

Indice

Ringraziamenti

Prefazione all'edizione italiana

Prefazione

Introduzione

Perché le emozioni sono importanti? Cosa sono le difficoltà emotive?

Le emozioni difficili: una storia personale Come può essere d'aiuto la compassione con le emozioni difficili?

Come utilizzare questo libro

Pratica

Esempi di casi

SEZIONE UNO

CONOSCERE LE EMOZIONI

Capitolo 1. Che cosa sono le emozioni?

La definizione di emozione

Oltre le definizioni – come le emozioni organizzano il corpo e la mente

Tracciare “la storia” delle emozioni

Qual è la differenza tra emozioni e sensazioni?

Qual è la differenza tra emozione e umore?

Ci sono emozioni sane o buone, e altre malsane o cattive? Riflessioni chiave

Capitolo 2. Perché proviamo le emozioni?

Le emozioni si sono evolute per aiutarci

Le emozioni sono legate alle nostre motivazioni

Quali sono le funzioni delle nostre diverse emozioni? Il modello a tre sistemi delle emozioni

Esercizio: ansia versus rabbia

Costruite per noi, non da noi

Riflessioni chiave

SEZIONE DUE

Come e perché lottiamo contro le nostre emozioni

Capitolo 3. L'evoluzione e il nostro cervello complesso

Il nostro cervello ha dei difetti innati

Il loop nella mente: quando il nuovo e il vecchio si scontrano

Il loop nella mente: non è colpa tua

Riflessioni chiave

Capitolo 4. Le emozioni sono modellate dalle nostre esperienze di vita

Emozioni difficili – plasmate per noi, non da noi

Come sono state modellate le tue emozioni?

Cura, attaccamento e regolazione del distress

Esercizio: in che modo le relazioni hanno plasmato i tuoi tre sistemi?

Come possono essere di aiuto la compassione e la CFT?

Riflessioni chiave

Capitolo 5. I problemi di regolazione delle emozioni

Che cos'è la regolazione delle emozioni?

Che cos'è la disregolazione emotiva?

Difficoltà nella regolazione delle emozioni: il modello di regolazione delle emozioni (ERM)

SEZIONE TRE

Che cos'è la compassione e come può aiutarci con le emozioni difficili?

Capitolo 6. Che cos'è la compassione e come può aiutarci con le emozioni difficili?

Che cos'è la compassione?

Prima psicologia della compassione – orientarsi verso la sofferenza

Seconda psicologia della compassione – alleviare il dolore

Unire le due psicologie

Compassione, ombre ed emozioni difficili

I benefici di coltivare una mente compassionevole I tre flussi della compassione

Riflessioni chiave

Capitolo 7. Come sviluppare una mente compassionevole

Inizio del processo – la motivazione

Esercizio: motivazione basata sulla compassione – perché voglio che le cose siano diverse?

È possibile “nutrire” i nostri cervelli?

Aprire le danze – la pratica

Riflessioni chiave

Capitolo 8. Compassionate mind training – attenzione e mindfulness

Le fondamenta di una mente compassionevole: attenzione, mindfulness e consapevolezza mentale

Il potere dell'attenzione

Esercizio: la natura dell'attenzione

Una mente inquieta

Esercizio: la nostra mente inquieta

Rafforzare l'attenzione: consapevolezza mentale e stabilità attraverso la mindfulness

Modi di essere mindful

Prima di iniziare – cinque step di preparazione

Pratiche fondamentali di mindfulness

Esercizio: mindfulness dei suoni

Esercizio: mindful body scan (scansione consapevole del corpo)

Esercizio: consapevolezza del respiro

Difficoltà con la mindfulness

Mindfulness nella vita quotidiana

Esercizio: mindful walking (camminata consapevole)

Esercizio: mindful eating (alimentazione consapevole)

