

convegno

La Regolazione delle Emozioni in Psicoterapia

Strategie top-down e bottom-up



 **ISTITUTO TOLMAN**
Direttore e Fondatore
dott. Giovanni Lo Savio


Catania, 27-28 maggio 2023

L'uso di tecniche immaginative e corporee per coltivare il proprio Sè compassionevole.

Il contributo della Compassion Focused Therapy alle emozioni difficili


Paolo Donzelli (Università di Catania)





*«Nel mondo moderno
la compassione è troppo importante
per occuparci di qualcosa di diverso»*

Paul Gilbert



*La prospettiva della psicologia buddhista ci invita alle 4 attitudini
mentali (dimore divine) da coltivare nella propria mente:*

Mettā: la gentilezza amorevole

Karunā: la compassione

Muditā: la gioia

Upekkhā: l'equanimità

Sentire la **sofferenza** come oggetto di conoscenza e **luogo del maggior accudimento** che possiamo dare e darci

La slide della compassione

scienze evoluzioniste

neuroscienze

ossitocina

variabilità inter-battito/adattabilità

maggiore tolleranza allo stress

difese immunitarie

sistema parasimpatico

tono vagale

attenzione consapevolezza

intenzione (esposizione)

azione mirata (pratiche compassionevoli)

tecniche immaginative tecniche corporee

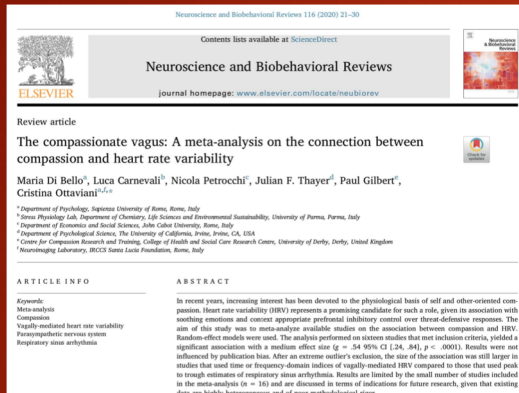
coltivare decisione e impegno

saggezza

coraggio

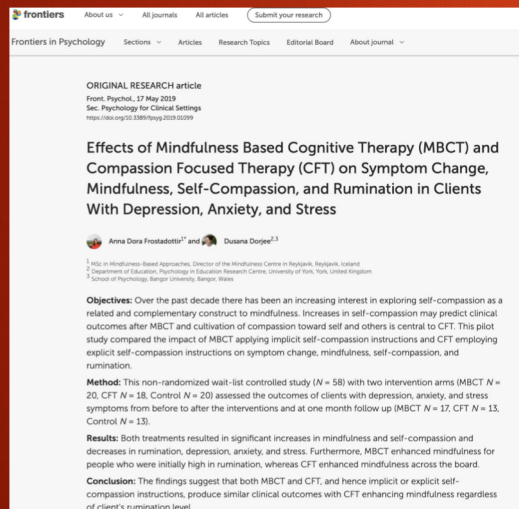
**creare nuovi insegnamenti e nuove
modalità di risposte del cervello**





- **Significativa correlazione tra compassione, calore e gentilezza amorevole** - miglioramento del funzionamento del **sistema immunitario** e aumento della **flessibilità psicologica**. (Gilbert, 2013; Kirby, 2019; Fredrickson et. al., 2008; Matos et. al., 2018)

- **Ossitocina e nervo vagale** mielinizzato permettono di connettersi, di **coregolare le emozioni** reciproche e di creare **pro-socialità**. (Kirby, Doty, Petrocchi & Gilbert, 2017)



- **Significativa riduzione di ansia, vergogna e autocritica**. (Matos et. al., 2018)

- Stimola la **variabilità interbattito**, un biomarcatore della regolazione delle emozioni, così come il **Sistema Nervoso Parasimpatico**, il **tono vagale**, l'attività della **corteccia prefrontale**. (Malik, 1996; Porges, 2007; Thayer et al, 2009)



uno stato affettivo (Goetz et al., 2010)

un sistema motivazionale radicato nel caring dei mammiferi (Gilbert, 2010)

un costrutto multidimensionale (Jazaieri et al., 2013; Strauss et al., 2016)

Che cos'è la compassione?

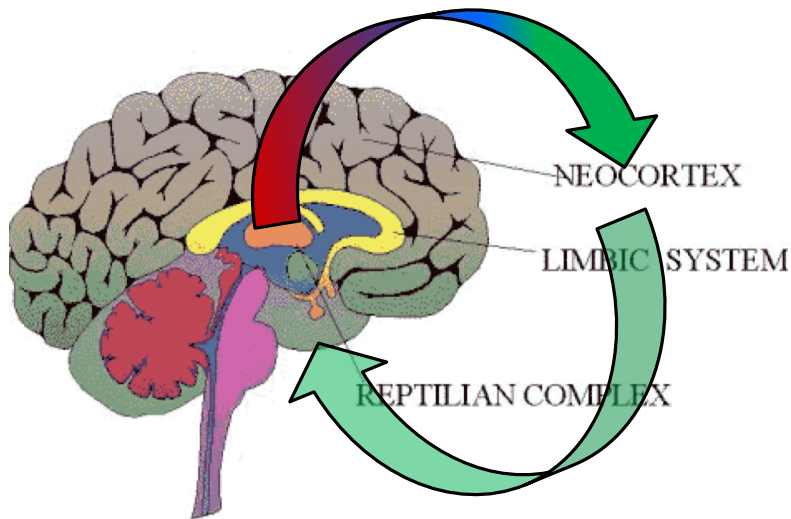
"una particolare sensibilità alla sofferenza di sé stessi e degli altri, unita ad un forte desiderio ed impegno ad alleviarla e a prevenirla"

(Gilbert, 2010)

**...UN SISTEMA MOTIVAZIONALE
derivante dall'ACCUDIMENTO**

ARCHITETTURA DELLA MOTIVAZIONE

I sistemi motivazionali nel dialogo clinico”(Liotti, Monticelli, 2008)



Psicoeducazione (consapevolezza evolutivista)
Pratiche di mindfulness
Tecniche corporee
Tecniche immaginative

3 Terzo livello Neocortex	Intersoggettività	
	Costruzione di strutture di significato	COMPASSIONE
2 Secondo livello Cervello antico-mammifero (limbico)	Attaccamento	Ricerca di cura e vicinanza protettiva
	Accudimento	Offerta di cura
	Sessualità di coppia	
	Competizione	Definisce il rango di dominanza-sottomissione
	Cooperazione paritetica	Attenzione congiunta e condivisa
		Gioco sociale Affiliazione al gruppo
1 Primo livello Cervello rettiliano (complesso R)	Regolazione fisiologica	Alimentazione, termoregolazione, cicli sonno-veglia
	Difesa	Aggressione, immobilizzazione e fuga in situazioni di pericolo
	Esplorazione	Di novità ambientali
	Territorialità	
	Sessualità	Senza formazione di coppia

regola

*"Se non abbiamo la fortuna di esserlo già da sempre,
come si diventa compassionevoli?"*

***Stando con la propria crudeltà, con l'indifferenza,
sentendola, contemplandola e rinunciando ad agirla.***

*Non negare i così detti sentimenti negativi, ma anzi
percepirne il peso, il sapore, il restringimento dello spazio
della coscienza che portano con sé, è il primo passo
verso la compassione".*

Chandra Livia Candiani, "Questo immenso non sapere"



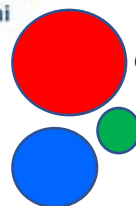
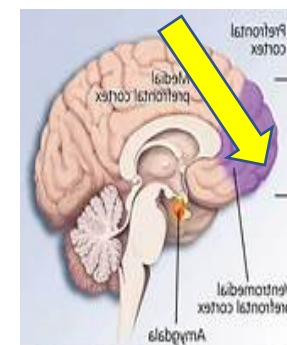
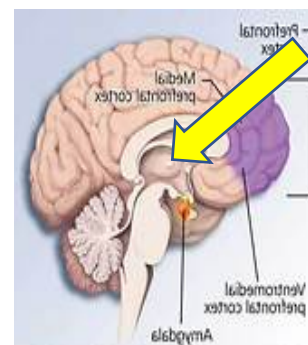
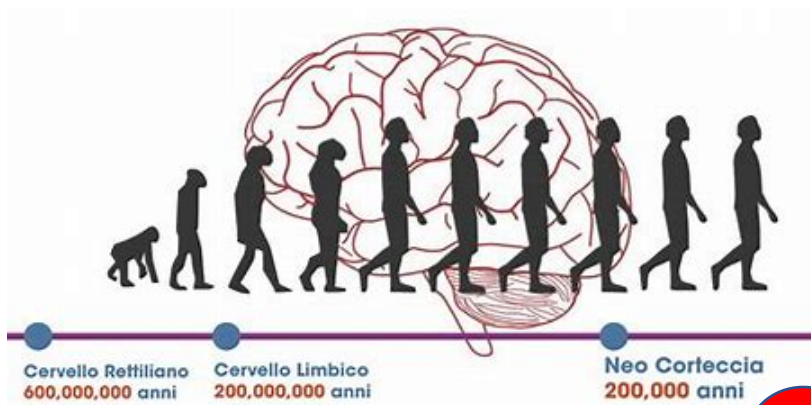
APPROCCIO PSICOBIOLOGICO CHE INTEGRA ASPETTI INTRAPERSONALI E INTERPERSONALI

