

# Indice

Curatori e autori

Prefazione alla II edizione

di Alberto Chiesa

Introduzione. Mindfulness: perché disturbarci?

di Alberto Chiesa

## Parte I

### Gli interventi basati sulla mindfulness

1. Il concetto di mindfulness dalle origini ai giorni nostri

Alberto Chiesa

2. La Mindfulness-Based Stress Reduction

Alberto Chiesa

3. La Mindfulness-Based Cognitive Therapy e altre terapie basate sulla mindfulness

Alberto Chiesa

4. Mindful compassion: origini e principi della Compassion Focused Therapy

Nicola Petrocchi e Antonella D'Innocenzo

## Parte II

### La clinica della mindfulness

#### *Mindfulness e disturbi psicologici*

5. La mindfulness nei disturbi dell'umore

Alberto Chiesa

6. La mindfulness nei disturbi d'ansia

Alberto Chiesa

7. La mindfulness e i disturbi dell'alimentazione

Vittorio Varbella, Annalisa Brustolin, Rossella Parisi, Paola Longo, Giovanni Abbate Daga

8. La mindfulness nella terapia del disturbo ossessivo compulsivo

Barbara Barcaccia e Alessandro Couyoumdjian

9. La mindfulness nei disturbi da uso di sostanze: dimensioni psicopatologiche, processi e implicazioni cliniche

Marco Cavicchioli

10. La mindfulness nel trauma e nella dissociazione

Fabio D'Antoni

11. Mindfulness e psicosi

Elisabetta Caletti, Alberto Rossi, Cinzia Perlini

12. La meditazione mindfulness in età evolutiva e nei disturbi del neurosviluppo

Alessio Matiz e Matteo Cimenti

#### *Mindfulness e disturbi medici*

13. Mindfulness e dolore cronico

Licia Grazi e Alessandra Telesca

14. I protocolli basati sulla mindfulness in oncologia: dalle evidenze alla pratica clinica

Simone Cheli

15. Mindfulness e patologie neurodegenerative

Francesco Pagnini e Francesca Grosso

*Mindfulness e benessere*

16. La mindfulness per la riduzione dello stress

Mariangela Lanfredi

17. La mindfulness nelle professioni di aiuto

Ciro Conversano e Angelo Gemignani

18. Mindfulness e psicologia positiva, un intento comune

Susanna Feruglio e Cristiano Crescentini

Parte III

Mindfulness e psicoterapia

19. La mindfulness come intervento terapeutico individuale

Alberto Chiesa

20. Gli sviluppi della mindfulness nella relazione terapeutica

Graziano Graziani

Parte IV

Meccanismi d'azione degli interventi basati sulla mindfulness

21. Mindfulness e regolazione delle emozioni

Luca Iani, Nicole Bungaro, Elena Zamboni, Davide Clemente

22. Le neuroscienze della mindfulness

Salvatore G. Chiarella, Skaiste Kerusauskaite, Matteo Laurenzi, Monia D'Angiò,  
Antonino Raffone

23. Allenare il cuore: correlati ed effetti psicofisiologici delle pratiche focalizzate sulla  
compassione

Nicola Petrocchi e Cristina Ottaviani

24. Il lato oscuro della meditazione: rischi, eventi avversi ed effetti collaterali

Susanna Feruglio e Cristiano Crescentini

Parte V

Nuove applicazioni della mindfulness e appendice pratica

25. Mindfulness e mondi digitali

Luca Chittaro

26. Parte pratica: la Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM)

Franco Fabbro, Cristiano Crescentini, Alessio Matiz

27. Conclusioni: la mindfulness in prospettiva

Alberto Chiesa

Indice analitico