Riflessioni chiave

Capitolo 9. Compassionate mind training – sviluppare il sistema calmante

Postura del corpo

Esercizio: sviluppare una postura del corpo stabile e radicata

Respiro calmante

Esercizio: il respiro calmante

Esercizio: imparare a rallentare – come rallentare il respiro Espressione facciale

Esercizio: il respiro calmante con un'espressione facciale amichevole

Tono di voce e dialogo interiore

Esercizio: respiro calmante e dialogo interiore con tono di voce interiore premuroso

Memoria e imagery (immaginazione)

Esercizio: memoria calmante

Esercizio: imagery del sistema calmante – creare un luogo sicuro

Riflessioni chiave

Capitolo 10. Compassionate mind training – sviluppare il tuo sé compassionevole

Creare una mente compassionevole

Le qualità fondamentali del sé compassionevole

Coltivare il sé compassionevole

Esercizio: memoria compassionevole

Sviluppare il tuo sé compassionevole – tecniche esperienziali

Esercizio: sé compassionevole

Incarnare il tuo sé compassionevole – trasformare il virtuale in reale

Esercizio: portare il tuo sé compassionevole nella vita quotidiana

L'altro compassionevole ideale

Esercizio: creare il tuo altro compassionevole ideale

Riflessioni chiave

Capitolo 11. Paure, blocchi e resistenze alla compassione

Malintesi sulla compassione

La scala della compassione

Riflessioni chiave

SEZIONE QUATTRO

Utilizzare la tua mente Compassionevole per gestire le emozioni – la regolazione emotiva focalizzata sulla Compassione

Capitolo 12. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – consapevolezza dei trigger delle emozioni

1. Sviluppare attenzione e consapevolezza nei confronti dei trigger delle emozioni difficili

Esercizio: imparare dal passato

Esercizio: aumentare la consapevolezza dei fattori scatenanti esterni

Esercizio: notare i fattori scatenanti interni

2. Modificare trigger e situazioni emotivamente stimolanti

Esercizio: usare la tua mente compassionevole per modificare le situazioni scatenanti

3. Una selezione saggia delle situazioni

Esercizio: selezione saggia delle situazioni

Riflessioni chiave

Capitolo 13. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – consapevolezza emotiva

Pattern emotivi

Consapevolezza dell'emozione

Mindfulness delle emozioni

Esercizio: mindfulness delle emozioni – nota la loro forma e il loro pattern

Riflessioni chiave

Capitolo 14. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – etichettare le emozioni

Etichettare il momento presente

Esercizio: etichettatura delle emozioni nel momento presente

Esercizio: revisione giornaliera delle emozioni

Gamma di esperienze emotive

Con quale frequenza provi emozioni diverse?

Memoria ed etichettatura delle emozioni

Esercizio: etichettare i ricordi emotivi

Differenziare le emozioni

Riconoscere i sentimenti contrastanti

Riflessioni chiave

Capitolo 15. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – comprendere le emozioni

1. Validare

Esercizio: usare il sé compassionevole per validare le emozioni

Ricevere validazione da qualcun altro

Esercizio: usare la memoria e l'immaginazione per validare i tuoi sentimenti

Esercizio: validare le emozioni immaginando il tuo altro compassionevole

2. Mentalizzare e comprendere le nostre emozioni

Esercizio: mentalizzazione dal sé compassionevole

3. Ascoltare ciò che le nostre emozioni ci dicono: la saggezza delle emozioni

Esercizio: ascoltare la saggezza emotiva

4. Riconoscere e lavorare con ciò che mantiene le emozioni difficili

Riflessioni chiave

Capitolo 16. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – affrontare e utilizzare le emozioni

Capitolo 16a. Fronteggiare le emozioni – tolleranza e accettazione

Tollerare le emozioni difficili

Mindfulness

Esercizio: consapevolezza dell'emozione – tolleranza alla sofferenza

Stabilità di mente e corpo

Esercizio: tolleranza al disagio – il respiro calmante Intenzione compassionevole