(Hofmann, 2016)



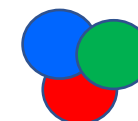
Evolutionismo a servizio della psicoeducazione

"Diverse aree del cervello si sono evolute in momenti diversi della nostra storia evolutiva e sono servite per scopi diversi ai nostri antenati"
(Kolts, 2019).



cervello antico (Le Doux, 1998)

-impulsivo
emozioni di base,
attacco-fuga-freezing
protezione dalle minacce,
sopravvivenza-

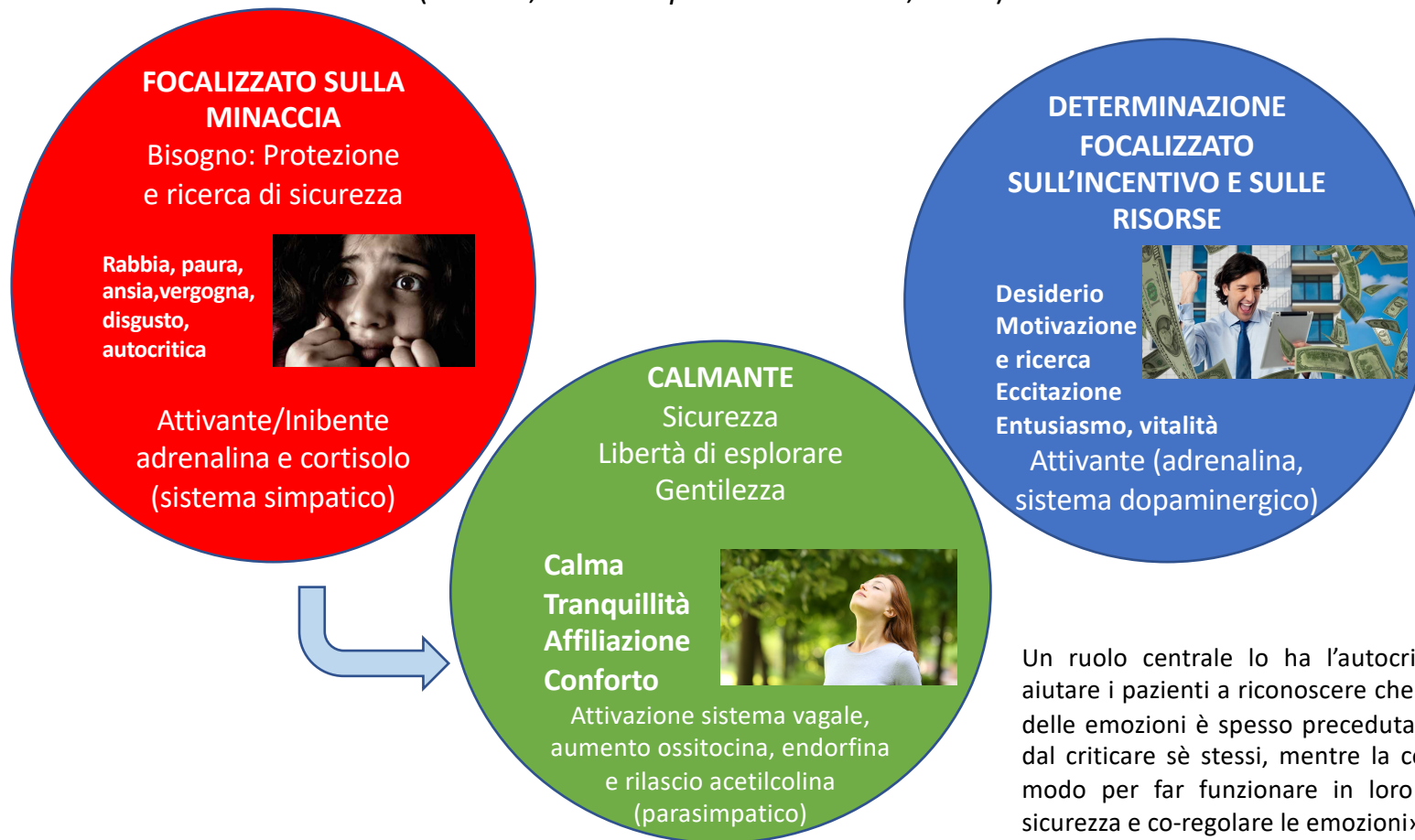


cervello moderno

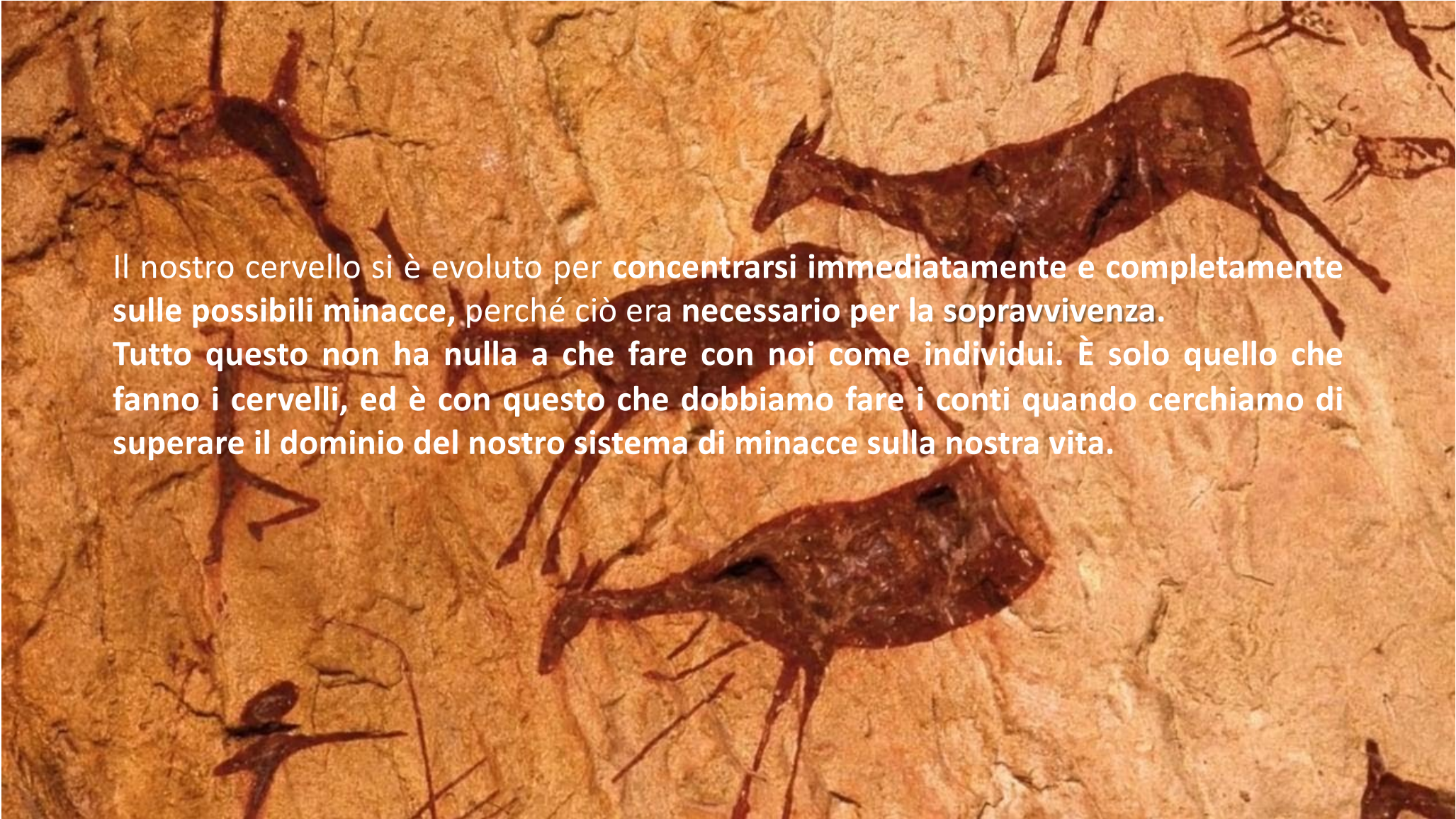
-riflessivo
consapevolezza di sé, processi
meta-cognitivi, risoluzione di
problemi, immaginazione,
autoanalisi, sé compassionevole
e saggio, coraggio-

