

Comunicabilità



**Strumenti per capire
meglio
se stessi e gli altri**

Bibliografia a cura della Biblioteca Corticella

Via Gorki, 14 – 40128 Bologna

Bibliografia



L'arte di comunicare. Nutri le tue relazioni con amore e rispetto/Thich Nhat Hanh – Edizione: Macro, 2016

Nonostante tutte le nostre migliori intenzioni, la comunicazione è ancora una sfida per molti di noi. Qual è allora il modo migliore per dire quello che pensiamo ed essere compresi appieno? Come possiamo imparare ad ascoltare con compassione e comprensione? Sfruttando la sua immensa esperienza, il leader spirituale Thich Nhat Hanh ci rivela i cinque passi per imparare a comunicare in maniera accorta e consapevole.



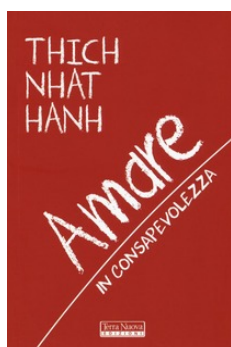
Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione/Thich Nhat Hanh – Edizione: Astrolabio, 1992

Questo libro è forse l'opera più nota e apprezzata del monaco e poeta vietnamita Thich Nhat Hanh. Con un linguaggio facilmente accessibile al lettore occidentale, l'autore propone una serie di esercizi che introducono gradualmente alla pratica dell'attenzione meditativa e insegnano a fare delle attività più comuni della vita quotidiana, come lavare i piatti o ascoltare musica, altrettante occasioni di crescita spirituale.



Fare pace con se stessi. Guarire le ferite e il dolore dell'infanzia, trasformandoli in forza e consapevolezza/Thich Nhat Hanh – Edizione: Terra Nuova, 2011

In ognuno di noi è presente un bambino o una bambina sofferente, che versa lacrime sulle ferite del passato, impedendo loro di cicatrizzarsi. Questo libro insegna a fare pace con noi stessi. A dialogare con il bambino interiore per affrontare la vita adulta con più serenità e consapevolezza. Pagina dopo pagina, Thich Nhat Hanh, senza negare le difficoltà e il rischio di eccessive semplificazioni, ci guida lungo quel percorso indispensabile per riconoscere i traumi e i dolori dell'infanzia.



Amare in consapevolezza/Thich Nhat Hanh – Edizione: Terra Nuova, 2016

Con la consueta semplicità Thich Nhat Hanh si confronta con una delle nostre emozioni più forti - l'amore - analizzando i quattro elementi cruciali per viverlo pienamente: per amare gli altri bisogna innanzitutto amare se stessi; l'amore è comprensione; la comprensione è compassione; ascolto profondo e parole d'amore sono manifestazioni essenziali dei nostri sentimenti.



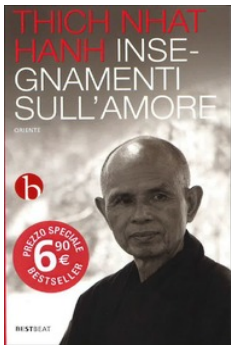
Spegni il fuoco della rabbia. Governare le emozioni, vivere il nirvana/Thich Nhat Hanh – Edizione: Mondadori, 2009

Duemilacinquecento anni fa, sotto l'albero dell'illuminazione, il Buddha comprese che all'origine dell'infelicità vi sono tre cause: l'errata conoscenza, il desiderio ossessivo e la rabbia. Di queste condizioni la più pericolosa è la rabbia, capace in un solo istante di minare sino alle fondamenta sia il corpo sia l'anima, di distruggere la nostra spiritualità.



Trasformarsi e guarire. Il sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza/Thich Nhat Hanh - Edizione: Ubaldini, 1992

Questa pratica di fondamentale importanza richiede che ci si distacchi dai propri stati fisici e mentali fino al punto da riuscire a osservarli senza distrarsi; e nel contempo tali stati non vanno considerati in modo dualistico, specie se sgradevoli: vanno accolti gentilmente e trasformati pian piano. È un metodo dolce, che l'autore espone in forma più compiuta in questo volume che in altre sue opere.



