

ACADEMIA

Accelerating the world's research.

MINDFULNESS E IPNOSI PRATICHE A CONFRONTO -IL VALORE DELL'INTEGRAZIONE DOTT.SSA GIOVANNA VANNINI Psicologa

Giovanna Vannini

Related papers

[Download a PDF Pack](#) of the best related papers 



[Esplorare la coscienza attraverso l'ipnosi](#)

Francesco Citino

[La preparazione mentale nello sport](#)

Claudio Robazza

[Mindfulness Counseling e stati alterati di coscienza](#)

Marco Coccioli



MINDFULNESS E IPNOSI

PRATICHE A CONFRONTO - IL VALORE DELL'INTEGRAZIONE



28 NOVEMBRE 2016

DOTT.SSA GIOVANNA VANNINI
Psicologa

Indice

Abstract	2
Che cos'è la <i>mindfulness</i>	3
Le radici della <i>mindfulness</i>	4
Analogie e differenze tra Ipnosi e <i>mindfulness</i>	5
Obiettivo	6
Attenzione, Orientamento generalizzato alla realtà, Stato di coscienza	6
Immagini mentali	6
Paradigma terapeutico e Metodo di trattamento	7
Meccanismi di cambiamento	7
Modalità di pratica	8
Indicazioni	8
Integrazione della <i>mindfulness</i> con l'Ipnosi	8
Conclusioni	9
Bibliografia	10

Abstract

La *meditazione di consapevolezza* o semplicemente *mindfulness*¹ è un'antica pratica per educare l'attenzione. Originariamente sviluppata dal Buddha, circa 2500 anni fa, è parte integrante della pratica spirituale buddhista.

Recentemente, la popolarità della *mindfulness* è cresciuta grazie all'adattamento che Jon Kabat-Zinn (1995) ne ha fatto, attraverso il protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), per agevolarne la comprensione e l'utilizzo orientato alla cultura occidentale in ambito laico.

La *mindfulness* è spesso paragonata all'ipnosi, ma anche se alcuni aspetti di tali esperienze si sovrappongono, varie sono le differenze, che non definiscono una pratica migliore dell'altra, bensì si rende possibile un'integrazione benefica ed efficace a favore del benessere e della salute della persona.

L'interesse per la *mindfulness* è aumentato vertiginosamente negli ultimi anni, in particolare grazie al protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1995) ed alla successiva popolarità delle terapie cognitivo-comportamentali di "terza generazione" tra cui la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Teasdale et al., 2000), la Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Linehan, 1993) e l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003). La rivista americana "Time" poco più di due anni fa, ha dato il benvenuto alla *mindfulness* con il titolo in copertina "A mindfulness revolution" (3 febbraio 2014). Allo stesso modo l'"Huffington Post" ha proclamato il 2014 "the year of mindfulness living" (2 gennaio 2014).

Parallelamente alla divulgazione "pop" della *mindfulness*, si stanno accumulando centinaia di studi scientifici per spiegare i processi neurofisiologici della *pratica di consapevolezza*, per spiegarne l'efficacia clinica e l'impatto generale sulla persona.

In breve, la *mindfulness*, in poco tempo, si è affermata sia come fenomeno culturale che come nuovo paradigma scientifico (Wilson, 2014).

In tutto ciò, è bene ricordare che l'ipnosi è stata paragonata alla meditazione (Lynn et al., 2006) e sono stati fatti dei tentativi per sintetizzare l'ipnosi e la *mindfulness* come unico processo (Yapko, 2011) togliendo in questo modo, a mio avviso, la ricchezza di contenuti che ciascuna delle pratiche porta con sé potendo, così, integrare e potenziare il percorso psicologico per raggiungere l'obiettivo terapeutico prefissato.

¹ In questo lavoro la parola *mindfulness* ha il significato di processo di consapevolezza che emerge dall'esperienza meditativa.

Infatti, Lifshitz e collaboratori (2014) hanno dedicato diversi scritti per dissertare sulle differenze concettuali ed empiriche delle due modalità, ovvero dell'ipnosi e della *mindfulness*.

