# Indice

Introduzione 9

**PARTE I**
**Elaborare i traumi e favorire la resilienza**

1. Panoramica del modello di trattamento 23
2. Arrivare alla radice del problema: rielaborare le esperienze traumatiche attraverso l'EMDR 31
3. *Resource Tapping* e dipendenze patologiche: attivare e integrare la resilienza 47

**PARTE II**
**Strumenti per la regolazione emotiva**

4. Le quattro risorse fondamentali 65
5. Usare il *Resource Tapping* per gestire l'ansia 91
6. Riparare i deficit di sviluppo 115
7. Risorse per sollevare lo spirito: antidoti contro la depressione e l'inerzia 129

**PARTE III**
**Modificare i circuiti della motivazione e della ricompensa**

8. Le Risorse Spirituali 147
9. Entrare in contatto con la propria Forza Interiore 159

10. Risorse per ritrovare un senso di bontà interiore 177
11. Usare il *Resource Tapping* per aumentare la motivazione 201

**PARTE IV**
**Cambiare il cervello per cambiare il comportamento**

12. Disinnescare i trigger ed eliminare gli impulsi connessi alla dipendenza 217
13. Il Protocollo per Riconoscere le Conseguenze 231

**PARTE V**
**Applicazioni pratiche: casi clinici**

14. Utilizzo dell'EMDR focalizzato sull'attaccamento, del *Resource Tapping* e del Protocollo per Riconoscere le Conseguenze nel trattamento di un giovane uomo alcolista e con temi legati alla vergogna 247
15. Utilizzo della tecnica del ponte per identificare le origini precoci del disturbo e i trigger di un cliente che abusa di alcol e ha un trauma precoce dell'attaccamento 271
16. Utilizzo dell'EMDR focalizzato sull'attaccamento, del *Resource Tapping* e del Protocollo per riconoscere le Conseguenze nel trattamento di una donna con diabulimia 283

Riflessioni conclusive 305
Inventario delle risorse 307
Ringraziamenti 309
Indice analitico 311