Il modello tripartito di regolazione delle emozioni in TFC

(Gilbert, *The Compassionate Mind*, 2009)

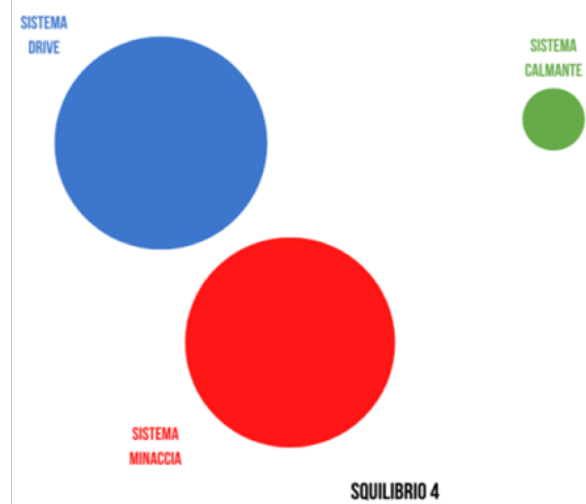
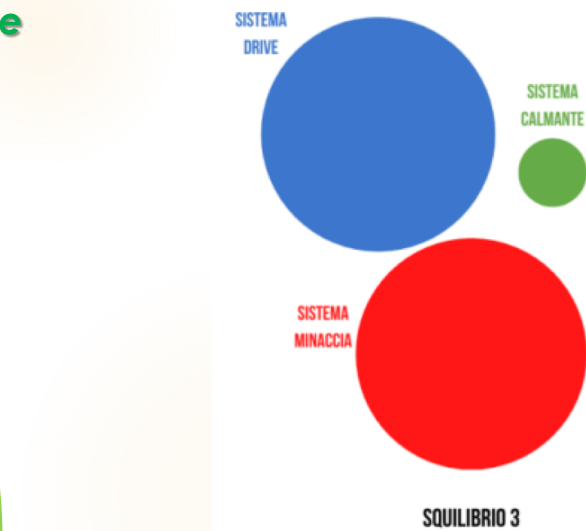
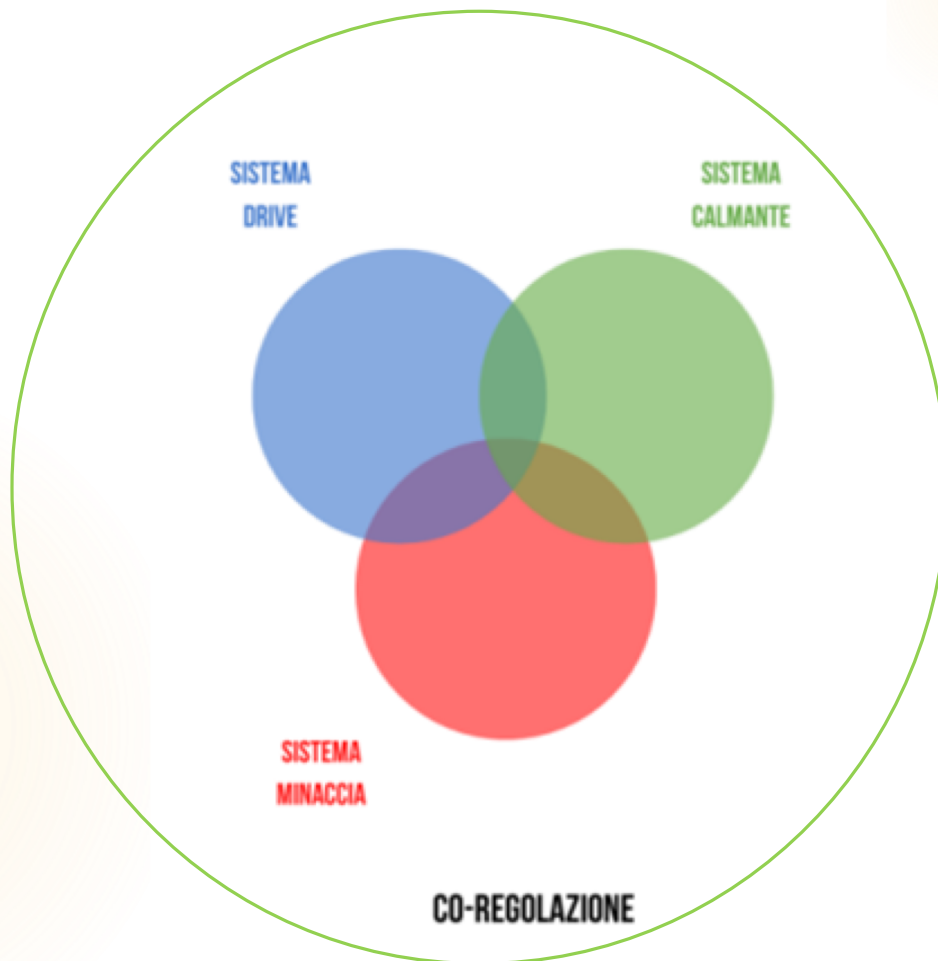


Un ruolo centrale lo ha l'autocritica... «Possiamo aiutare i pazienti a riconoscere che la disregolazione delle emozioni è spesso preceduta e accompagnata dal criticare se stessi, mentre la compassione è un modo per far funzionare in loro il sistema della sicurezza e co-regolare le emozioni» **Kolts**

The background of the slide is a photograph of a cave wall covered in prehistoric paintings. The wall has a rough, textured, light-brown surface. Several dark brown paintings of animals are visible, including a large deer-like animal in the upper right, a smaller animal in the center, and another animal in the lower right. There are also some faint, thin lines and shapes scattered across the wall, possibly representing other animals or abstract symbols.

Il nostro cervello si è evoluto per concentrarsi immediatamente e completamente sulle possibili minacce, perché ciò era necessario per la sopravvivenza. Tutto questo non ha nulla a che fare con noi come individui. È solo quello che fanno i cervelli, ed è con questo che dobbiamo fare i conti quando cerchiamo di superare il dominio del nostro sistema di minacce sulla nostra vita.

Obiettivo delle pratiche immaginative e corporee





Mentalità sociali e motivazioni di base

(Gilbert, 1989; 2005)

«coreografano e modellano le emozioni, i comportamenti e le cognizioni»

- **ACCUDENTE**

(offerta di cura)

- **ATTACCAMENTO-AFFILIATIVA**

(ricerca di cura e di protezione)