In questo lavoro considererò tre argomenti:

- (1) la definizione e le “radici” della *mindfulness*;
- (2) le principali analogie e differenze tra l'ipnosi e la *mindfulness*;
- (3) accenni all'integrazione dell'esperienza dell'ipnosi e della *mindfulness*.

Sebbene lontano dall'essere completo, il presente scritto ha lo scopo di porre migliore comprensione e apprezzamento delle qualità e proprietà dell'ipnosi e della *mindfulness*, nonché delle potenzialità della loro integrazione.

Che cos'è la *mindfulness*

Nonostante la popolarità in corso, non esiste un consenso unanime di ciò che significa operativamente *mindfulness* (Bishop et al., 2004). L'ambiguità della definizione di *mindfulness* è dovuta al proliferare di metodi e pratiche che si rifanno a vari lignaggi del Buddhismo (ad esempio Theravada, Mahayana e Vajrayana), oppure a persone senza scrupoli e senza alcuna preparazione né scientifica, né di esercizio personale, che vedono in questa “ondata” di successo della pratica meditativa un facile guadagno. Tuttavia, per coloro che mettono in atto la *meditazione di consapevolezza* con serietà ed impegno, l'obiettivo della pratica rimane identico: coltivare la capacità di vedere le cose come sono e non come pensiamo che siano (Nyanaponika, 1965).

Jon Kabat-Zinn et al. (2003) hanno definito la *mindfulness* come la consapevolezza che emerge quando intenzionalmente prestiamo attenzione al momento presente e in modo non giudicante al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento; Segal et al. (2014) l'hanno definita uno stato mentale, una modalità dell'essere non orientata a scopi, il cui *focus* è permettere al presente di essere com'è e di consentire a noi di stare in questo presente; Maffei (2012) chiama con il termine *mindfulness* un insieme di azioni che riguardano poliedrici aspetti del funzionamento della mente e che possono ricondursi tutte alla capacità di stare nel presente.

In sostanza, si tratta di un modo nuovo (rispetto alle modalità abituali di una persona) di entrare in contatto con l'intera esperienza che ci appartiene (sia essa positiva, negativa o neutra), e ci offre le risorse per ridurre il nostro livello generale di sofferenza e accrescere il livello di benessere (Germer, Siegel & Fulton, 2005), modificando il modo di relazionarci con il dolore, l'afflizione e la malattia senza rettificare i contenuti del nostro pensiero.

Le radici della *mindfulness*

Le istruzioni originali del Buddha per la *meditazione di consapevolezza (mindfulness)* sono brevi ed essenziali. L'esecuzione di questa pratica appare in due principali scritture Buddhiste, ovvero l'*Anapanasati-sutta* (discorso del Buddha sulla consapevolezza del respiro) e la *Satipatthana-sutta* (i quattro discorsi del Buddha sulle fondamenta della presenza mentale). Entrambi i *sutra* sistematizzano come coltivare la consapevolezza, con un'attenzione particolare all'inspirazione e all'espiazione che avviene attraverso il naso.

I versi del Buddha, che si possono leggere nei suddetti testi, rivelano come il respiro sia un oggetto di consapevolezza e come viene usato per facilitare l'addestramento dell'attenzione. Inoltre, il praticante non utilizza questo processo di sola attenzione al respiro, ma adopera tale modalità per coltivare la propria consapevolezza su vari aspetti di sé come parte integrante del lavoro sulla mente. Infatti, le scritture ricordano come tenere presenti all'attenzione, durante la pratica meditativa, i pensieri, le sensazioni fisiche, le emozioni e le percezioni, nonché la volontà (intenzione) e l'impermanenza dei fenomeni.

Dal punto di vista Buddhista ci sono due forme di pratica di consapevolezza:

- Samatha. Meditazione di concentrazione, il quale obiettivo è il conseguimento di uno stato di pacificazione interiore attraverso un assorbimento meditativo.
- Vipassanā. Meditazione di visione penetrativa, che intende sviluppare la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali, affinché se ne colga la reale natura. Il corpo e la mente sono il dominio nel quale è possibile scoprire, con una attenta visione, la verità (Shaw, 2006).