Insegnamenti sull'amore/Thich Nhat Hanh – Edizione: BeastBeat, 2015

Secondo il Buddha bisogna praticare l'amore, la compassione, la gioia e l'equanimità. Questi quattro elementi costitutivi dell'amore sono detti "incommensurabili" poiché crescono ogni giorno all'interno di colui che li pratica, rendendolo felice. Thich Nhat Hanh, celebre monaco vietnamita, maestro zen e poeta, illumina in questo libro attingendo a storie antiche e nuove della grande tradizione buddhista e al ricco bagaglio della sua esperienza personale.



La pace è ogni respiro. Semplici esercizi per le nostre vite stressate/Thich Nhat Hanh - Edizione: Lindau, 2013

Le nostre giornate sono piene di impegni, di incontri, di attività, di divertimenti. Ma questo non ci rende felici, e neppure sereni. Lo sappiamo bene, anche se facciamo finta di niente e proseguiamo sulla stessa strada, stressati e sempre più invischiati nella routine quotidiana. Thich Nhat Hanh ha condensato la sua filosofia profonda e universale: ciascuna azione o situazione è ugualmente importante e merita di essere vissuta

fino in fondo attraverso la Piena Consapevolezza.



Tutta un'altra vita/Giovannini Lucia – Edizione: Sperling & Kupfer, 2013

Avete mai desiderato un'altra vita? Vorreste avere più tempo, cambiare lavoro, trasferirvi altrove? Se poteste cambiare qualcosa nel vostro modo di vivere, di agire, di essere, di relazionarvi con gli altri, lo fareste? Forse anche a voi sembra troppo difficile, complicato, irrealizzabile. Non ce la farò mai, vi dite, non ho abbastanza soldi, tempo, capacità, idee. Se tutto ciò vi suona familiare questo libro vi aiuterà per scegliere finalmente la vita che volete davvero.



Mi merito il meglio/Giovannini Lucia – Edizione: Sperling & Kupfer - Edizione: 2011

Siete insoddisfatti della vostra vita? Forse, come molti, pensate che il vostro livello di felicità sia qualcosa su cui non avete controllo, che dipenda da un colpo di fortuna che non arriverà mai o dal dono di una buona stella che può sparire in un attimo. Ma non funziona così. La felicità è un'abilità, e in quanto tale è possibile apprenderla. "Mi merito il meglio" vi spiega come fare.



Libera la tua vita: come evitare le 15 trappole sulla strada della felicità /Giovannini Lucia – Edizione: Sperling & Kupfer, 2012

C'è qualcosa che non va nella tua vita? A volte sei prigioniero di rapporti e situazioni conflittuali o frustranti? Niente paura: è normale ed esiste una soluzione. Sei vittima di una - o più - delle 15 trappole per rovinarti la vita che Lucia Giovannini, esperta in psicologia e formazione, ha individuato e che in questo libro insegna a evitare. I tuoi problemi nascono da schemi di comportamento che sono diventati abitudini e che a lungo andare si rivelano nocivi, perché "scattano" quasi automaticamente senza che tu te ne renda conto o possa valutare delle alternative. Per liberartene devi imparare a riconoscerli per ritrovare un rapporto più consapevole, libero e gioioso con te stesso e con gli altri.



Crea la vita che vuoi : fai decollare la tua carriera, migliora le tue relazioni e realizza il tuo potenziale/Giovannini Lucia – Edizione: Sperling & Kupfer - Edizione: 2017

Come gestire i rapporti in famiglia e fuori, come trovare il lavoro ideale per la propria personalità, in che modo conservare vitalità e salute psicofisica?

Come sbloccare il tuo massimo potenziale nascosto e cambiare per sempre quello che non funziona nella tua vita

Ecco i temi sui quali Lucia Giovannini viene maggiormente interrogata nei corsi e sul web. Paura di sbagliare e ansia ci impediscono spesso di fare le scelte giuste o di perseguire gli obiettivi a cui teniamo. In questo libro l'autrice fornisce tecniche e strategie per decidere di cambiare ciò che occorre per avere relazioni serene e appaganti, per essere soddisfatti della nostra vita professionale, per ritrovare la gioia di vivere e il benessere insieme a un nuovo equilibrio delle emozioni.



