più recenti approcci in CBT, invece, si concentrano meno sull'impegnativa modalità di pensiero irrazionale o negativa di un individuo e di più sulla modifica del rapporto dell'individuo con i suoi pensieri e sentimenti attraverso l'accettazione e la consapevolezza. Anche se è stato accettato solo di recente nella tradizione cognitivo comportamentale, c'è stato un intenso interesse, sviluppo, applicazione e ricerca sulle terapie mindfulness-based. Gli approcci mindfulness-based variano nelle loro componenti, ma tipicamente comprendono uno o più dei seguenti elementi: una pratica di meditazione personale basata sulla concentrazione e/o esercizi di meditazione contemplativa, pratiche comportamentali, strategie cognitive, e strategie empatiche. Tutte queste tecniche sono viste collettivamente come elementi di training della mente.

Per consultare l'intero articolo in inglese

[http://www.buddhismandpsychotherapy.org/wp-content/uploads/2011/08/Singh\\_et\\_al\\_Mindfulness\\_and\\_CBT\\_BCP\\_2008.pdf](http://www.buddhismandpsychotherapy.org/wp-content/uploads/2011/08/Singh_et_al_Mindfulness_and_CBT_BCP_2008.pdf)

Fonte

Singh N.N., Lancioni G.E., Wahler R.G., Winton A.S.W., Singh J. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659–666.