Mentre il maggior numero di studiosi del Buddhismo affermano che nella forma tradizionale sono impiegate entrambe le pratiche (Kuan, 2012), il Maestro Thai Ajahn Chah, conosciuto per aver addestrato molti maestri di meditazione americani tra cui Jack Kornfield, e coloro che praticano in modo laico la meditazione, sostengono che non c'è distinzione tra le due forme di consapevolezza (Chah, 2011).

Comunque, indipendentemente dal metodo usato, il praticante pone la sua attenzione al respiro monitorando simultaneamente pensieri, sensazioni ed emozioni senza alcuna censura o giudizio.

Anche se apparentemente facile, questa pratica si rivela molto impegnativa per i principianti. Diversi si lamentano di come all'inizio ci si distrae facilmente durante il focus sul respiro. Questo sfuggire della mente alla disciplina della meditazione è definita "mente errante" (Schooler et al., 2014) e chiamata scherzosamente "mente di scimmia", perché la si paragona ad una scimmia selvaggia che salta continuamente da un ramo di albero ad un altro. In senso contrario, quando la mente si

crystallizza su un'idea fissa, su un sentimento o su una sensazione essa è soprannominata “mente d'asino”, perché si comporta come un asino che, legato ad un palo, reitera continuamente un comportamento per liberarsi, anche se non è in grado di farlo. I tibetani chiamano questo stato mentale *shempa* (Chödrön, 2006).

In occidente, per aiutare ad affrontare le difficoltà della pratica meditativa, sono stati creati corsi condotti da istruttori che facilitano la guida della meditazione. Questa modalità ha rapidamente guadagnato popolarità tra i meditatori secolari. A seguire, uomini di scienza come Lynn, Malaktaris, Maxwell, Mellinger e van der Kloet (2012), hanno postulato che questa consapevolezza assomiglia all'esperienza ipnotica.

Analogie e differenze tra Ipnosi e *mindfulness*

Dopo aver descritto che cos'è la *mindfulness* e le sue radici, ora attraverso la tabella che segue vorrei esaminare le differenze e le analogie tra l'esperienza ipnotica e l'esperienza di consapevolezza.

	<i>mindfulness</i>	Ipnosi
Obiettivo	Apertura all'esperienza, osservazione di ciò che accade nel “qui e ora”. Si può utilizzare per promuovere un cambiamento nei comportamenti e per la promozione della salute psico-fisica	Si utilizza la trance per promuovere un cambiamento dei comportamenti e per la promozione della salute psico-fisica
Attenzione	Attenzione focalizzata e selettiva/ Attenzione aperta e inclusiva	Attenzione focalizzata e selettiva
Stato di coscienza	Modificato (dipende da che tipo di meditazione)	Modificato (in base alla teoria di riferimento)
Orientamento generalizzato alla realtà	Accresciuto	Affievolito
Immagini mentali	Accresciute	Accresciute
Paradigma terapeutico	Autoregolamentazione	Utilizzo dei fenomeni della trance
Metodo di trattamento	Osservazione incondizionata	Suggerimenti terapeutiche
Meccanismi di cambiamento	Decentramento	Dissociazione, regressione, ecc.
Modalità di pratica	Guida auto-diretta/etero-diretta	Etero/auto ipnosi
Indicazioni	Stile di vita/Quando necessario	Quando necessario

Tabella 1. Confronto tra *mindfulness* e Ipnosi (riadattamento da Otani, 2016)

Obiettivo

La *mindfulness* può avere due obiettivi: il primo è quello di praticare quotidianamente per esercitare la consapevolezza e diviene un modo di essere della persona, rispecchiando lo stile di vita buddhista; il secondo è quello di apportare un cambiamento nel comportamento clinico e nella promozione del benessere del singolo quando applicata da un terapeuta. Anche se difficilmente si possono scindere i due scopi, nel secondo caso, la pratica meditativa è stata laicizzata e applicata per raggiungere obiettivi terapeutici (MBSR, MBCT, ACT, DBT) mirati alla regolazione delle emozioni, alla gestione del dolore, della depressione e dell'ansia.

