

## INDICE

Prefazione	9
Capitolo I	
Le interazioni tra tecniche esperienziali e la relazione terapeutica.	
Una classificazione	17
<i>L'interfaccia tecniche esperienziali/relazione     nella psicoterapia contemporanea: prove empiriche</i>	19
<i>Tecniche esperienziali e relazione terapeutica:     efficacia incrementale o percorsi alternativi?</i>	27
<i>Una classificazione dei pattern di interazione     tra tecniche e relazione</i>	32
Capitolo II	
La psicopatologia di personalità secondo la terapia metacognitiva interpersonale.	
Una sintesi clinica	39
<i>I nuclei della psicopatologia</i>	40
<i>La pratica clinica basata sul modello di psicopatologia</i>	61
Capitolo III	
La relazione terapeutica in TMI: principi generali e interazione con le tecniche	65
Parte I	65
<i>Motivi per monitorare la relazione terapeutica</i>	67
<i>Tentativi di soluzione dei problemi nella relazione terapeutica</i>	74
<i>Metacomunicazione</i>	86
<i>La metacomunicazione in azione</i>	94
Parte II	99
<i>Il contratto terapeutico</i>	99

Capitolo IV	
Procedure decisionali e relazionali. Parte I	115
<i>La formulazione condivisa</i>	115
<i>Ricostruire gli schemi e riconoscerli come tali</i>	124
Parte Ia	124
<i>Episodi narrativi, consapevolezza degli stati interni e dei processi cognitivo-affettivo-somatici, accesso alle parti sane</i>	124
<i>La relazione terapeutica durante la ricerca degli stati interni con l'uso delle tecniche</i>	131
Parte Ib	134
<i>Memorie associate e inizio del lavoro su sintomi, coping e regolazione</i>	134
Parte Ic	140
<i>Ricostruzione del funzionamento e riconoscimento dello schema come tale</i>	140
Capitolo V	
Procedure decisionali e relazionali. Parte II	149
<i>La promozione del cambiamento</i>	149
Parte IIa	151
<i>La promozione del cambiamento: rendersi conto di essere guidati da schemi e consolidare le parti sane</i>	151
Parte IIb	157
<i>Scoprire come, dopo l'accesso alla parte sana, la mente torni a leggere il mondo secondo lo schema, in modo da rinforzare la differenziazione e preparare il lavoro sul rimuginio</i>	157
Parte IIc	159
<i>Affrontare le situazioni relazionali evitate o temute. Esplorare l'ambiente e perseguire i desideri sani. Scoprire come dopo gli esperimenti comportamentali la mente ritorna a leggere il mondo secondo lo schema</i>	159
<i>Usare le tecniche esperienziali in seduta per potenziare gli esperimenti comportamentali</i>	162
Parte IId	166
<i>Adottare modalità più efficaci per realizzare il wish e riconoscere il proprio contributo ai cicli interpersonali. Migliorare teoria della mente, decentramento e integrazione</i>	166
Parte IIe	170
<i>Promuovere strategie di mastery efficaci e articolate. Trattare i sintomi residui. Interrompere i coping disfunzionali comportamentali e il pensiero ripetitivo</i>	170
Capitolo VI	
Episodi narrativi, accesso precoce alle parti sane e assessment dinamico	175
<i>La consapevolezza degli stati interni e dei processi cognitivo-affettivo-somatici</i>	175
<i>L'intreccio tra tecniche esperienziali e relazione terapeutica durante i primi step delle procedure</i>	180
<i>Quando il paziente inizia la seduta pensando in modo ripetitivo</i>	183

Capitolo VII	
Identificare le strutture narrative sottostanti agli episodi	201
<i>Il riassunto strutturato degli eventi</i>	201
<i>Approfondire gli stati interni negli episodi associati attraverso le tecniche</i>	211
Capitolo VIII	
Ricostruzione del coping e inizio del lavoro su sintomi e regolazione a metacognizione bassa	217
<i>Coping e sintomi</i>	217
<i>Il lavoro iniziale sull'autoregolazione emotiva in seduta</i>	223
<i>Il lavoro sul coping cognitivo perseverativo in otto passi</i>	228
<i>Problemi nell'alleanza terapeutica durante il trattamento iniziale di sintomi e coping</i>	241
<i>Molti sintomi e comportamenti disfunzionali e molti disturbi di personalità</i>	258
Capitolo IX	
Ricostruire il funzionamento e riconoscere lo schema interpersonale come tale. Il completamento della formulazione condivisa	259
Parte I	259
<i>Ricostruire le regolarità secondo la struttura dello schema interpersonale</i>	260
<i>Riconoscere che gli schemi sono strutture interne e non descrizioni della realtà e identificare l'immagine nucleare di sé attraverso l'indagine cognitiva</i>	264
<i>Favorire gli shift tra immagini positive e negative di sé in modo che il paziente si renda conto che si tratta di rappresentazioni mentali</i>	273
<i>Identificare quali coping si attivano come parte della risposta del sé e le strategie per affrontarli</i>	283
Capitolo X	
Differenziare, potenziare le parti sane, fare riconoscere gli shift del ritorno allo schema	287
<i>Prima di differenziare e accedere alle parti sane, evitare gli errori</i>	290
<i>L'essenza della psicoterapia</i>	291
<i>Differenziare e accedere alle parti sane: il ruolo delle tecniche e l'impatto sulla relazione</i>	292
Capitolo XI	
Perseguire i desideri esplorando l'ambiente e interrompere gli evitamenti	321
<i>Contrastare il ritorno allo schema dopo esperimenti di successo</i>	321
<i>Esplorare l'ambiente e perseguire i desideri sani</i>	326
<i>Affrontare le situazioni relazionali evitate o temute</i>	332
<i>Promuovere i desideri e interrompere il coping</i>	337
<i>Gli schemi riaffiorano dopo i miglioramenti</i>	339

Capitolo XII	
Formarsi una teoria della mente degli altri più matura	347
<i>Riconoscere il proprio contributo alle disfunzioni relazionali.</i>	
<i>Costruire un modello integrato di sé e degli altri</i>	347
<i>Promuovere la comprensione della mente degli altri e della diversità della loro prospettiva</i>	354
<i>Imparare come soddisfare i wish e interrompere i cicli interpersonali</i>	361
<i>Formarsi una rappresentazione integrata di sé e degli altri</i>	367
Capitolo XIII	
Trattare problemi relazionali, coping e sintomi residui	375
<i>E se a fine terapia persistono sintomi o comportamenti problematici?</i>	375
<i>Trattare sintomi e comportamenti disfunzionali residui: un'agenda</i>	382
<i>Utilizzare capacità metacognitive articolate per muoversi nelle relazioni</i>	386
Conclusioni	
Attivi tecnicamente eppure attenti alla relazione	395
<i>Ringraziamenti</i>	397
Bibliografia	399