

Indice

Ringraziamenti	XV
Prefazione	XVII
Prefazione all'edizione italiana	XXI
Introduzione	1
Perché le emozioni sono importanti?	1
Cosa sono le difficoltà emotive?	2
Le emozioni difficili: una storia personale	2
Come può essere d'aiuto la compassione con le emozioni difficili?	4
Come utilizzare questo libro	5
Pratica	6
Esempi di casi	6

SEZIONE UNO CONOSCERE LE EMOZIONI

Capitolo 1. Cosa sono le emozioni?	9
La definizione di emozione	9
Oltre le definizioni – come le emozioni organizzano il corpo e la mente	10
Tracciare “la storia” delle emozioni	15
Qual è la differenza tra emozioni e sensazioni?	17
Qual è la differenza tra emozione e umore?	17
Ci sono emozioni sane o buone, e altre malsane o cattive?	17
Riflessioni chiave	18

Capitolo 2. Perché proviamo le emozioni?	19
Le emozioni si sono evolute per aiutarci	20
Le emozioni sono legate alle nostre motivazioni	21
Quali sono le funzioni delle nostre diverse emozioni?	22
Il modello a tre sistemi delle emozioni	23
<i>Esercizio: ansia versus rabbia</i>	26
Costruite per noi, non da noi	29
Riflessioni chiave	30

SEZIONE DUE

COME E PERCHÉ LOTTIAMO CONTRO LE NOSTRE EMOZIONI

Capitolo 3. L'evoluzione e il nostro cervello complesso	33
Il nostro cervello ha dei difetti innati	34
Il loop nella mente: quando il nuovo e il vecchio si scontrano	35
I loop nella mente: non è colpa tua	39
Riflessioni chiave	40
Capitolo 4. Le emozioni sono modellate dalle nostre esperienze di vita	41
Emozioni difficili – plasmate per noi, non da noi	42
Come sono state modellate le tue emozioni?	43
Cura, attaccamento e regolazione del distress	49
<i>Esercizio: in che modo le relazioni hanno plasmato i tuoi tre sistemi?</i>	51
Come possono essere di aiuto la compassione e la CFT?	53
Riflessioni chiave	54
Capitolo 5. I problemi di regolazione delle emozioni	55
Che cos'è la regolazione delle emozioni?	55
Che cos'è la disregolazione emotiva?	56
Difficoltà nella regolazione delle emozioni: il modello di regolazione delle emozioni (ERM)	57

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?	71
Che cos'è la compassione?	71
Prima psicologia della compassione – orientarsi verso la sofferenza	72
Seconda psicologia della compassione – alleviare il dolore	75
Unire le due psicologie	77
Compassione, ombre ed emozioni difficili	80
I benefici di coltivare una mente compassionevole	81
I tre flussi della compassione	81
Riflessioni chiave	82
Capitolo 7. Come sviluppare una mente compassionevole	84
Inizio del processo – la motivazione	84
<i>Esercizio: motivazione basata sulla compassione – perché voglio che le cose siano diverse?</i>	84
È possibile “nutrire” i nostri cervelli?	86
Aprire le danze – la pratica	86
Riflessioni chiave	88
Capitolo 8. Compassionate mind training – attenzione e mindfulness	89
Le fondamenta di una mente compassionevole: attenzione, mindfulness e consapevolezza mentale	89
Il potere dell'attenzione	90
<i>Esercizio: la natura dell'attenzione</i>	91
Una mente inquieta	91
<i>Esercizio: la nostra mente inquieta</i>	92

Rafforzare l'attenzione: consapevolezza mentale e stabilità attraverso la mindfulness	93
Modi di essere mindful	94
Prima di iniziare – cinque step di preparazione	96
Pratiche fondamentali di mindfulness	97
<i>Esercizio: mindfulness dei suoni</i>	97
<i>Esercizio: mindful body scan (scansione consapevole del corpo)</i>	99
<i>Esercizio: consapevolezza del respiro</i>	100
Difficoltà con la mindfulness	102
Mindfulness nella vita quotidiana	103
<i>Esercizio: mindful walking (camminata consapevole)</i>	104
<i>Esercizio: mindful eating (alimentazione consapevole)</i>	105
Riflessioni chiave	105