Nell'Ipnosi l'obiettivo è esclusivamente terapeutico e non è mai considerata uno stile di vita. Anche quando giornalmente la persona pratica l'auto-ipnosi, lo scopo è sempre curativo, ad esempio per il controllo del dolore. Sia l'ipnosi che la *mindfulness* utilizzata a scopo clinico, le si può praticare singolarmente, ma anche integrandole per amplificare gli effetti del trattamento.

Attenzione, Orientamento generalizzato alla realtà, Stato di coscienza

L'attenzione è un fattore essenziale sia in ipnosi che nella *mindfulness*. Tuttavia, quando si esamina il ruolo dell'attenzione nella prospettiva dell'orientamento generalizzato alla realtà essa diventa un fattore di distinzione tra le due pratiche. Infatti, mentre nell'Ipnosi l'attenzione si fa più selettiva e focalizzata ed è un segno distintivo della trance ipnotica (Shor, 1962), nella *mindfulness* (Vipassanā) l'attenzione si amplia e diventa inclusiva sia dei fattori esterni che interni alla persona.

Quindi, mentre nella *mindfulness* lo stato di coscienza si modifica, nel senso che amplia la consapevolezza della realtà di ciò che accade nel momento presente, l'ipnosi rettifica lo stato di coscienza attraverso la condizione dissociativa della trance e stabilisce un focus mirato paragonabile allo stato che si crea nel Samatha (vs Vipassanā).

Immagini mentali

Un punto di incontro tra la *mindfulness* e l'ipnosi è l'utilizzazione delle immagini mentali durante la pratica. Ad esempio, durante la meditazione può essere richiesto ai partecipanti di osservare le immagini che emergono durante la pratica seguendo il respiro o di evocare eventi piacevoli o spiacevoli per lavorare sull'accettazione e il non giudizio. Nell'ipnosi si usano continuamente

metafore (suggestione indiretta) o induzioni di immagini (suggestione diretta) che aiutano il raggiungimento di obiettivi terapeutici specifici (Lankton & Lankton, 1989).

La differenza sta in come queste immagini vengono utilizzate. Nella *mindfulness* c'è un lavoro di osservazione non giudicante e di non attaccamento sulle immagini evocate che rappresentano pensieri, emozioni o sensazioni reali della persona. Nell'ipnosi le immagini sono utilizzate per far immergere il paziente nel suo inconscio e ritrovare le risorse che possono aiutarlo nel percorso terapeutico.

Paradigma terapeutico e Metodo di trattamento

La *mindfulness* affida la sua efficacia sul paradigma dell'auto-regolamentazione. Il metodo utilizzato è quello della pratica attiva di sviluppo e cura della consapevolezza delle abitudini mentali che promuovono il benessere (Bandura, 2005).

Nell'ipnosi, invece, il paradigma elicitava i fenomeni che avvengono durante la trance e l'uso specifico che se ne fa per indurre un cambiamento nel comportamento. Questi cambiamenti riguardano la sfera cognitiva, affettiva, comportamentale, fisiologica e interpersonale (Erickson, 1966). Inoltre, l'ipnosi verrà utilizzata con differenti modalità in base all'orientamento teorico del terapeuta che la applica (es. psicodinamico, cognitivo-comportamentale, ecc.).

Meccanismi di cambiamento

I meccanismi di cambiamento sottostanti la *mindfulness* e l'ipnosi si differenziano, caratterizzando l'identità di ciascuna pratica. Nella *mindfulness* avviene un decentramento attraverso la consapevolezza che si riferisce alla capacità di osservare i propri pensieri, le emozioni e le sensazioni del corpo come eventi transitori che non riflettono necessariamente la verità e non richiedono particolari comportamenti in risposta (Sauer & Baer, 2010). Tutto questo avviene con l'*osservazione consapevole* e l'*allontanamento non forzato* delle cognizioni disadattive.

Per contro, l'ipnosi postula vari concetti teorici come ad esempio la dissociazione o la regressione che risultano essere tra i meccanismi primari del cambiamento. Quindi, sono molteplici i procedimenti possibili per raggiungere un esito positivo del trattamento.

È importante notare in questo caso, che la *dissociazione ipnotica* è un *processo inconscio* (Hilgard, 1991), mentre il *decentramento* che caratterizza la *mindfulness* è un meccanismo messo in atto con una *consapevolezza volontaria*.