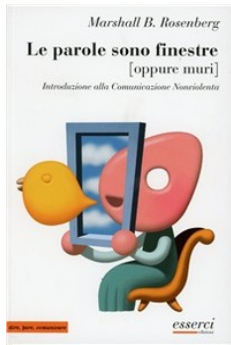
Vincere senza conflitti: il metodo per persuadere, negoziare e ottenere quello che vuoi/Riva Nicola – Edizione: Sperling & Kupfer, 2017

Nicola Riva, esperto di negoziazione e comunicazione, svela in questo libro le tecniche e i segreti che da anni insegna a manager, avvocati, genitori, studenti e insegnanti per trasformarsi in negoziatori efficaci e convincenti, e per cambiare per sempre in meglio gli esiti di qualsiasi trattativa. Negoziare è una delle attività che facciamo più spesso, quasi senza accorgercene ed è una delle capacità essenziali per gestire con successo rapporti personali e professionali. Ascolto, rispetto ed empatia sono i primi alleati per disinnescare incomprensioni e scontri, e per capire quali sono gli obiettivi della nostra controparte. Un metodo che aiuta a fare le scelte migliori e a scoprire nuove opportunità nelle relazioni e nel lavoro.



Comunicare con empatia/Rosenberg Marshall B. - Edizione: Esserci, 2011

Questo libro mette a disposizione alcune abilità di comunicazione che ci rendono capaci di scambiare le nostre risorse e di risolvere i nostri disaccordi in modo nonviolento.



Le parole sono finestre oppure muri: introduzione alla comunicazione nonviolenta/Rosenberg Marshall B. - Edizione: Esserci, 2003

Una comunicazione di qualità con se stessi e con gli altri è oggi una delle competenze più preziose. Attraverso un processo di quattro punti, Marshall Rosenberg ci mette a disposizione uno strumento molto semplice nei suoi principi, ma estremamente potente per migliorare radicalmente e rendere veramente autentica la nostra relazione con gli altri.



In famiglia... quale comunicazione?/Rosenberg Marshall B. - Edizione: Esserci, 2009

Il prof. Marshall Rosenberg con delicatezza, humour e profondità accompagna ad esplorare in famiglia, tra coniugi, genitori e figli, fratelli, una qualità di contatto e di comunicazione basati sul rispetto e l'empatia. L'attenzione sulla connessione tra le persone permette, con maggior probabilità, di avere chiarezza dei propri bisogni e di quelli degli altri e di arrivare ad una reciproca soddisfazione.



Insegnare ai bambini con empatia: per favorire la comprensione reciproca tra bambini e insegnanti/Rosenberg, Marshall B. - Edizione: Esserci, 2017

In questo libro, tratto da un convegno nazionale per educatori ed insegnanti Montessori, Marshall Rosenberg descrive il suo approccio progressivo, radicale per un insegnamento focalizzato sulla connessione empatica. Marshall descrive il ruolo che il potere e la punizione giocano nelle nostre scuole e stimola gli insegnanti e gli educatori a motivare gli studenti ad apprendere per contribuire alla vita.



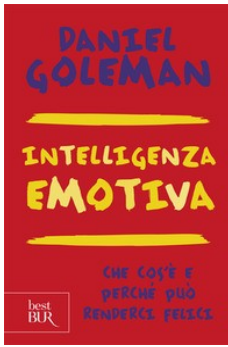
Le tue parole possono cambiare il mondo: come l'empatia ci aiuta a costruire la pace/Rosenberg, Marshall B. - Edizione: Esserci, 2016

Le tue parole possono cambiare il mondo è un libro che arriva in un momento appropriato, in cui rabbia e violenza dominano in molti atteggiamenti delle persone. Rosenberg ci fornisce gli strumenti per creare la pace attraverso il nostro modo di pensare, parlare e comunicare. Se molti libri sulla comunicazione sono ricchi di teoria, ma poveri dal punto di vista applicativo, questo libro fa eccezione. La sua logica è chiara e diretta e le tecniche e strategie sono una fonte di ispirazione.