- **COOPERANTE**

- **COMPETITIVA**


- **SESSUALE**



COMPASSIONE

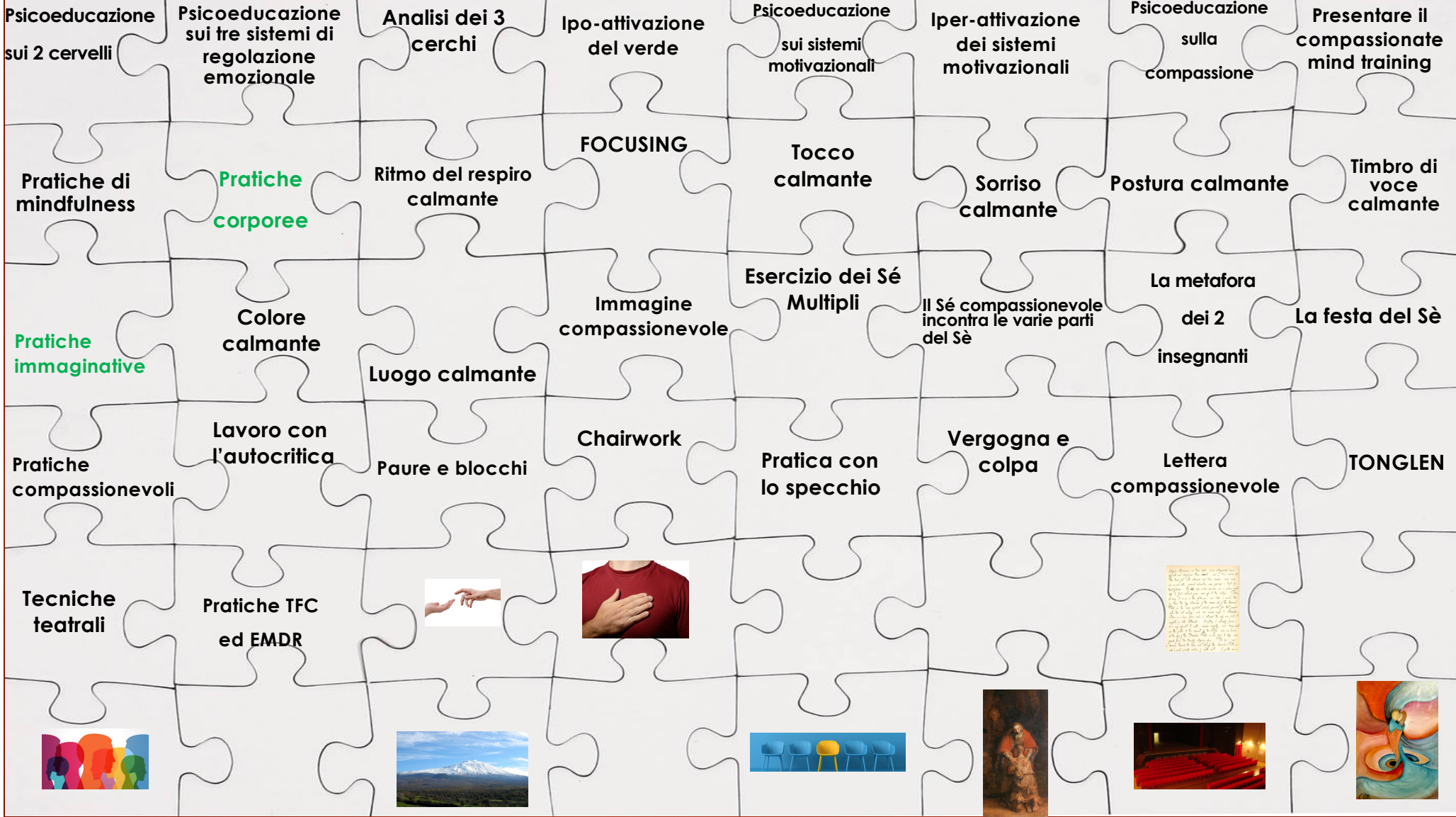


La saggezza della compassione: tra la comprensione e il coraggio della cura

- Non è colpa nostra se abbiamo il cervello che abbiamo, o se siamo stati modellati da esperienze di vita piuttosto che da altre. Non abbiamo scelto noi ma **ABBIAMO COMUNQUE LA RESPONSABILITÀ DI FAR FUNZIONARE MEGLIO LE COSE** che non abbiamo scelto
- È possibile generare cambiamenti in ciò che sperimentiamo, utilizzando le capacità innate del nostro cervello di cambiare come «funzioniamo» in base alla motivazione attiva in un determinato momento  **COLTIVARE LA COMPASSIONE**







Funzione e presa di cura delle emozioni in TFC:



- Rilevare le minacce e attivare **comportamenti difensivi-protettivi**

- Rilevare le opportunità e attivare i comportamenti **di sicurezza** delle risorse

- Rilevare le opportunità **di riposo sicuro**, di **digestione e di recupero**

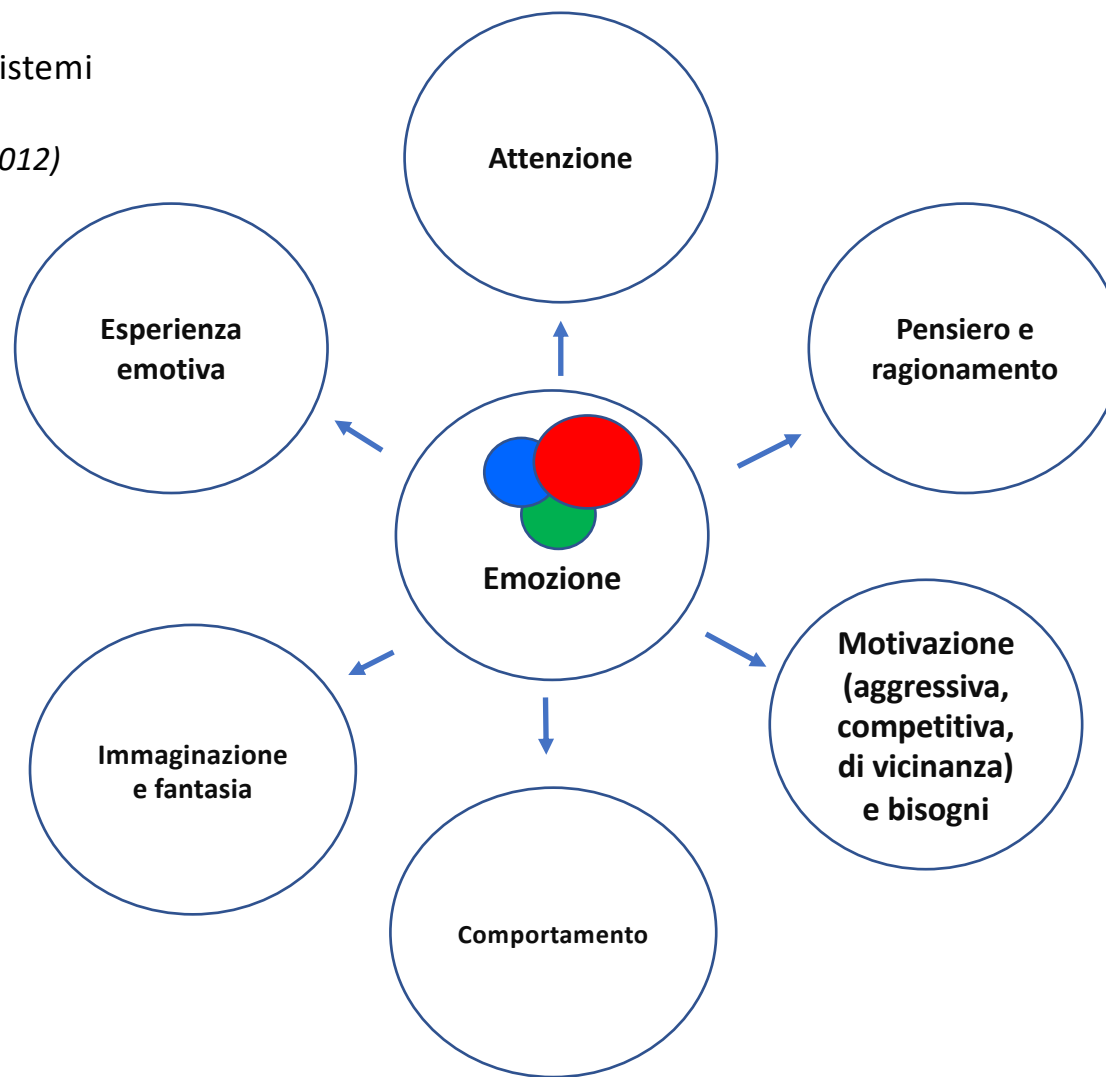
Facilitatori: Coraggio, saggezza, intenzione

Inibitori: Paura, blocchi, autocritica, resistenze

I SÉ MULTIPLI IN CFT



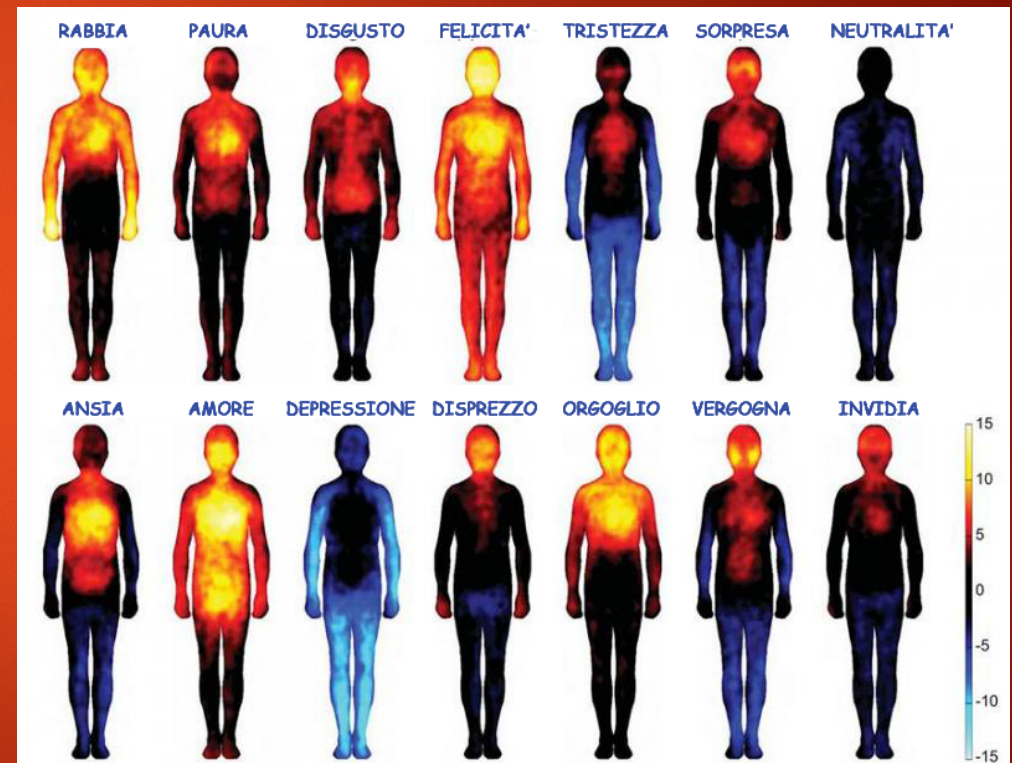
«Ogni emozione collegata ai 3 sistemi
organizza la mente e il corpo»
(Kolts, 2012)