Modalità di pratica

Nel contesto buddhista tradizionale la pratica della meditazione è auto-diretta: il meditatore seduto osserva il flusso di coscienza in silenzio. Invece, nella *mindfulness* il meditatore, di solito, segue le direttive del terapeuta.

L'Ipnosi, come la *mindfulness*, può essere esercitata da soli (auto-ipnosi) o con l'aiuto di un ipnotizzatore (etero-ipnosi). Come ricordano Fromm e Kahn (1990) se tutta l'ipnosi è auto-ipnosi, ovvero non vi è differenza nell'esperienza che si crea dalle due modalità, si può affermare che entrambe le forme auto-diretta e guidata sono efficaci, e probabilmente la stessa cosa vale per la pratica di *mindfulness*.

Indicazioni

Come precedentemente accennato, la *mindfulness* può essere praticata sia come stile di vita che come strumento terapeutico. In questo ultimo caso, la *mindfulness* è efficace per una vasta gamma di disagi come il dolore cronico, la depressione, l'ansia e il disturbo borderline di personalità (Khoury et al., 2013).

Per quanto riguarda l'ipnosi ha indicazioni terapeutiche favorevoli nel trattamento dei disturbi somatici, per smettere di fumare, nell'assistenza alle procedure mediche (anestesia) e come sostegno al trattamento del cancro (Flammer & Bongartz, 2003).

Integrazione della *mindfulness* con l'Ipnosi

Alla luce di quanto detto sino ad ora, si può pensare di far integrare alla persona che utilizza l'ipnosi per affrontare i propri problemi, due strategie della *meditazione di consapevolezza* per amplificare l'effetto della terapia: la prima è utilizzare la consapevolezza guidata per la regolazione delle emozioni; la seconda è quella di usare il decentramento per influenzare la cognizione.

Come è già stato enunciato, le immagini mentali sono una componente condivisa sia nella *mindfulness* che nell'ipnosi. Infatti, le immagini che emergono durante lo stato meditativo e l'utilizzo delle metafore nell'ipnosi si assomigliano strettamente.

Quando durante una seduta alla persona viene fatta focalizzare l'attenzione sul respiro, si cerca di utilizzare la consapevolezza come un ancoraggio al momento presente per aiutarla a gestire le emozioni ed i pensieri. In questa fase, al soggetto capiterà più volte di distrarsi dal respiro e in quei frangenti arrivano immagini mentali che, se fatte descrivere al paziente, si possono utilizzare per indurre la trance e lavorare sul "materiale" psichico della persona.

Il decentramento è un processo consapevole con lo scopo di osservare, senza coinvolgimento emotivo, gli stati interni che emergono durante la meditazione e differisce dalla dissociazione ipnotica in quanto presente nello stato di trance. Tuttavia, vi sono delle somiglianze tra i due processi.

Entrambe, ad esempio, conducono la persona ad osservare e descrivere un dolore, un'ansia, una paura, un ricordo in modo neutrale onde evitare il continuo ruminare della mente. In sostanza, si potrebbe considerare la dissociazione ipnotica come un decentramento in stato di trance. In questo modo il terapeuta può ipotizzare di integrare continuamente il decentramento consapevole con la dissociazione ipnotica durante il lavoro terapeutico.

Per fare un esempio, se la persona riesce ad osservare attraverso la consapevolezza e monitorare attivamente pensieri ed emozioni, esso stesso è incoraggiato, attraverso l'ancoraggio al respiro, a continuare. In caso contrario, la persona passerà al coinvolgimento nelle immagini mentali e all'esplorazione. Quindi, i due approcci potrebbero essere combinati in modo alterno, ovvero cominciando con la *mindfulness*, poi con l'ipnosi, di nuovo con la *mindfulness* e così via. La persona in questo modo genera una distanza di sicurezza e si distacca dai pensieri e dalle emozioni problematiche attraverso una osservazione consapevole (decentramento) o un assorbimento per immagini (dissociazione) (Otani, 2016).

Conclusioni

La *mindfulness* e l'ipnosi sono due approcci distinti, ciascuno con proprie basi teoriche, tuttavia è possibile che condividano domini comuni. Anche se resta ancora molto di sconosciuto, soprattutto per quello che riguarda le sfaccettature neurologiche dei due approcci, essi possono essere facilmente integrati per migliorare l'efficacia terapeutica complessiva.

