

Indice

Presentazione dell'edizione italiana

Giulia Lanza di Scalea

Ringraziamenti

Prologo. Il mio gruppo di donne

1. I primi tempi: l'iniziazione di un terapeuta del trauma

La dipendenza come regolazione comportamentale degli affetti: una nuova frontiera

Scoprire la neurobiologia interpersonale (IPNB)

Alla scoperta dei legami mancanti: la teoria polivagale

Come Porges ha aggiornato il modello tradizionale del SNA

Il modello polivagale felt sense (FSPM)

L'attuale e disperato stato della dipendenza

2. Il focusing e pensare al margine

Il focusing e il felt sense

Il focusing: i fondamenti

La prima sessione di focusing di George

Pensare al margine (TAE)

TAE come processo in tre fasi

3. Pensare a come pensare alle dipendenze: integrare l'approccio top-down e bottom-up

Elaborazione top-down

La dipendenza secondo il Manuale diagnostico e statistico (DSM)

Vignetta clinica di un gruppo

Una critica ai dodici passi: le origini e la storia degli AA

Terapia cognitivo-comportamentale: un approccio top-down

Elaborazione incarnata: un approccio bottom-up

La meravigliosa metafora

Il margine della sicurezza: dove il bottom-up incontra il top-down

4. La dipendenza: una pessima abitudine

Neuroplasticità, il modo di apprendere del cervello

Ritorno alle origini della neuroplasticità

Il cervello che cambia: sfatare i miti

Le regioni cerebrali più rilevanti per la dipendenza

Come funziona la dipendenza nel cervello, un caso esempio

I neuroni che si attivano insieme si legano insieme

La cognizione incarnata porta a un approccio integrato alle dipendenze

5. Affrontare la verità sulla dipendenza

Affrontare la verità, calmare il nostro sistema nervoso

I cinque volti dell'oppressione

Il mito del "gancio"

La guerra razzista alla droga di Anslinger

La squadra femminile dei lavori forzati

Il trauma infantile: terreno fertile per la dipendenza

Alexander: "La dipendenza è la nostra maestra"

Skinner Box contro Rat Park

6. Riportare il corpo alla mente: il campo emergente della neurobiologia
interpersonale

Portare l'interpersonale nella neurobiologia

La brillantezza della consilienza

La teoria della complessità: una spinta verso l'integrazione

Ipotesi: autorganizzazione e autoregolazione sono la stessa cosa

Mettere tutto insieme: il triangolo del benessere e della resilienza

Teoria dell'attaccamento: trattenere e lasciare andare

7. Creare un nido sicuro

Trauma vicario, la patata bollente

Pensare al margine: sentire nel pensare

Attaccamento, trauma, dipendenza: creare connessioni vitali

Pensare in modo sistemico all'attaccamento: colmare il divario

Teoria dell'attaccamento: i primi tempi

Trauma da attaccamento globale

8. Portare la teoria polivagale nel mondo delle dipendenze

Il paradosso vagale di Porges

Il nostro raffinatissimo sistema di sopravvivenza

Pensare al margine con la teoria polivagale

Lezione 1. La sicurezza prima di tutto: nessuno di noi è al sicuro se non lo siamo tutti

Lezione 2. Interocezione: rendere omaggio alla connessione mente/corpo

Lezione 3. Neurocezione: la saggezza del nostro corpo è progettata per ricercare la
sicurezza

Lezione 4. Il sistema di ingaggio sociale: abbiamo bisogno gli uni degli altri per
sopravvivere e prosperare

Lezione 5. Co-regolazione: il corpo/l'ambiente sono vivi e si co-regolano

9. La psicoterapia esperienziale e il felt sense di Gendlin: la totalità di una situazione

Incontro con Eugene Gendlin

Il primato della presenza umana

Il punto di vista di Gendlin sulla neurobiologia

Psicoterapia esperienziale: la nascita del felt sense e del cambiamento nel sentire di
Gendlin

La scala dell'esperienza: monitorare il felt sense

La dipendenza come salto di processo

10. Dare vita al modello: andare a fondo e pensare in grande

Il cambio di paradigma – da un modello medico a un modello incarnato di regolazione
delle emozioni

Il paradigma della regolazione delle emozioni incarnata: un quadro più ampio

Due versioni diverse di Joe

Da dove cominciamo?

L'importanza di chiedere

Tre movimenti di processo: le tre D

11. Elementi operativi: strumento per l'assessment il trattamento incarnato (EATT) e le strategie terapeutiche orientate al focusing

Usare l'EATT: consentire alla storia di dispiegarsi

Sintesi

12. Una valutazione esperienziale incarnata: Margarita

Orientamento al modello polivagale del felt sense (FSPM)

L'emergere delle parti

Rafforzare e sviluppare il processo

La fase finale

Gli High Flyers

13. Grandinate e tartarughe: il dialogo polivagale del felt sense

Incontro con Harville e Helen

Il dialogo polivagale felt sense: il modello

Il dialogo polivagale felt sense in sei passi

Richieste di modifica del comportamento

Dialogare con i trigger in cinque passi

14. Lily e Lucas

La chiamata

Presentazione del FSPD

Sviluppare la storia imago di Lily

La storia imago di Lucas

Un cambiamento nel sentire imago di coppia

15. Epilogo

Il mio spazio di speranza: Focusing on Borden

In conclusione: un invito all'azione

I prossimi passi per i terapeuti

Indice analitico