IL MODELLO di IRONS

Nummenmaa et al. (2014) - Body Maps of Emotions

- ▶ Consapevolezza dei trigger
- ▶ Consapevolezza delle emozioni
- ▶ Etichettare e discriminare le emozioni
- ▶ Comprendere le emozioni
- ▶ Gestirle (**compassionate mind training**) e utilizzarle





IL SÉ ARRABBIATO

MOTIVAZIONE: COMPETIZIONE (venire sminuiti, essere invalidati), ATTACCAMENTO e AFFILIAZIONE (perdita), COOPERANTE (sentirsi esclusi)

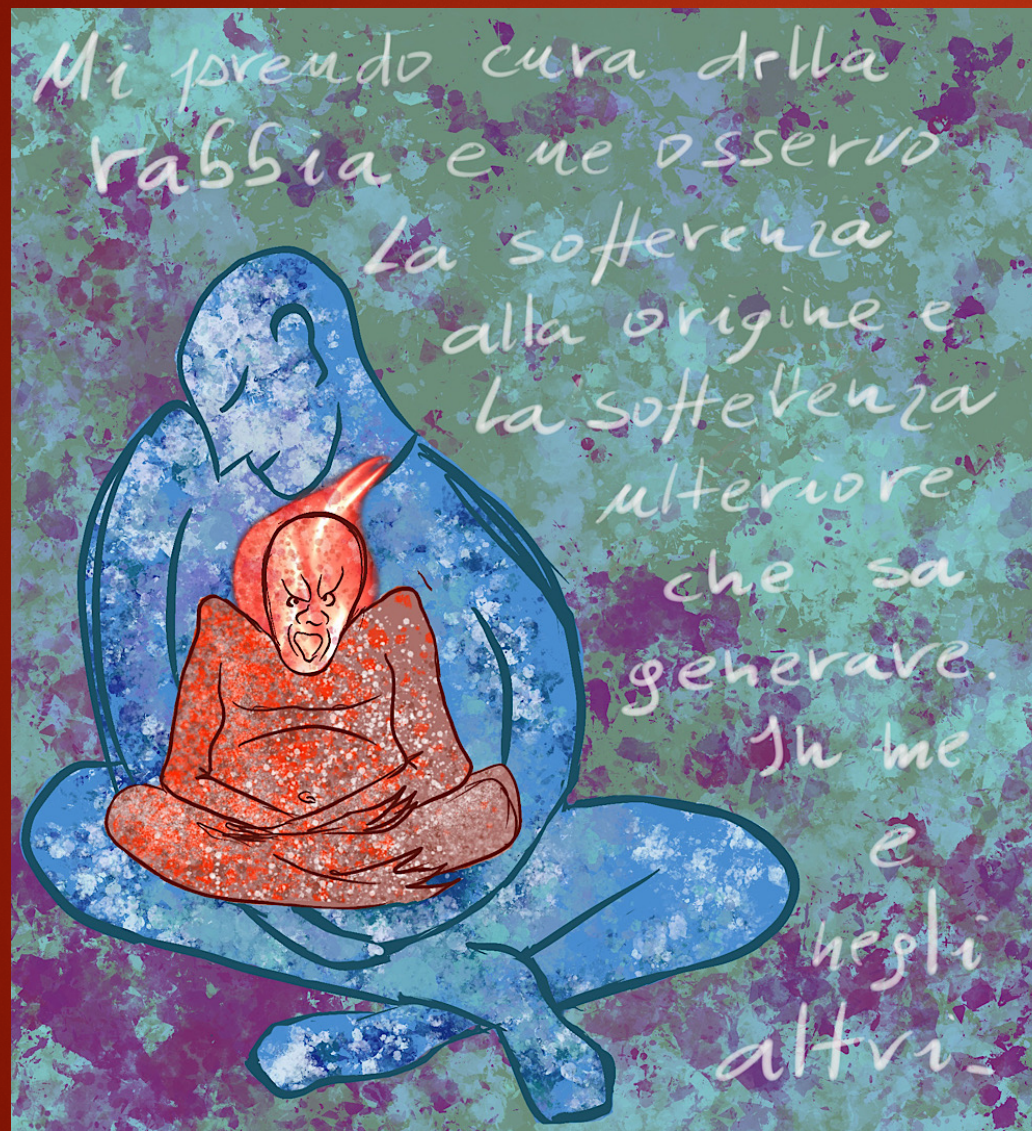
SUPER-POTERE: INTOLLERANZA-ATTACCO vs PAZIENZA

FERITE/BISOGNI:

- sentirsi visti, considerati
- proteggersi e proteggere le persone a sé care
- raggiungere un obiettivo importante
- sentirsi rispettati
- avvertire rispetto e giustizia verso sé stessi
- tollerare l'impotenza

ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:

- tensione muscolare
- mascelle serrate
- pugni stretti
- rossore o caldo al viso
- pianto
- voler picchiare o ferire qualcuno
- prendere a pugni qualcosa, lanciare qualcosa, esplodere
- vergognarsi
- impaurirsi



La prospettiva CFT sulla rabbia

- ▶ Le persone con problemi di rabbia **non hanno scelto** di averli.
- ▶ Un approccio compassionevole alla rabbia implica un cambiamento di prospettiva, **dal biasimo** ("Stai andando male e devi fare meglio!") o **dall'evitamento, alla compassione** ("Vediamo se riusciamo a capire da dove viene la tua rabbia e come mai ti sfugge di mano così velocemente, e vediamo cosa possiamo fare al riguardo").

CFT e lavoro con la rabbia



Riconoscere vs. Evitare/Responsabilizzare

Accettare vs. Negare

Calmare vs. Escalation

Comprensione vs. Attacco

Sostenere vs. Criticare

Rafforzando i nostri sé compassionevoli rispetto ai sé arrabbiati o vergognati

Applicazione della CFT alla rabbia - Schema generale (Kolts, 2022)

1. Togliere la vergogna alla rabbia

- Relazione terapeutica – rispetto; terapia come processo co-creato.
- Esplorazione del senso della lotta del paziente contro la rabbia e delle emozioni che la stessa copre.
- 3-sistemi; Cervelli difficili; Modellamento sociale del Sé

2. Lavorare con la rabbia

- Scoprire come funziona la rabbia
- Identificare e applicare una comprensione compassionevole ai fattori scatenanti.
- Scoprire il processo di come la rabbia si manifesta in risposta ai fattori scatenanti.

3. Lavorare in modo compassionevole con la rabbia

- Consapevolezza: accorgersi prima è meglio!
- Lavoro compassionevole su di sé
- Applicare ai fattori scatenanti - Pianificare (Immaginazione? Lettera? Lavoro con le sedie? Formazione sulle abilità comunicative?)
- Flussi di compassione - Valutare e sviluppare i flussi non sviluppati.
- Lavorare con altre emozioni/bisogni non soddisfatti/sfide che possono essere alla base della rabbia.
- Lavorare per sviluppare una versione alternativa della vita, non dettata dalla rabbia o dal sé arrabbiato.

Tre flussi di compassione

verso gli
altri

Come voglio che gli altri si sentano in mia presenza? Quando sono nei loro paraggi? Che impatto voglio avere sulla vita degli altri?

dagli
altri

Come vorrei che gli altri mi trattassero quando sto provando rabbia? Cosa potrebbe essere utile per me sperimentare dagli altri quando sto facendo esperienza del mio Sé arrabbiato? Che cosa mi impedisce di contare sull'aiuto degli altri? Cosa potrei fare affinché gli altri siano in grado di aiutarmi nei miei momenti difficili?

verso sè

esercizio fisico (20-30 minuti, 5-7 giorni alla settimana) dormire (7-8 ore al giorno).
Mangiare in modo relativamente sano.
Costruire esperienze di sicurezza nella nostra vita quotidiana.
Evitare di vergognarci/attaccarci quando non riusciamo a farcela.
Sviluppare capacità di rilassamento, di tolleranza al disagio e di regolazione delle emozioni attraverso le pratiche di mindfulness e compassionevoli.