Bibliografia

- Bandura, A. (2005), The primacy of self-regulation in health promotion, *Applied Psychology*, 54, (pp. 245–254).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004), Mindfulness: A proposed operational definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, (pp. 230–241).
- Chah, A. (2011), *The collected teachings of Ajahn Chah*, Northumberland, UK: Aruna Publications.
- Chödrön, P. (2006), *Getting unstuck: Breaking your habitual patterns & encountering naked reality* Louisville, CO: Sounds True.
- Flammer, E., & Bongartz, W. (2003), On the efficacy of hypnosis: A meta-analytic study. *Contemporary Hypnosis*, 20, (pp. 179–197).
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005), *Mindfulness and psychotherapy*, New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003), *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, New York, NY: Guilford Press.
- Hilgard, E. R. (1991), A neodissociation interpretation of hypnosis, In S. J. Lynn & J. W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (pp. 83–104), New York, NY: Guilford.
- Kabat-Zinn, J. (1995), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York, NY: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J., Davidson, R.J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F. et al. (2003), Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psychosomatic Medicine*, 65(4), (pp. 564-570).
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Hofmann, S. G. (2013), Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, (pp. 763–771).
- Kuan, T.-F. (2012), Cognitive operations in Buddhist meditation: Interface with Western Psychology, *Contemporary Buddhism*, 13, (pp. 35–60).
- Lankton, S. R., & Lankton, C. H. (1989), *Tales of enchantment: Goal-oriented metaphors for adults and children in therapy*, New York, NY: Brunner/Mazel.
- Lifshitz, M., Cusumano, E. P., & Raz, A. (2014), Meditation and hypnosis at the intersection between phenomenology and cognitive science, In S. Schmidt & H. Walach (Eds.), *Meditation – Neuroscientific approaches and philosophical implications* (pp. 211–226), New York, NY: Springer Publishing.
- Linehan, M. M. (1993), *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*, New York, NY: Guilford.
- Lynn, J. S., Das, L. S., Halloquist, M. N., & Williams, J. C. (2006), Mindfulness, acceptance, and hypnosis: Cognitive and clinical perspectives, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 54, (pp. 143–166).
- Lynn, S., Malaktaris, A., Maxwell, R., Mellinger, D. I., & van der Kloet, D. (2012), Do hypnosis and mindfulness practices inhabit a common domain? Implications for research, clinical practice, and forensic science, *The Journal of Mind–Body Regulation*, 2, (pp. 12–26).
- Maffei, C. (2012), La Mindfulness. Dalla tradizione alla ricerca empirica, In R.A Baer (A cura di), *Come funziona la mindfulness* (pp. VII-XII), Milano: Raffaele Cortina.
- Nyanaponika, T. (1965), *The heart of Buddhist meditation*, San Francisco, CA: Weiser Books.
- Otani, A. (2016), Hypnosis and Mindfulness: The Twain Finally Meet, *American Journal of Clinical Hypnosis*, 58, (pp. 383–398).
- Sauer, S., & Baer, R. A. (2010), Mindfulness and decentering as mechanisms of change in

- mindfulness-and acceptance-based interventions, In R. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 25–50), Reno, NV: Context Press.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2014), *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino: Bollati Boringhieri.
- Shaw, S. (2006), *Buddhist meditation: An anthology of texts from the Pali Canon*, New York, NY: Routledge.
- Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., & Broadway, J. M. (2014), The middle way: Finding the balance between mindfulness and mindwandering, In B. H. Ross (Ed.), *Psychology of learning and motivation* (pp. 1–33), New York, NY: Academic Press.
- Shor, R. E. (1962), Three dimensions of hypnotic depth, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 10, (pp. 23–38).
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000), Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, (pp. 615–623).
- Wilson, J. (2014), *Mindful America: Meditation and the mutual transformation of Buddhism and American culture*, New York, NY: Oxford University Press.
- Yapko, M. D. (2011), *Mindfulness and hypnosis: The power of suggestion to transform experience*, New York, NY: Norton.