

# Indice

Ringraziamenti	IX
Introduzione	1
1. L'eredità neurobiologica del trauma. In che modo diveniamo frammentati	27
2. Capire le parti, capire le risposte traumatiche	47
3. Nuovi ruoli per cliente e terapeuta	57
4. Imparare a vedere i nostri "sé". Un'introduzione al lavoro con le parti	87
5. Fare amicizia con le proprie parti. Gettare i semi della compassione	101
6. Complicazioni del trattamento. L'attaccamento traumatico	133
7. Lavorare con le parti suicidarie, autodistruttive, con disturbi alimentari e con dipendenza da sostanze	163
8. Le difficoltà del trattamento. Sistemi e disturbi dissociativi	187
9. Risanare il passato. Accogliere i nostri sé	241
10. Ritrovare ciò che era perduto. Stabilire una connessione più profonda con i nostri sé bambini	279
11. Sicurezza e accoglienza. L'esperienza di un attaccamento sicuro guadagnato	311

Appendici

I. Cinque passi per “separarsi” dalle parti	337
II. Meditazione in cerchio con le parti	339
III. Tecniche per il dialogo interiore	341
IV. Paradigma di trattamento per risanare l’attaccamento interno	344
V. Registro delle esperienze dissociative	347
VI. Le Quattro domande per fare amicizia	348