Esercizio: sé compassionevole – tolleranza alla sofferenza Accettare le emozioni difficili

Esercizio: accettazione compassionevole delle emozioni difficili Lavorare con le “emozioni sulle emozioni”

Riflessioni chiave

Capitolo 16b. Modificare l'intensità delle emozioni

Modificare l'intensità delle emozioni

Ridurre l'intensità delle emozioni

Aumentare l'intensità delle emozioni

Esercizio: aumentare il volume dell'intensità emotiva

Esercizio: usare la scrittura per aumentare l'intensità emotiva

Sviluppare ulteriormente le tue competenze – il materiale online

Riflessioni chiave

Capitolo 16c. Fronteggiare le emozioni – assertività ed espressione emotiva

Esercizio: esplorare le difficoltà nell'espressione emotiva

Esercizio: gestire le paure nell'esprimere emozioni

Tre step per l'espressione delle emozioni

Espressione emotiva – imparare a essere assertivi

Riflessioni chiave

Capitolo 16d. Lavorare con più “sé” emotivi

Esercizio: sé multipli

Step 1. Ascoltando la parte arrabbiata di te

Step 2. Ascoltando la parte ansiosa di te

Step 3. Ascoltando la parte triste di te

Step 4. In che modo le diverse parti si relazionano tra loro? Emozioni su emozioni

Step 5. Portare la compassione nella situazione

Esercizio: portare la compassione nella situazione Compassione per il mio sé arrabbiato

Esercizio: compassione per il tuo sé arrabbiato

Compassione per la parte ansiosa di me

Esercizio: compassione per il tuo sé ansioso

Compassione per la parte triste di me

Riflessioni chiave

Capitolo 16e. Gestire la vergogna e l'autocritica

Cos'è la vergogna?

Perché proviamo vergogna?

La forma della vergogna

Quale impatto ha la vergogna sulle altre emozioni? La vergogna può disconnetterci

Compassione – un antidoto alla vergogna?

Esercizio: portare compassione nella vergogna

Autocritica – la migliore amica della vergogna

Perché diventiamo autocritici?

Autocritica ed emozioni temute

Utilizzare la tua mente compassionevole per aiutare il critico interiore

Esercizio: usare il nostro sé compassionevole per lavorare con l'autocritica

Riflessioni chiave

SEZIONE CINQUE

Approfondire le tue capacità di regolazione delle emozioni

Capitolo 17. "Fatti valere" – Il PDA della compassione (prima, durante e a seguire)

Esercizio: il tuo PDA compassionevole

Riflessioni chiave

Capitolo 18. Coltivare le emozioni positive

Prestare attenzione alle emozioni positive Richiamare le emozioni positive

Esercizio: connettersi con i ricordi positivi

Esercizio: scrittura di memoria

Gratitudine e apprezzamento

Esercizio: tre cose buone

Riflessioni chiave

Capitolo 19. Scrivere una lettera compassionevole

Prima di scrivere – richiama la tua mente compassionevole

Esercizio: scrivere una lettera compassionevole

Dopo aver scritto – la lettura compassionevole

Riflessioni chiave

Capitolo 20. Utilizzare il pensiero compassionevole per equilibrare le tue emozioni

Comprendere il modo in cui pensiamo

Assunzione di prospettiva – non è colpa tua

La relazione tra emozioni di minaccia e pattern di pensiero

Monitoraggio dei pensieri

I pensieri del sistema di minaccia vs i pensieri compassionevoli

Sviluppare un pensiero compassionevole ed equilibrato

Esercizio: griglia pensiero-emozione

Riflessioni chiave

SEZIONE SEI

Un futuro Compassionevole – supportare la tua mente Compassionevole

Capitolo 21. Sostenere una sana regolazione emotiva

Continuare ad allenarsi!

Approfondire le abilità di regolazione emotiva – i capitoli online

Conclusioni

Bibliografia

Risorse multimediali in lingua italiana

Indice analitico