

## INDICE

11 *Introduzione*

### PARTE I

#### Pratica cognitiva

- 15 Consapevolezza per il benessere  
“Basta, non ce la faccio più”, 15 – Psicoterapie cognitivo-comportamentali e cognitive, 17 – Tecniche della psicoterapia cognitiva, 18 – Mindfulness, 19 – Mindfulness, Cognitivismo e Neuroscienze, 21 – Meditiamo, 23 – Il nostro cervello, 24 – La plasticità del cervello, 25 – Io sono il mio cervello, 26 – Alleniamo la consapevolezza, 27
- 29 Ritornare in F.O.R.M.A.  
Linee guida, 29 – Obiettivo dati di realtà, 30 – L’automobilista cognitivo, 31 – Esercizi con i cinque sensi, 32 – L’esercizio con la vista, 33 – L’esercizio con l’udito, 33 – L’esercizio con l’olfatto, 35 – L’esercizio con il tatto, 35 – L’esercizio con il gusto, 36 – Rilassamento semplice con il respiro, 37 – Mindfulness semplificata, 39 – Altre meditazioni, 40 – Calendario degli esercizi, 42 – Un vero cambiamento consapevole, 42 – La mia settimana tipo verso il benessere, 44 – Il mio percorso verso il benessere, 45

**PARTE II**  
Teoria cognitiva

- 49 **Cognitivismo e sé**  
La psicologia cognitiva, 49 – Cervello e identità, 50 – La conoscenza, 52 – Il cognitivismo, 53 – Ieri: approccio “categoriale”, 53 – Oggi: approccio “processuale”, 55 – L’ottica costruttivista, 56 – Il sé, 57 – I neuroni e il sé, 58 – Neurofisiologia encefalica, 60 – La teoria polivagale, 60
- 63 **I Modelli Operativi Interni**  
Il sistema dell’attaccamento, 63 – I genitori dell’attaccamento, 65 – Base sicura, 66 – La Strange Situation, 67 – Macrostili di attaccamento, 68 – M.O.I., 70 – Organizzazioni cognitive, 71 – Lettura orientata degli eventi, 73 – Stabilità e cambiamento, 74
- 77 **Un modello di sviluppo**  
Stili relazionali e affettivi, 77 – Tonalità espressive, 78 – Assi primari, secondari e OSP (Bernardo Nardi), 80 – Gli assi primari processuali di sviluppo, 81 – Asse primario processuale I, 82 – *La prevedibilità*, 82 – Asse primario processuale II, 83 – *La reciprocità fisica*, 83 – Asse primario processuale III, 84 – *La reciprocità semantica*, 84 – Gli assi secondari di sviluppo. I descrittori, 85 – Descrittori di Tipo I, 86 – *Reattività psicomotoria*, 86 – Descrittori di Tipo II, 87 – *Atteggiamento generale*, 87 – Descrittori di Tipo III, 88 – *Canale comunicativo prevalente*, 88 – Descrittori di Tipo IV, 90 – *Attitudine verso sé/altri*, 90 – Descrittori di Tipo V, 91 – *Sistema di valori*, 91 – Sviluppi recenti, 92 – Organizzazioni miste, 93
- 95 **O.S.P. Le organizzazioni di significato personale**  
Organizzazione Depressiva, 96 – *Organizzazioni distaccate. Linee guida*, 96 – *Mantenimento e scompensi*, 97 – Organizzazione fobica, 99 – *Organizzazioni controllanti. Linee guida*, 99 – *Mantenimento e scompensi*, 100 – Organizzazione Ossessiva, 102 – *Organizzazioni normative. Linee guida*, 102 – *Mantenimento e*

*scompensi*, 103 – *Organizzazione D.A.P.*, 105 – *Organizzazioni contestualizzate. Linee guida*, 105 – *Mantenimento e scompensi*, 106 – *Quale è la mia organizzazione di significato personale?*, 108

109 *Appendici*