

Indice

| | |
|--|-------|
| Prefazione all'edizione italiana (<i>Alberto Pellai</i>) | XI |
| Ringraziamenti | XVII |
| Sinossi | XXIII |
| | |
| 1. Benvenuti | 1 |
| Sfide e opportunità | 6 |
| Il linguaggio può essere liberatorio | 10 |
| L'identità personale: quando perderla significa liberarla | 14 |
| IntraConnessi | 21 |
| Il senso di certezza derivante da una visione dell'identità come entità | 24 |
| Le tradizioni di saggezza | 32 |
| Un Sé all'insegna dell'integrazione | 52 |
| Un invito antico per tempi moderni | 59 |
| | |
| 2. Emergere | 65 |
| Uno spazio dell'essere | 65 |
| L'amorfo si fa forma, l'energia diventa mente e materia | 70 |
| La forza e la materia della vita | 75 |
| Una visione dell'identità: interno ed esterno, e un restringimento del senso di appartenenza | 76 |
| | |
| 3. Concepimento e nascita | 85 |
| Una forma corporea | 86 |
| Il nostro cervello <i>incorporato</i> | 87 |
| Solamente essere, e il ricordo implicito di totalità unitaria | 90 |
| Dall'essere al fare | 94 |
| Rifocalizzare la visione dell'identità da lineare a sistemica | 96 |

| | |
|--|-----|
| 4. La prima infanzia | 99 |
| Reti, motivazioni ed emozioni | 99 |
| Il fare e la costruzione della percezione | 106 |
| Interno ed esterno: il Sé e l'altro | 108 |
| Meglio insieme: relazioni, emozioni, significati | 112 |
| Lo sviluppo di un Sé nucleare | 115 |
| 5. La seconda infanzia | 121 |
| Un mondo di parole | 121 |
| I processi narrativi e le storie che impariamo riguardo al Sé | 126 |
| Gioco, presenza e possibilità | 133 |
| Molti stati, molte identità | 145 |
| Sicurezza, fiducia epistemica e il nostro Sé relazionale | 148 |
| 6. Gli anni della scuola | 153 |
| L'albero della conoscenza, la conoscenza degli alberi | 153 |
| Confronto e competizione, connessione e collaborazione | 157 |
| Interno ed esterno: privato e pubblico | 160 |
| Le storie delle nostre vite, le vite delle nostre storie | 163 |
| 7. L'adolescenza | 173 |
| L'ESSENza dell'adolescenza | 174 |
| Amori, relazioni, identità | 178 |
| Saggezza senza tempo per un'azione tempestiva | 182 |
| Prepararsi alla separazione e al cambiamento | 186 |
| 8. Andare a vivere fuori casa | 189 |
| La lente della mindsight per "vedere" la mente | 190 |
| Dal lutto alla crescita | 194 |
| Le conoscenze derivanti dalla pratica della ruota della consapevolezza | 197 |
| Scienza, spiritualità, soggettività | 201 |
| 9. Viaggi | 209 |
| "Sé-izzare" (<i>selfing</i>) come sostantivo e come verbo | 209 |
| Diversità e possibilità | 212 |
| Lasciar andare ogni certezza | 217 |
| Trascendere il Sé solitario grazie al senso di meraviglia | 220 |
| Il desiderio di certezza in un mondo dominato dall'incertezza | 223 |
| Lasciar andare e lasciare al Creatore (di diversità) | 226 |
| 10. La scelta | 231 |
| Il Sé | 233 |
| L'identità | 234 |

INDICE

| | |
|--|------------|
| Il senso di appartenenza | 236 |
| L'integrazione | 238 |
| I sistemi | 239 |
| Amore e connessione | 242 |
| L'intraconnessione | 245 |
| L'interconnessione | 246 |
| La nostra noosfera | 247 |
| Lo sviluppo adulto e la resistenza al cambiamento | 249 |
| 11. Speranza | 257 |
| Appendice 1 | |
| La pratica della ruota della consapevolezza | 275 |
| Appendice 2 | |
| Serie di movimenti finalizzati all'integrazione | 279 |
| Bibliografia, risorse e consigli di lettura | 295 |
| Indice analitico | 301 |