Capitolo 9. Compassionate mind training	
– sviluppare il sistema calmante	107
Postura del corpo	107
<i>Esercizio: sviluppare una postura del corpo stabile e radicata</i>	108
Respiro calmante	109
<i>Esercizio: il respiro calmante</i>	111
<i>Esercizio: imparare a rallentare – come rallentare il respiro</i>	112
Espressione facciale	114
<i>Esercizio: il respiro calmante con un'espressione facciale amichevole</i>	115
Tono di voce e dialogo interiore	115
<i>Esercizio: respiro calmante e dialogo interiore con tono di voce interiore premuroso</i>	116
Memoria e imagery (immaginazione)	116
<i>Esercizio: memoria calmante</i>	117
<i>Esercizio: imagery del sistema calmante – creare un luogo sicuro</i>	121
Riflessioni chiave	123

Capitolo 10. Compassionate mind training – sviluppare il tuo sé compassionevole	124
Creare una mente compassionevole	124
Le qualità fondamentali del sé compassionevole	125
Coltivare il sé compassionevole	127
<i>Esercizio: memoria compassionevole</i>	128
Sviluppare il tuo sé compassionevole – tecniche esperienziali	129
<i>Esercizio: sé compassionevole</i>	129
Incarnare il tuo sé compassionevole – trasformare il virtuale in reale	132
<i>Esercizio: portare il tuo sé compassionevole nella vita quotidiana</i>	132
L'altro compassionevole ideale	134
<i>Esercizio: creare il tuo altro compassionevole ideale</i>	136
Riflessioni chiave	139
Capitolo 11. Paure, blocchi e resistenze alla compassione	140
Malintesi sulla compassione	141
La scala della compassione	143
Riflessioni chiave	144

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	149
1. Sviluppare attenzione e consapevolezza nei confronti dei trigger delle emozioni difficili	151
<i>Esercizio: imparare dal passato</i>	152
<i>Esercizio: aumentare la consapevolezza dei fattori scatenanti esterni</i>	155
<i>Esercizio: notare i fattori scatenanti interni</i>	156

2. Modificare trigger e situazioni emotivamente stimolanti	158
<i>Esercizio: usare la tua mente compassionevole per modificare le situazioni scatenanti</i>	159
3. Una selezione saggia delle situazioni	161
<i>Esercizio: selezione saggia delle situazioni</i>	163
Riflessioni chiave	164
Capitolo 13. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – consapevolezza emotiva	165
Pattern emotivi	167
Consapevolezza dell'emozione	169
Mindfulness delle emozioni	173
<i>Esercizio: mindfulness delle emozioni – nota la loro forma e il loro pattern</i>	174
Riflessioni chiave	176
Capitolo 14. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – etichettare le emozioni	177
Etichettare il momento presente	179
<i>Esercizio: revisione giornaliera delle emozioni</i>	180
<i>Esercizio: recensione giornaliera di emozioni</i>	180
Gamma di esperienze emotive	181
Con quale frequenza provi emozioni diverse?	183
Memoria ed etichettatura delle emozioni	184
<i>Esercizio: etichettare i ricordi emotivi</i>	184
Differenziare le emozioni	185
Riconoscere i sentimenti contrastanti	186
Riflessioni chiave	188
Capitolo 15. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – comprendere le emozioni	189
1. Validare	191
<i>Esercizio: usare il sé compassionevole per validare le emozioni</i>	192
Ricevere validazione da qualcun altro	195



<i>Esercizio: usare la memoria e l'immaginazione per validare i tuoi sentimenti</i>	196
<i>Esercizio: validare le emozioni immaginando il tuo altro compassionevole</i>	197
2. Mentalizzare e comprendere le nostre emozioni	197
<i>Esercizio: mentalizzazione dal sé compassionevole</i>	199
3. Ascoltare ciò che le nostre emozioni ci dicono: la saggezza delle emozioni	200
<i>Esercizio: ascoltare la saggezza emotiva</i>	201
4. Riconoscere e lavorare con ciò che mantiene le emozioni difficili	203
Riflessioni chiave	205
Capitolo 16. Compassion-focused emotion regulation skills (CERS) – affrontare e utilizzare le emozioni	206
Capitolo 16a. Fronteggiare le emozioni – tolleranza e accettazione	209
Tollerare le emozioni difficili	209
Mindfulness	210
<i>Esercizio: consapevolezza dell'emozione – tolleranza alla sofferenza</i>	211
Stabilità di mente e corpo	213
<i>Esercizio: tolleranza al disagio – il respiro calmante</i>	213
Intenzione compassionevole	214
<i>Esercizio: sé compassionevole – tolleranza alla sofferenza</i>	214
Accettare le emozioni difficili	215
<i>Esercizio: accettazione compassionevole delle emozioni difficili</i>	217
Lavorare con le “emozioni sulle emozioni”	219
Riflessioni chiave	219
Capitolo 16b. Modificare l'intensità delle emozioni	221
Modificare l'intensità delle emozioni	222
Ridurre l'intensità delle emozioni	223
Aumentare l'intensità delle emozioni	226