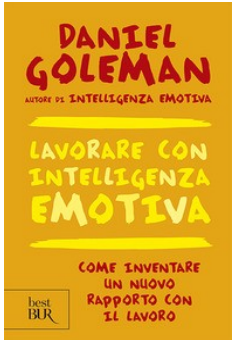
Vivere l'amore ogni giorno con la comunicazione nonviolenta/Rosenberg, Marshall B. - Edizione: Esserci 2010

L'amore è un bisogno che cerchiamo di soddisfare ogni giorno. Con parole semplici e l'ausilio di esperienze quotidiane portate dai partecipanti, l'autore dimostra come possiamo offrire, con onestà, ciò che è vivo in noi ed accogliere ciò che è vivo negli altri. Con l'aiuto della Comunicazione Nonviolenta, l'amore, invece di rimanere un astratto ideale, diventa un'esperienza che possiamo assaporare ogni giorno con noi stessi e con le persone care.



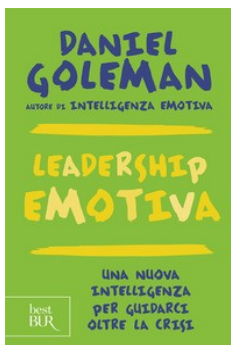
Intelligenza emotiva/Goleman Daniel - Edizione: Rizzoli, 1996

Perché le persone più intelligenti nel senso tradizionale del termine non sono sempre quelle con cui lavoriamo più volentieri o con cui facciamo amicizia? Perché i bambini dotati ma provenienti da famiglie divise hanno difficoltà a scuola? Perché un ottimo amministratore delegato può riuscire un pessimo venditore? Perché, sostiene Goleman, l'intelligenza non è tutto. A caratterizzare il nostro comportamento e la nostra personalità è una miscela in cui il quoziente intellettivo si fonde con virtù quali l'autocontrollo, la pervicacia, l'empatia e l'attenzione agli altri: in breve, l'intelligenza emotiva.



Lavorare con intelligenza emotiva: come inventare un nuovo rapporto con il lavoro/Goleman Daniel – Edizione: BUR, 2006

L'ambiente di lavoro è l'ambito in cui si manifesta con maggiore evidenza l'importanza di un'intelligenza che non sia solo una logica fredda e astratta, ma una combinazione armonica di diverse capacità: stabilire rapporti costruttivi, affidarsi - quando è necessario - alle sensazioni viscerali, cogliere le correnti emotive che si stabiliscono tra le persone potenziando quelle positive e deviando quelle distruttive. In questo mondo sempre più 'flessibile', le qualità più importanti per emergere sono diventate l'ottimismo, l'adattabilità, lo spirito d'iniziativa: tutti aspetti dell'intelligenza emotiva che chiunque può apprendere e mettere in pratica.



Leadership emotiva: una nuova intelligenza per guidarci oltre la crisi/Goleman Daniel - Edizione: BUR Rizzoli, 2013

Non ci sono più i leader di una volta. Pessima notizia? No, forse è meglio così. Ora che il concetto di intelligenza emotiva è entrato a pieno diritto nella nostra società, anche la vecchia e logora concezione della leadership basata sul potere e sull'autorità è stata definitivamente scalzata. Perché non bastano più l'attitudine al comando e le competenze tecniche per ottenere risultati. Occorre essere in grado di mobilitare le energie migliori del proprio gruppo di lavoro, sapere giocare sulle motivazioni profonde di ognuno e allo stesso tempo analizzare lucidamente le proprie, esercitare la difficile arte dell'autocontrollo e della critica senza rinunciare all'empatia. Perché sapere governare e gestire gli stati d'animo di chi lavora con noi è la chiave dell'armonia e del talento creativo che soli possono garantire lo sviluppo economico e culturale, nelle piccole comunità aziendali come nell'intera società. E che possono permettere al leader di adempiere alla sua missione principale, ottenere risultati, senza rinunciare a realizzarsi e a crescere.



Dovunque tu vada, ci sei già/Kabat-Zinn, Jon – Edizione: TEA, 2001

Una guida che indica il percorso, facile e accessibile a chiunque, per raggiungere la consapevolezza di sé attraverso la pratica della meditazione. Da un maestro della meditazione, la chiave per essere finalmente padroni di se stessi e imparare a godere di quell'ultimo momento della nostra esistenza di cui davvero disponiamo per amare, crescere, vivere: il presente.



