INDICE

Contributori XIII

Prefazione.
Abbracciare il momento presente con compassione
(*Steven C. Hayes*) XV

Ringraziamenti 1

Introduzione.
Da dove inizia il nostro cammino?
(*Galia Tyano Ronen, Shari Geller*) 3

Parte prima
La self-compassion come processo di cambiamento

Capitolo 1
La terapia basata sulla self-compassion.
Un modello
(*Christopher Germer*) 17

Capitolo 2
La compassione verso se stessi e gli altri.
Un approccio biopsicosociale ed evoluzionistico
(*Paul Gilbert*) 37

Capitolo 3
Ampliare la concezione del Sé.
La neurobiologia interpersonale della compassione interiore e dell'intraconnessione
(*Elli Weisbaum, Shelby L. Alsup, Daniel J. Siegel*) 61

Capitolo 4
Affrontare le sfide della psicoterapia interculturale attraverso la self-compassion
(*Sydney S. Spears, Tracy Ochester*) 77

Capitolo 5
Perché la self-compassion funziona?
Implicazioni per la pratica psicoterapeutica
(*José Ramón Yela Bernabé, Antonio Crego Díaz*) 93

Parte seconda
Il terapeuta autocompassionevole.
Self-compassion e pratica clinica

Capitolo 6
Presenza terapeutica e self-compassion in psicoterapia.
Un'esplorazione del loro intreccio
(*Shari Geller*) 107

Capitolo 7
Il valore di una mentalità autocompassionevole
(*Shauna Shapiro, Shayda Roohparvar, Jill Lillie*) 125

Capitolo 8
Coltivare la pratica della self-compassion
(*Galia Tyano Ronen*) 139

Capitolo 9
Self-compassion.
Un valido complemento alla terapia del trauma
(*Susan M. Pollak*) 163

Capitolo 10
Il processo interiore dell'inquiry in psicoterapia
(*Steven Hickman*) 179

Parte terza
Applicazioni della self-compassion in psicoterapia

Capitolo 11
Self-compassion per la vergogna in psicoterapia
(*Christopher Germer*) 199

Capitolo 12
Alcolismo, dipendenze e self-compassion
(*Alfie Wishart*) 219

Capitolo 13
Compassione e autocompassione nel trattamento della depressione
(*Paul Gilbert*) 241

Capitolo 14
Integrare la self-compassion nel trattamento del disturbo borderline di personalità
(*Christian Stiglmayr*) 263

Capitolo 15
Coltivare la self-compassion in risposta all'ansia
(*Lizabeth Roemer, Gerson F. Borrero, Molly Sawdy, Jessica R. LoPresti*) 281

Capitolo 16
Un percorso di self-compassion per i disturbi dell'alimentazione
(*Ann Saffi Biasetti*) 299

Capitolo 17
Self-compassion, terapia di coppia e sofferenza relazionale
(*Michelle Becker*) 317

Capitolo 18
La self-compassion in adolescenza
(*Lisa Shetler, Lorraine M. Hobbs*) 337

Capitolo 19
Mindfulness e self-compassion per il dolore cronico
(*Ronald D. Siegel*) 357

Capitolo 20
Integrare la self-compassion nell'ACT e nelle altre terapie cognitivo-comportamentali di terza ondata
(*Benjamin Weinstein*) 373

Riflessioni conclusive.
Integrare la self-compassion in psicoterapia
(*Shari Geller, Galia Tyano Ronen*) 393

Appendice
Pratiche ed esercizi

Pratica A
Pausa di self-compassion 415

Pratica B
Dare e ricevere compassione 417

Pratica C
Pratiche compassionevoli per coltivare stati mentali, corporei e cerebrali orientati alla compassione 419
C.1 Radicamento e respiro 419
C.2 Tono della voce 420
C.3 Espressione del volto 421
C.4 Le insidie della mente 422

Pratica D
Pratiche compassionevoli 424
D.1 Perdono 424
D.2 Connettersi al MOI collettivo 425

Pratica E
Affrontare le sfide della psicoterapia interculturale attraverso la self-compassion 427
E.1 Il mio contenitore interiore di gentilezza 427
E.2 Self-compassion per le mie identità sociali e culturali 428

Pratica F
Ammorbidire, lenire, accogliere 430
F.1 Dare un nome alle emozioni 430
F.2 Pausa di self-compassion 431
F.3 Ammorbidire, lenire, accogliere 431
F.4 Riscoprire i nostri valori fondamentali 432

Pratica G
Tocco rassicurante o di sostegno 433

Pratica H
Presenza incarnata e centratura corporea 435

Pratica I
La self-compassion nella pratica clinica 437

Pratica J
Coltivare la pratica della self-compassion 439
J.1 Meditazione compassionevole da seduti 439

J.2 Self-compassion con equanimità 440
J.3 Meditazione in azione 441

Pratica K
Self-compassion 443
K.1 Mindfulness con i suoni 443
K.2 Il salvagente della self-compassion 443
K.3 Radicarsi stabilmente nel corpo 444
K.4 Gentilezza amorevole e self-compassion 445

Pratica L
Pausa di self-compassion per la vergogna 446

Pratica M
Integrare la self-compassion nel trattamento del disturbo borderline di personalità 448
M.1 Come trattereste un amico? 448
M.2 Pausa di self-compassion 448
M.3 Stare con le emozioni difficili 449

Pratica N
Adattamento dell'esercizio "Come trattereste un vostro amico?" 451

Pratica O
Percorso di self-compassion nel recupero dai disturbi alimentari 452
O.1 Piedi, colonna vertebrale e sostegno: accogliere il corpo nella stanza 452
O.2 Perdonare le ferite inflitte al proprio corpo 452

Pratica P
Problemi di coppia e difficoltà relazionali 455
P.1 Identificare gli schemi relazionali 455
P.2 Promuovere il senso di umanità comune: "Proprio come me" 456
P.3 Pausa di self-compassion 457
P.4 Coltivare la gentilezza 458

Pratica Q
Una mano nell'altra (variante del contatto rassicurante) 459

Pratica R
Mindfulness e self-compassion per il dolore cronico 461
R.1 Mindfulness dei pensieri e delle emozioni legati al dolore 461
R.2 Separare il dolore dall'avversione 462
R.3 Cavalcare l'impulso con compassione: urge surfing per il dolore 463

Pratica S
Integrare la self-compassion nell'ACT e nelle altre terapie cognitivo-comportamentali di terza ondata 464
S.1 L'allenatore gentile 464
S.2 Lavorare con le resistenze legate alla compassione e il backdraft nell'ACT 465

Pratica T
Self-compassion in adolescenza 467
T.1 Mindfulness attraverso la musica 467
T.2 L'amico compassionevole (versione adattata) 468

Indice analitico 471

Collegati all'indirizzo
http://multimedia.raffaellocortina.it/tyanoronen-geller
per accedere alle risorse online contenute in Appendice