Pratica allo
specchio

- ▶ La pratica dell'**immagine del proprio "miglior sé possibile"** è correlata a un maggiore ottimismo (Meevissen et al., 2011) e a un migliore comportamento di coping (Peters et al., 2010).
- ▶ Immaginare il proprio **Sé vergognato** come **davanti al proprio psicoterapeuta ideale** virtuale che offre il suo accudimento e sostegno (Osimo et al., 2015).



IL SÉ TRISTE



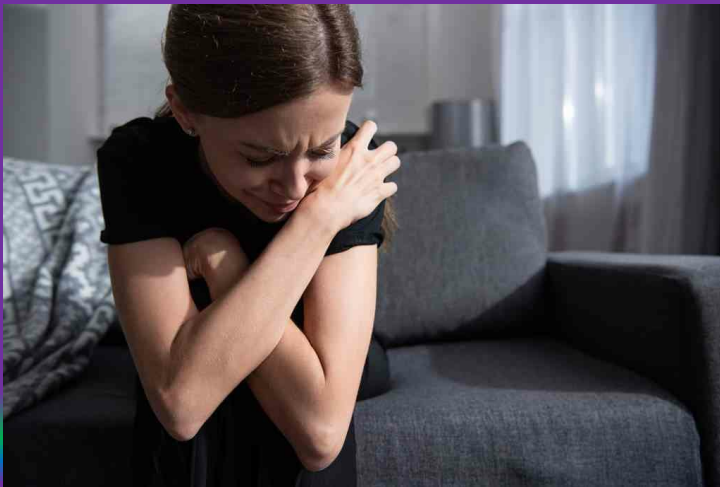
SUPER-POTERE: DISPERAZIONE vs ACCETTAZIONE

FERITE/BISOGNI:

- Sentire vicinanza, accudimento e consolazione
- sentirsi accompagnati nella privazione irrimediabile di qualcosa o di qualcuno
- percepirsi parte di un'umanità condivisa
- incontrare saggezza, forza, tolleranza dell'impotenza

ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:

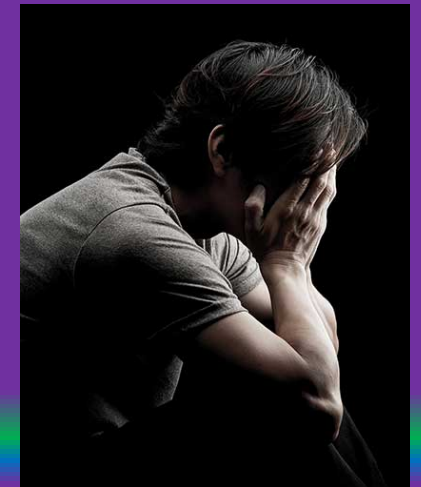
- tristezza
- stanchezza
- sensazione di vuoto
- pianto, perdita di forze
- ruminazione
- anedonia
- compiere movimenti lenti
- chiusura
- evitamento, inattività
- incolparsi o criticarsi
- vergognarsi



IL SÉ IMPAURITO

«Ciò da cui scappiamo ci rincorre»

anonimo indiano



SUPER-POTERE: PAURA vs CORAGGIO

FERITE/BISOGNI:

- proteggere la vita, la salute e il benessere
- proteggerci da ciò che ci ha feriti o da cui ci siamo sentiti minacciati, curare perdite, critiche, fallimenti, minacce
- raggiungere un obiettivo importante
- ricevere aiuto e incoraggiamento
- Sentirsi affiancati dal coraggio

ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:

- mancanza del respiro
- senso di soffocamento
- tachicardia
- nausea
- tachicardia
- tensione e dolore muscolare
- freddo e sudore
- denti serrati
- Volere andare via



IL SÉ VERGOGNATO

Legato alle dinamiche evolutive della competizione sociale, della reputazione sociale e dell'accettazione sociale. Rappresenta un'esperienza umana universale, incentrata sulla socialità (minaccia al Sé sociale) (Liotti, 2005)

SUPER-POTERE: PAURA, TIMORE, DISGUSTO, FUGA, NASCONDIMENTO vs DIGNITÀ e AUTENTICITÀ DEL SÉ

FERITE/BISOGNI:

- amabilità sociale, adeguatezza, validazione e riconoscimento
- proteggerci da ciò che ci ha ferito, allontanare critiche, fallimenti, minacce, difettosità, impotenza
- ricevere supporto, aiuto e incoraggiamentos
- sperimentare il coraggio

ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:

- Postura curva e rigida
- ansia, disgusto e rabbia
- dolore alla bocca dello stomaco
- senso di terrore
- desiderio di scomparire o di nascondersi
- Senso di umiliazione



IL SÉ VERGOGNATO

Paul Gilbert parla di 2 tipi di vergogna:

- Esterna:** gli altri ci giudicano (l'opinione negativa degli altri verso noi stessi)
- ▶ **Interna:** il nostro giudizio verso noi stessi (svalutazione del Sé, inadeguatezza, vuoto interiore, isolamento)



Il Sé vergognato da un lato **protegge dal rifiuto, dall'emarginazione**, ci parla di un Sé sociale di un **bisogno di appartenenza, di amore, di essere visti positivamente dagli altri.**

Dall'altro porta **all'isolamento, alla vulnerabilità, alla morte del Sé sociale.**

Da funzione evolutiva a doppio vincolo





IL SÉ IN COLPA

Accompagna il Sé triste e il rimorso ed è considerato l'espressione di un'emozione morale

SUPER-POTERE: COLPEVOLIZZARSI vs PRENDERSI CURA

FERITE/BISOGNI:

- evitare di causare danno agli altri
- desiderio di riparazione
- venire perdonati

ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:

- faccia rossa
- tensione, nervosismo
- postura chiusa
- sensazioni di smarrimento
- motivarsi alla cura e alla compassione

IL SÉ AUTOCRITICO

Frequentemente associata alla vergogna (Gilbert et al. 2012), le sue qualità patologiche e trasversali a diversi disturbi derivano dalla **forza delle emozioni negative autodirette** ad essa collegate (rabbia, disprezzo e disgusto).

Alle origini...

- Al cospetto dei «potenti» (è più sicuro incolpare sè stessi e controllare il proprio comportamento piuttosto che arrabbiarsi con il genitore) (Bowlby, 1980). Bisogno di non perdere la connessione con il genitore; bisogno che il genitore sia "giusto".
- **Iper-responsabilità di un cervello immaturo.**
- Esperienze di abuso, traumi o esperienze in cui si è fatto qualcosa contrario ai propri valori
- Quando l'ambiente è troppo imprevedibile, mantiene l'illusione del controllo.

«L'autocritica è soltanto una cattiva abitudine» (P. Gilbert, 2021)



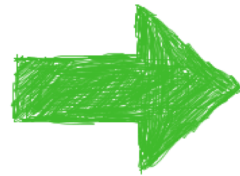
SUPER-POTERE: ATTACCARSI vs LASCIARE
SPAZIO ALLE AZIONI DEL SÉ
COMPASSIONEVOLLE

FERITE/BISOGNI:

- Proteggere gli altri
- Abbassare le sensazioni di colpa



Dall' autocritica



alla compassione

Autocritica	Auto correzione compassionevole
Focalizzata sul pensiero di condannare e punire	Focalizzata sul desiderio di migliorare
Punizione di errori passati	Crescita ed espansione rivolte al futuro
Rabbia, frustrazione, disprezzo e delusione	Incoraggiamento, supporto e gentilezza
Focalizzata sul senso globale del Sé (se commetto un errore lo estendo a tutto il mio senso del Sé)	Si considerano gli elementi specifici del Sé da cui potere imparare (se commetto un errore metto le cose in prospettiva)
Focalizzata sulla paura del fallimento	Focalizzata sul successo e sulla speranza di successo
Aumenta la probabilità di evitamento e abbandono	Aumenta la motivazione e la probabilità di impegno
Un insegnante critico e giudicante nei confronti di un bambino in difficoltà	Come un insegnante compassionevole nei confronti di un bambino in difficoltà
VERGOGNA, EVITAMENTO, PAURA, «tuffo al cuore», DEFLESSIONE DEL TONO DELL'UMORE, RABBIA	COLPA, COINVOLGIMENTO, DISPIACERE, RIMORSO, RIPARAZIONE



Le pratiche fan sì che la risposta mediata dal nervo vago arrivi al funzionamento del nostro cervello (attivi la capacità di mentalizzare problemi diminuendo l'iperattivazione dell'amigdala)

La CFT è una strategia di regolazione neurofisiologica in modo da potere riattivare i processi metacognitivi per favorire un processo di regolazione emotiva.



