

## **INDICE:**

Prefazione e ringraziamenti

### **Parte I. La teoria: comprendere il modello**

Alcuni principi di base

Un viaggio personale

La mente evoluta e la terapia focalizzata sulla compassione

Multi-mente

L'attaccamento e l'importanza dell'affetto

I tre sistemi di regolazione affettiva, l'accudimento e la terapia focalizzata sulla compassione

Affiliazione, calore e affetto

Definire le caratteristiche della terapia focalizzata sulla compassione

La formulazione del caso

La vergogna

L'autocritica

Distinguere vergogna, colpa e umiliazione: responsabilità versus colpevolizzazione autocritica

Distinguere l'auto-correzione compassionevole dall'attacco di sé basato sulla vergogna

La minaccia e l'attitudine volitiva di tipo compensatorio

### **Parte II. La pratica della compassione**

Comprendere il sistema calmante: il bilanciamento dei sistemi di regolazione emotiva visto da una prospettiva più ampia

La natura della compassione

Preparare e coltivare la propria mente: la mindfulness e il ritmo respiratorio calmante

Introdurre le pratiche immaginative

Creare un posto sicuro

I vari tipi di immaginazione compassionevole

Sviluppare il sé compassionevole

L'esercizio della sedia compassionevole

Focalizzarsi sul sé compassionevole

La compassione verso gli altri

La compassione degli altri verso noi: attingere ai ricordi

La compassione degli altri verso noi: le immagini compassionevoli

Scrivere lettere compassionevoli

Accrescere la compassione e il benessere

Paura della compassione

Ultimi pensieri

Bibliografia