<i>Esercizio: aumentare il volume dell'intensità emotiva</i>	227
<i>Esercizio: usare la scrittura per aumentare l'intensità emotiva</i>	228
Sviluppare ulteriormente le tue competenze – il materiale online	229
Riflessioni chiave	230
Capitolo 16c. Fronteggiare le emozioni	
– assertività ed espressione emotiva	231
<i>Esercizio: esplorare le difficoltà nell'espressione emotiva</i>	233
<i>Esercizio: gestire le paure nell'esprimere emozioni</i>	233
Tre step per l'espressione delle emozioni	234
Espressione emotiva – imparare a essere assertivi	238
Riflessioni chiave	240
Capitolo 16d. Lavorare con più “sé” emotivi	241
<i>Esercizio: sé multipli</i>	243
Step 1. Ascoltando la parte arrabbiata di te	244
Step 2. Ascoltando la parte ansiosa di te	245
Step 3. Ascoltando la parte triste di te	246
Step 4. In che modo le diverse parti si relazionano tra loro?	
Emozioni su emozioni	250
Step 5. Portare la compassione nella situazione	251
<i>Esercizio: portare la compassione nella situazione</i>	251
Compassione per il mio sé arrabbiato	252
<i>Esercizio: compassione per il tuo sé arrabbiato</i>	253
Compassione per la parte ansiosa di me	254
<i>Esercizio: compassione per il tuo sé ansioso</i>	254
Compassione per la parte triste di me	254
<i>Esercizio: compassione per il tuo sé triste</i>	255
Riflessioni chiave	256
Capitolo 16e. Gestire la vergogna e l'autocritica	257
Cos'è la vergogna?	258



Perché proviamo vergogna?	258
La forma della vergogna	260
Quale impatto ha la vergogna sulle altre emozioni?	261
La vergogna può disconnetterci	261
Compassione – un antidoto alla vergogna?	262
<i>Esercizio: portare compassione nella vergogna</i>	265
Autocritica – la migliore amica della vergogna	267
Perché diventiamo autocritici?	270
Autocritica ed emozioni temute	270
Utilizzare la tua mente compassionevole per aiutare il critico interiore	272
<i>Esercizio: usare il nostro sé compassionevole per lavorare con l'autocritica</i>	277
Riflessioni chiave	280

SEZIONE CINQUE

APPROFONDIRE LE TUE CAPACITÀ DI REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Capitolo 17. “Fatti valere” – Il PDA della compassione (prima, durante e a seguire)	283
Esercizio: il tuo PDA compassionevole	286
Riflessioni chiave	287
Capitolo 18. Coltivare le emozioni positive	289
Prestare attenzione alle emozioni positive	290
Richiamare le emozioni positive	291
<i>Esercizio: connettersi con i ricordi positivi</i>	292
<i>Esercizio: scrittura di memoria</i>	292
Gratitudine e apprezzamento	293
<i>Esercizio: tre cose buone</i>	293
Riflessioni chiave	294



Capitolo 19. Scrivere una lettera compassionevole	295
Prima di scrivere – richiama la tua mente compassionevole	295
<i>Esercizio: scrivere una lettera compassionevole</i>	296
Dopo aver scritto – la lettura compassionevole	300
Riflessioni chiave	301
Capitolo 20. Utilizzare il pensiero compassionevole per equilibrare le tue emozioni	302
Comprendere il modo in cui pensiamo	303
Assunzione di prospettiva – non è colpa tua	305
La relazione tra emozioni di minaccia e pattern di pensiero	305
Monitoraggio dei pensieri	306
I pensieri del sistema di minaccia vs i pensieri compassionevoli	309
Sviluppare un pensiero compassionevole ed equilibrato	310
<i>Esercizio: griglia pensiero-emozione</i>	310
Riflessioni chiave	318

SEZIONE SEI

UN FUTURO COMPASSIONEVOL – SUPPORTARE LA TUA MENTE COMPASSIONEVOL

Capitolo 21. Sostenere una sana regolazione emotiva	321
Continuare ad allenarsi!	321
Approfondire le abilità di regolazione emotiva – i capitoli online	322
Conclusioni	323
Bibliografia	325
Risorse multimediali in lingua italiana	330