IL POTERE DELLE PRATICHE CORPOREE E IMMAGINATIVE

(Hackmann, Bennett-Levy,
Holmes, 2011; Gilbert, 2010)

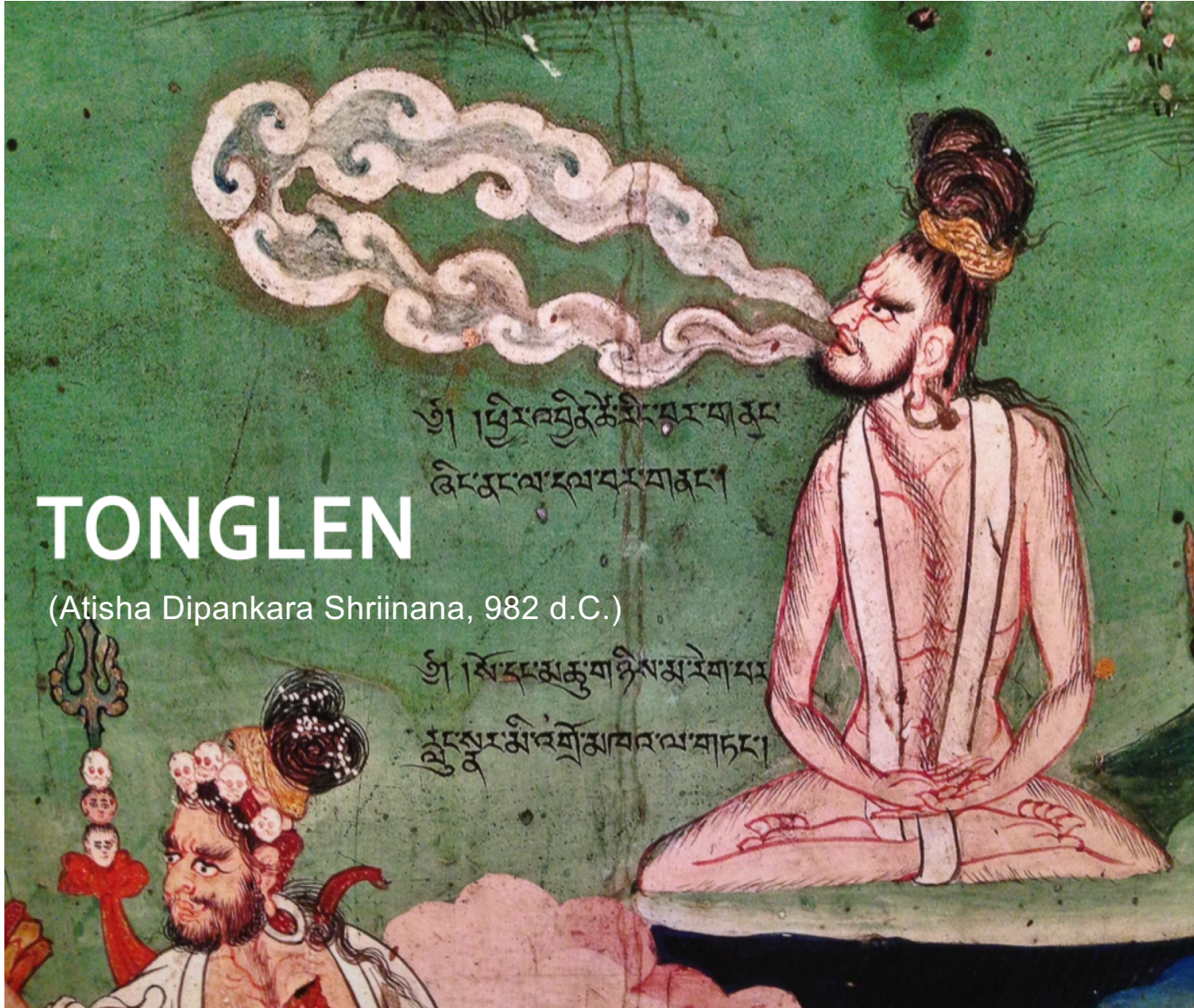
L'obiettivo non è creare delle immagini vivide ma **delle nuove esperienze sensoriali e mentali di accudimento**

- ▶ **ESPOSIZIONE DIRETTA O TRAMITE IMMAGINAZIONE ALLE PERCEZIONI CORPOREE**
- ▶ **DEFUSIONE:** parti di sé possono essere osservate (pensieri, emozioni, motivazioni, bisogni, paure, comportamenti)
- ▶ **VALIDAZIONE e ASCOLTO**
- ▶ **ACCUDIMENTO** da parte delle strutture prefrontali nei confronti delle aree limbiche attraverso una motivazione compassionevole



«Il cuore può diventare un tempio. Accade contemplando»

Chandra Candiani



TONGLEN

(Atisha Dipankara Shriinana, 982 d.C.)

- Tong "dare o inviare"
- len "ricevere o prendere"

La pratica del Tonglen coinvolge tutte le 6 Perfezioni:

- donazione,
- etica,
- pazienza,
- sforzo gioioso,
- concentrazione,
- saggezza.

- Chiudi gli occhi... entra con gentilezza nel tuo spazio interiore; ascolta...
- Crea la tua postura compassionevole: dignitosa, solida, spaziosa, leggera.
- Connettiti con il respiro che hai in questo momento... rallentalo leggermente. Immagina di cominciare a respirare dal tuo cuore, come se avesse delle grandi narici.
- Immaginalo come fosse una potentissima fornace, il fuoco "sacro" assorbe e trasforma tutto. Più assorbe e trasforma, più diventa potente: il fuoco della compassione, con il coraggio e il desiderio di alleviare la sofferenza.
- Focalizzati su una parte di te che in questo momento sta soffrendo, che magari vedi seduta nella sedia davanti a te, la cui sofferenza vedi rappresentata da una sorta di nebbia attorno ad essa.
- Senti adesso di nuovo il tuo cuore, il suo potere potentemente trasformante, e con ogni inspirazione, assorbe dentro di te il fumo scuro della sofferenza della parte davanti a te.
- Senti che questo fumo scuro viene assorbito dalla potentissima fornace del cuore che è gioiosa di trasformarlo e tramite le tue narici, o tramite il cuore stesso viene riemesso come una luce chiara che va nella direzione della parte di te che soffre nutrendola e alleviandone nella sofferenza.
- Immagina l'altro assorbire (o essere circondato) questa energia chiara, trasformata e trasformativa, nutriente, nella misura in cui lo senti giusto per te e immaginati l'altro beneficiare di questo assorbimento.
- Immagina anche che piano piano, via via che la potentissima fornace del cuore trasforma la sofferenza, diventando la fornace stessa sempre più potente e sempre più luminosa, l'aria stessa attorno a voi due diventa luminosa e alla fine finisci per respirarne la luminosità.
- Contempla il fatto che mentre fai questa pratica, sei connesso all'energia trasformata che tanti altri praticanti hanno già immesso nella nostra atmosfera attraverso la loro trasformazione; ci connettiamo a questa "energia" trasformata che è già presente e che grazie a noi continua.

