

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

INDICE

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