



non sia la sua funzione primaria, l'aumento dell'ossitocina in circolo ha ripercussioni non solo sull'assetto emotivo, ma anche su quello emozionale e cognitivo (Ishak et al.2011, Lee et al.2009). L'aumento di ossitocina è associato ad una maggiore sensazione di calma e di fiducia verso se stessi e verso gli altri come conseguenza dell'inibizione che svolge sulle regioni cerebrali associate alla paura (asse ipotalamo-ipofisi-surrene). Zak ha mostrato come una somministrazione di ossitocina, o la visione di immagini che innescano risposte di compassione, che aumentano in maniera indiretta il livello di ossitocina, producono un aumento di fiducia nei propri confronti e in quelli dell'altro.

## BIBLIOGRAFIA

- Bstan-'dzin-rgya-mtsho, D. L. X., & Thupten Jinpa. (1995). *The power of compassion: a collection of lectures by His Holiness the XIV Dalai Lama*; translated by Geshe Thupten Jinpa. London, UK: Thorsons.
- Costantini A, Navarra CM.(2011) *Interventi psicoterapeutici in psiconcologia*. Nòs 2011; 3:187-200
- Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek e Finkel (2008) *Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources in Journal of Personality and Social Psychology* 95(5):1045-62 · December 2008
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion in clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–67. doi.org/10.1002/jclp.22021
- Gilbert, P. (2009). *Introducing compassion-focused therapy*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P. (2010a). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2010b). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London, UK: Constable & Robinson.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). *Loving-kindness meditation increases social connectedness*. *Emotion*, 8(5), 720-724. dx.doi.org/10.1037/a0013237
- Ishak WW, Kahloon M, Fakhry H. (2011). *Oxytocin role in enhancing well-being: a literature review*. *Journal of Affective Disorder* 1,1-9
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J. A., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). *Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise*. *PLoS ONE*, 3, e1897. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Nairn, R, (2002) *Che cos'è la meditazione*, Tea libri
- Nairn, R, (2000) *La mente adamantina*, Astrolabio Ubaldini
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). *The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators*. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. doi.org/10.1080/15298868.2011.649546
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2012). *L'impiego delle tecniche della terapia focalizzata sulla compassione per promuovere il processo di accettazione in psicoterapia*. *Cognitivismo Clinico*, 9, p. 178-190, ISSN: 1724-4927 (<http://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/5-PetrocchiPE.pdf>)
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2014). *The protective role of selfcompassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311–23. doi.org/10.1002/cpp.1838
- Rein, G., Atkinson, M. and McCraty, R. (1995) "The physiological and psychological effects of compassion and anger", *Journal for the Advancement of Medicine*, 8: 87±105.
- Ruiz FJ (2010). *A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.
- Whelton e Greenberg (2005) *Emotion in self-criticism in Personality and Individual Differences* 38(7):1583-1595 · May 2005