



A cura di *Mario Becciu, Stefania Borgo, Anna Rita Colasanti e Lucio Sibilia*

## Spiritualità, benessere e pratiche meditative

Il contributo della psicoterapia, delle neuroscienze e delle tradizioni religiose

pp. 336, € 36,00  
Cod. 1250.254

Collana: Psicoterapie

*In libreria dal 5 ottobre 2015*

Storicamente nel campo della salute mentale non si è guardato alla spiritualità come ad una dimensione dell'esperienza umana che potesse essere oggetto di interesse e di approfondimento delle terapie secolari e scientifiche, considerandola come appartenente ad altri domini. Recentemente, tuttavia, gli studi riguardanti il benessere soggettivo e, particolarmente il processo di resilienza, riconoscono a tale dimensione una sorta di linfa vitale che conferisce alla persona senso di pienezza, di gravidanza, di connessione agli altri, nonché una straordinaria forza di fronte alle avversità.

In molte lingue – ebraico, latino, sanscrito – la parola spirito coincide con quella di respiro, quasi a sottolineare l'impossibilità di fare a meno di questa dimensione. Così la spiritualità che Griffith e Griffith (2002) definiscono come "quella cosa che connette l'uno al tutto" ha ritrovato un importante spazio di riflessione anche nell'ambito della salute mentale, soprattutto da parte di quei professionisti ad orientamento sistemico che intendono l'esperienza umana come istanza bio-psico-socio-spirituale.

In questa direzione, il presente volume raccoglie i contributi che alcuni autori, provenienti da ambiti disciplinari diversi (psicologia, psichiatria, filosofia, teologia, neuroscienze) hanno voluto offrire alla riflessione in tal senso.

**Mario Becciu**, psicologo, psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Italiana di Psicologia Preventiva, è docente invitato presso l'Università Pontificia Salesiana di Roma e didatta presso la Scuola di Specializzazione in Terapia Cognitivo-Comportamentale e Intervento Psicosociale.

**Stefania Borgo**, neurologo e psichiatra, didatta nelle due maggiori associazioni di psicoterapia cognitivo-comportamentale (SITCC e AIAMC), è direttore del Centro per la Ricerca in Psicoterapia e della Scuola di Specializzazione in Terapia Cognitivo-Comportamentale e Intervento Psicosociale.

**Anna Rita Colasanti**, psicologa, psicoterapeuta, è docente stabilizzato presso l'Università Pontificia Salesiana di Roma e didatta presso la Scuola di Specializzazione in Terapia Cognitivo-Comportamentale e Intervento Psicosociale.

**Lucio Sibilia**, presidente della Società Italiana di Medicina Psicosociale (SIMPS) e fondatore del Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP), ha insegnato Psichiatria e Psicologia Clinica all'Università di Roma Sapienza.

Per acquistare rivolgersi a:

Ufficio vendite  
vendite@francoangeli.it  
fax 02 26141958  
tel. 02 2837141

www.francoangeli.it

## Indice

### Presentazione

#### Parte prima

#### La spiritualità come fattore di benessere individuale e sociale

**La speranza e la spiritualità come mediatori del benessere psicologico**, di *Massimo Casacchia, Laura Giusti, Rita Roncone*; **La spiritualità per la pace**, di *Stefania Borgo, Lucio Sibilia*; **Psicoterapia cognitiva per la pace e il benessere psicosociale**, di *Francesco Aquilar*; **Migrazione e spiritualità**, di *Katiuscia Carnà*; **Le pratiche meditative nella prospettiva biopsicosociale**, di *Lucio Sibilia*

#### Parte seconda

#### Neuroscienze e meditazione

**I fondamenti neuropsicologici della meditazione mindfulness**, di *Cristiano Crescentini, Viviana Capurso*; **Studio e comprensione dell'esperienza spirituale, religiosa e meditativa secondo l'ottica neuroscience-based**, di *Tullio Scrimali*; **Psicofisiologia, meditazione e spiritualità**, di *Giuseppe Sacco*

#### Parte terza

#### Psicoterapia e meditazione

**Psicoterapia, autoregolazione emotiva e benessere**, di *Stefania Borgo*; **Mindfulness e psicoterapia**, di *Fabrizio Didonna, Alessia Minniti*; **Focusing e mindfulness: similarità e differenze**, di *Anna Rita Colasanti*; **Un ritorno al dialogo col nostro corpo: i metodi di rilassamento**, di *Roberto Picozzi*; **Ipnosi e mindfulness**, di *Raffaele Riccardis*; **Il Sé compassionevole**, di *Claudia Di Manna*

#### Parte quarta

#### La meditazione negli interventi psicoeducativi e nei contesti applicativi

**Le pratiche meditative nella prevenzione della sofferenza psichica e nella promozione della salute mentale**, di *Mario Becciu*; **Dalla povertà soggettiva al benessere spirituale: l'applicazione della meditazione come percorso di cambiamento consapevole**, di *Carlo Di Bernardino, Maria Chiara Angeloni, Annalisa Cigliano, Annalisa Gatta, Lediana Pasetti*; **Promozione del benessere e prevenzione della salute attraverso un training di mindfulness nella scuola primaria**, di *Anna Bartoccini, Antonella Macchia*; **Meditazione e sport**, di *Giorgio Damassa*; **La mindfulness nella scuola: rassegna della letteratura ed evidenze di ricerca**, di *Giulia Bianchi, Antonio Dellagiulia, Laura Bastianelli*; **Le applicazioni della mindfulness nelle dipendenze patologiche**, di *Marta Pozzi*; **Liberi dentro. Un corso di meditazione per i detenuti del carcere di Rebibbia**, di *Dario Doshin Girolami*.

#### Parte quinta

#### La meditazione nelle diverse tradizioni spirituali

**La meditazione nel Buddhismo Zen Soto**, di *Dario Doshin Girolami*; **"... Tu prima di iniziare il tuo lavoro, preghi?"**. La meditazione nella tradizione sciamanica, di *Alfredo Ancora*; **La meditazione nella tradizione induista. Dalla via della suggestione alla via della conoscenza**, di *Amadio Bianchi*; **La meditazione nella tradizione cristiana secondo il metodo della *Lectio Divina***, di *Maria Pia Giudici*; **Meditazione cristiana e psicoterapia. Ascoltare il corpo, guarire la mente, liberare lo spirito**, di *Nello Dell'Agli*; **Brevi considerazioni sulla spiritualità laica**, di *Stefania Borgo* - **Bibliografia - Gli autori**.