

Indice

Parte prima

L'essenza dell'adolescenza

Opportunità e sfide dell'adolescenza	17
Mantenere le risorse e la funzione della mente adolescente nell'età adulta	21
Comprendere l'adolescenza "dall'interno all'esterno"	24
Rischi e ricompense	29
Prendere le distanze	33
Pubertà, sessualità e adolescenza: comparsa e durata	34
Travagli e tormenti della lunga adolescenza di oggi	37
Momenti di transizione nell'adolescenza e centralità delle relazioni	39

MINDSIGHT – STRUMENTI

1. Esplorare e trasformare il mare interiore

Tre tipi fondamentali di mappe della mindsight (la "vista della mente")	50
Esplorare il mare interiore	51
Attività A: La conoscenza di sé e le SPIE della mente	55
Vedere il mondo degli oggetti e vedere il mondo della mente	56
Attività B: La mindsight in pratica	58
L'empatia	59
Attività C: L'empatia	61
L'integrazione	61
Attività D: Sentire l'armonia dell'integrazione	64
Quando manca l'integrazione: caos o rigidità	65
Attività E: Nominare per dominare	66
Attività F: Individuare caos o rigidità e ridare equilibrio alla mente	67
La mindsight rafforza la mente, il cervello e le relazioni	69

Parte seconda

Il nostro cervello 71

La dopamina, le decisioni e la ricerca della gratificazione 74

La famiglia, gli amici e l'insostenibile leggerezza dell'agire 79

La funzione dell'adolescenza 81

Sagge decisioni 84

Quando dire "Fermati!" non serve a fermarli: il potere dell'agire in positivo 86

Realizzare l'integrazione del cervello 88

Il cervello "a portata di mano" 91

L'adolescenza apre la strada all'esplorazione creativa 95

Creare collaborazione fra le generazioni 100

Vulnerabilità e opportunità 101

Il rimodellamento cerebrale e la perdita di controllo 105

Adolescenza, "cantiere" dell'integrazione cerebrale 109

Emozioni incandescenti in arrivo dal basso 110

Nati per l'avventura e la vita di gruppo 112

MINDSIGHT – STRUMENTI

2. Il tempo dell'interiorità 115

Il tempo dell'interiorità, la mindsight (la "vista della mente") e la consapevolezza 115

Essere presenti a ciò che accade nel momento in cui accade 120

Attività A: La consapevolezza del respiro 122

Costruire la lente della mindsight 128

Realizzare l'integrazione della coscienza con la ruota della consapevolezza 130

Attività B: La ruota della consapevolezza 133

Parte terza

Le nostre relazioni di attaccamento 141

Porto sicuro e trampolino di lancio 146

I diversi tipi di attaccamento 152

 Il modello di attaccamento sicuro 153

 Il modello di attaccamento evitante 154

 Il modello di attaccamento ambivalente 155

 Il modello di attaccamento disorganizzato 156

Attaccamento reattivo 157

L'attaccamento sicuro "guadagnato" e l'integrazione a livello cerebrale	158
Riflettere sulle relazioni di attaccamento e dare un senso alla nostra vita	163
Domande di riflessione sull'attaccamento	165
La narrazione delle esperienze di attaccamento e i due emisferi del cervello	169
Evitamento, distanza emotiva ed emisfero sinistro del cervello	177
Ambivalenza, confusione emotiva ed emisfero destro del cervello	183
L'attaccamento disorganizzato e la tendenza alla dissociazione	188
Creare un porto sicuro e un trampolino di lancio per gli adolescenti	193
MINDSIGHT – STRUMENTI	
3. Il "tempo della sintonia" e i dialoghi riflessivi	197
Comprendere l'influsso dei modelli di attaccamento sul nostro presente	198
Attività A: Comprendere come i nostri modelli di attaccamento influenzano i dialoghi riflessivi	201
Riflessione, integrazione, origini dell'empatia	202
Attività B: Dialoghi riflessivi	205
SCOPRIAMO il nostro contributo alla qualità delle relazioni	206
Attività C: Ricucire la rottura di un rapporto	207
<i>Parte quarta</i>	
Restare presenti fra cambiamenti e sfide	211
Rispettare la persona che l'adolescente sta diventando	215
Andare a vivere fuori casa	217
Pubertà, sessualità e identità	223
Rapporti sessuali occasionali	227
Innamoramento e primo amore	229
Primo, essere presenti	234
Cambiamenti e sfide all'integrazione	237
Accettazione, libertà dalle aspettative e orientamento sessuale	239
Droghe: uso o abuso?	251
Ritorno a casa: riflessione, riallineamento e riparazione delle rotture nel rapporto	262

MINDSIGHT – STRUMENTI

4. I magnifici sette della salute	269
Attività A: Il tempo dell'interiorità	270
Attività B: Il tempo del sonno	272
Attività C: Il tempo della concentrazione	274
Attività D: Il tempo dell'ozio	277
Attività E: Il tempo del gioco	278
Attività F: Il tempo del movimento	280
Attività G: Il tempo della relazione	281
<i>Conclusione</i>	
Il “moi” e l'integrazione dell'identità	285
Ringraziamenti	293
Indice analitico	295