
INDICE

| | |
|---|-----|
| Prefazione | 11 |
| 1. L'intricato groviglio di ansia e paura | 21 |
| 2. Ripensare il cervello emotivo | 49 |
| 3. La vita è pericolosa | 91 |
| 4. Il cervello difensivo | 131 |
| 5. Abbiamo ereditato gli stati emotivi della mente dai nostri antenati animali? | 171 |
| 6. Il lato fisico: il problema della coscienza | 217 |
| 7. Il lato personale: come la memoria influisce sulla coscienza | 265 |
| 8. Sentire: la coscienza emotiva | 295 |
| 9. Quaranta milioni di cervelli ansiosi | 337 |
| 10. Modificare il cervello ansioso | 373 |
| 11. Terapia: la lezione del laboratorio | 405 |
| Note | 459 |
| Bibliografia | 503 |
| Crediti delle illustrazioni | 613 |
| Indice analitico | 615 |