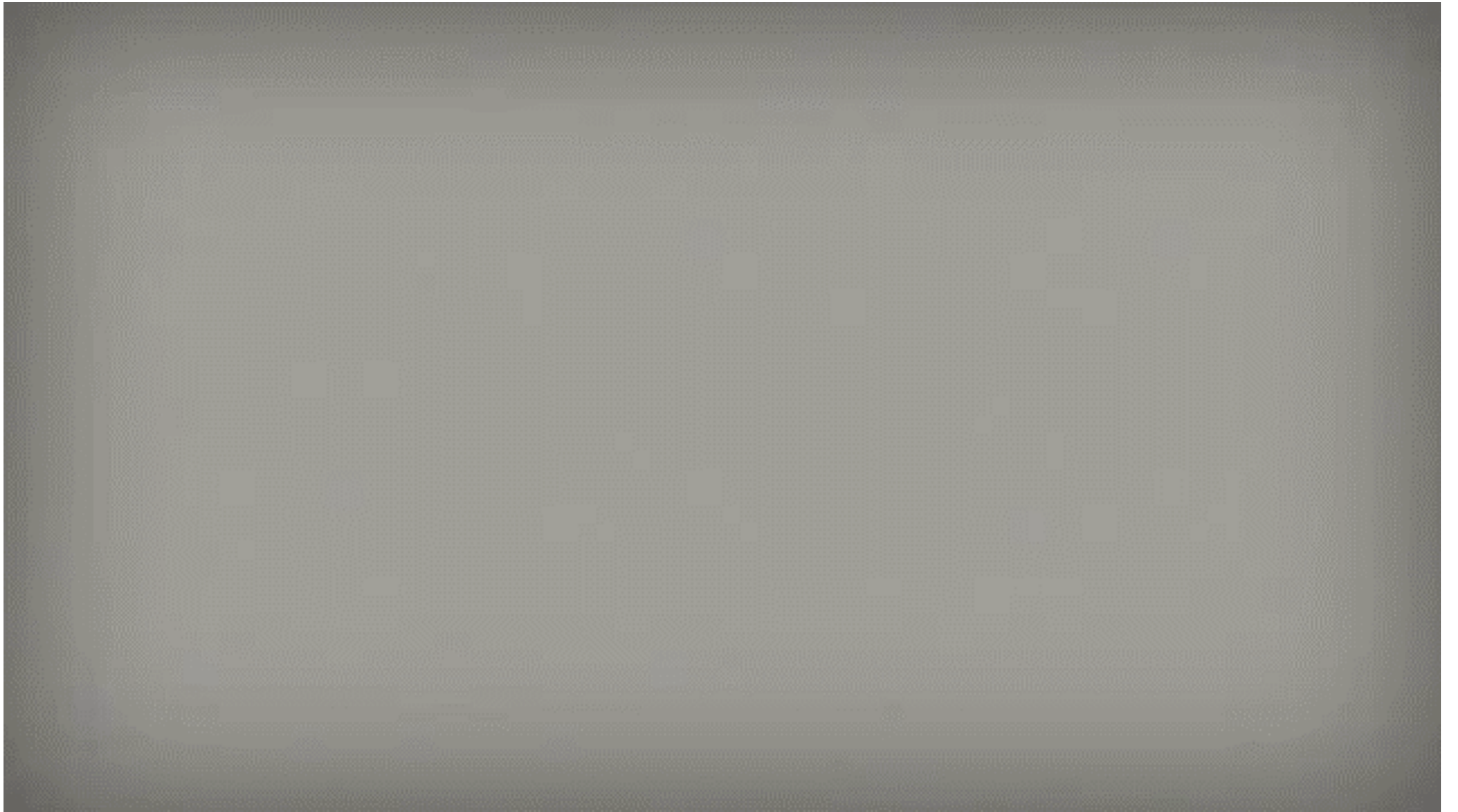




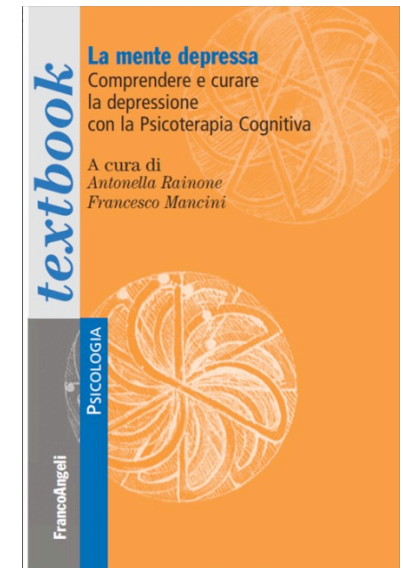
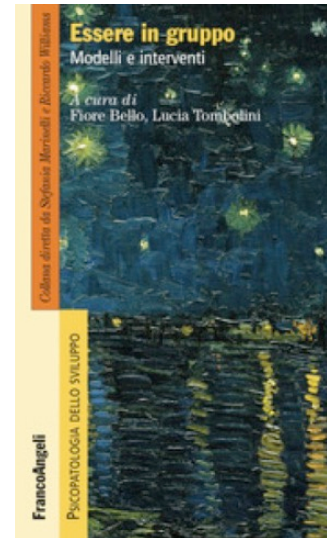
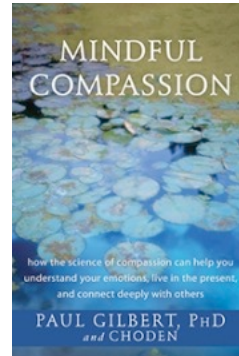
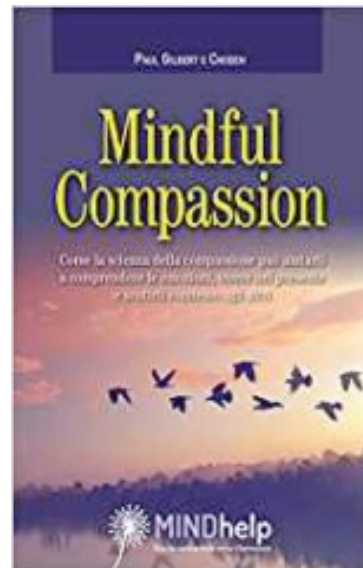
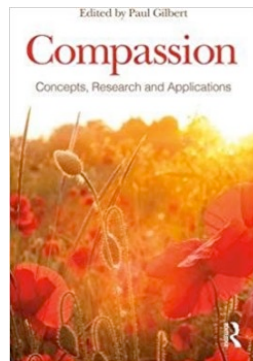
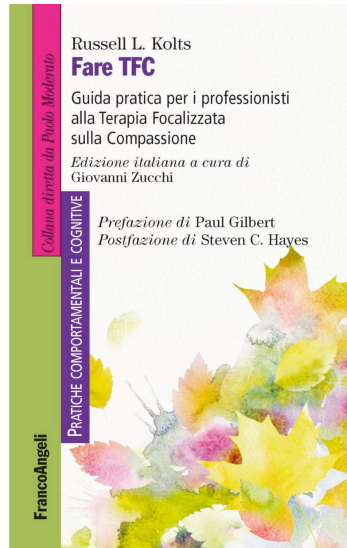
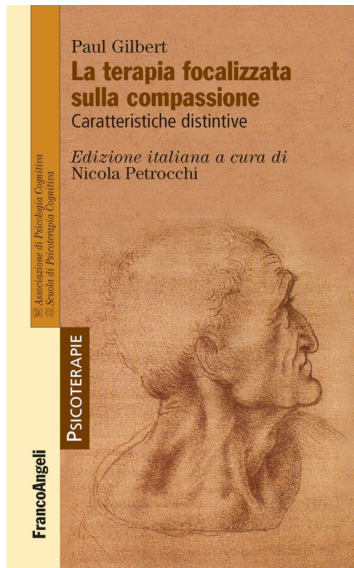
"Essere amati
profondamente dà forza.
Amare profondamente
qualcuno dà coraggio" ~
Lao Tzu

**...se poi quel qualcuno sei
tu stesso/a, allora scopri
con meraviglia che forza
e coraggio sono insite in
ognuno di noi e alla
portata dei nostri cervelli
compassionevoli.**





ALCUNI TESTI DI APPROFONDIMENTO



LINK A VIDEO E RISORSE

IN ITALIANO

- **Sito internet** ufficiale della COMPASSION FOCUSED THERAPY ITALIA: <https://compassionatemind.it>
- **Canale YouTube** della COMPASSIONATE MIND ITALIA dove vengono pubblicate interviste e video in italiano
https://www.youtube.com/channel/UckkuOa5yPzCxUH_E-xAU4JA
- Link a **raccolta YouTube** video CFT in Italiano (oppure con sottotitoli in italiano): https://www.youtube.com/watch?v=x2ZxC9FwxXM&list=PLH-xlO_nk6lqq7LBPBB-Db8yqMe0VvJV4
- **Scale tradotte** e adattate in italiano: <https://www.dropbox.com/sh/my79mr8887udekp/AAAO3OLnwwmQe64Fwu7rZk3-a?dl=0>
- Link alla **pagina Facebook** dove vengono pubblicate le notizie e i corsi
https://www.facebook.com/Compassionate-Mind-Italia-1557279914570664?view_public_for=1557279914570664 www.compassionatemind.it

IN INGLESE

- **Sito internet** ufficiale della COMPASSION FOCUSED THERAPY INGHILTERRA: <https://www.compassionatemind.co.uk>
- LINK ai **questionari IN INGLESE** della CFT: <https://www.compassionatemind.co.uk/resourcesresources/scales>
- LINK ad alcune delle **meditazioni registrate da Paul Gilbert**: <https://www.compassionatemind.co.uk/resources/audio>
- LINK agli **articoli di ricerca** pubblicati di **Nicola Petrocchi**: https://www.dropbox.com/sh/rjagsqpnw1r3qcx/AABa3B-SeeXC_RkIIXMGnlvma?dl=0
- LINK a **raccolta YouTube** video CFT in Inglese: https://www.youtube.com/watch?v=mWfxrfrEBI8&list=PLH-xlO_nk6lo6sQmCE1KggTBIITSlvTQz

A young child with blonde hair is lying on their side on a grassy field, resting their head on a white dog. The child is wearing a light blue long-sleeved shirt with red polka dots. The dog is lying down, and the child's face is resting against its fur. The background is a soft-focus green field.

Ricerche e approfondimenti

- Di Bello Maria, Carnevali Luca , Petrocchi Nicola , Thayer Julian F. , Gilbert Paul, Ottaviani Cristina, *The compassionate vagus: A meta-analysis on the connection between compassion and heart rate variability*, **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, Volume 116, 2020, Pages 21-30.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41
- Hofmann, S. G. (2016). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.