JON KABAT-ZINN
MINDFULNESS
PER PRINCIPIANTI



Mindfulness per principianti/Kabat-Zinn, Jon – Edizione: Mimesis, 2014

Quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, a ciò che è nostro, alle nostre azioni, a quello che abbiamo fatto e a quello che ancora dobbiamo fare? Tutto questo ci causa ansia e dolore, e non ci permette di vivere bene. Passiamo più tempo a pensare alla nostra vita che a viverla per davvero. La "mindfulness" ha l'obiettivo di insegnarci a essere presenti alle nostre vite, di farci scoprire il valore del "non sapere" e il valore di imparare a stare con noi stessi, senza giudicare e senza pensare troppo.



La meraviglia
dell'essere
risvegliarsi ad una conoscenza
al di là delle parole
Jeff Foster

La meraviglia dell'essere: risvegliarsi ad una conoscenza al di là delle parole/Foster Jeff – Edizione: Trigono, 2017

Questo libro, in realtà, è sulla fine della ricerca, la fine della lotta, la fine della sofferenza, la fine dell'idea che siate persone piccole in un mondo grande, in qualche modo separate dalla completezza. Indica una delicata esplosione in qualcosa di molto più potente, molto più gioioso, e molto più semplice di qualsiasi cosa ci fosse stata promessa dagli insegnamenti del mondo. Indica il ritorno a casa.



JEFF
FOSTER
Il risveglio
spirituale
nella vita quotidiana

Il risveglio spirituale nella vita quotidiana/Foster Jeff – Edizione: Macro, 2017

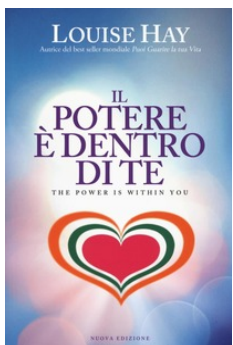
Come si fa a smettere di scappare dal "disordine della vita"? Dalle nostre convinzioni? Dalle nostre frustrazioni? Come possiamo smettere di annaspare nella continua ricerca della felicità? Semplicemente fluendo con tutto questo. Il libro parla di come ritrovare la totalità della vita, e di ritrovarla ora, non domani, non "un giorno" ma in questo momento, nel bel mezzo dell'esperienza presente, anche se ciò che sta accadendo è doloroso e ci fa paura.



LOUISE L. HAY
REAL YOUR BODY
GUARISCI
IL TUO
CORPO
Le cause mentali delle malattie fisiche
e le affermazioni per superarle.

Guarisci il tuo corpo/ Hay, Louise L. - Edizione: Armenia, 1993

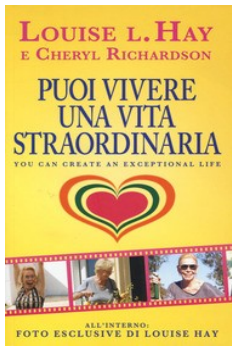
Questo libro non "cura", ma risveglia in te la capacità di contribuire al tuo stesso processo di guarigione. Per diventare integri e sani, dobbiamo riportare l'equilibrio tra corpo, mente e spirito. Dobbiamo quindi prenderci cura del nostro fisico, mantenere un atteggiamento mentale positivo nei nostri confronti e verso la vita e avere una forte connessione spirituale. Quando tutti e tre questi aspetti sono in equilibrio tra loro, allora gioiamo nell'essere vivi. Nessun medico e nessun guaritore possono darci questo, se non scegliamo di essere parte attiva nel processo di guarigione.



LOUISE HAY
IL
POTERE
È DENTRO
DITE
THE POWER IS WITHIN YOU

Il potere è in te/ Hay, Louise L. - Edizione: My Life, 2016

Se riuscirai a trarre da questo libro anche solo una buona lezione e a usarla per migliorare la qualità della tua vita, avrai fatto dei progressi. Credo che mentre leggi sia importante sapere che il Potere che forse cerchi all'esterno si trova anche dentro di te ed è prontamente disponibile in modi positivi. Spero che questo libro ti riveli il grande Potere che è dentro di te."



Puoi avere una vita straordinaria/ Hay, Louise L., Richardson Cheryl - Edizione: My Life, 2015

Se il primo libro di Louise Hay "Puoi guarire la tua vita" ha toccato la tua esistenza restituendole gioia e serenità, questo nuovo libro la trasformerà in una esperienza straordinaria. La Regina delle Affermazioni, insieme alla "migliore coach al mondo" (così Louise definisce Cheryl), ti aiuta a riscoprire e a far emergere dentro di te i giusti supporti per la tua crescita personale, esplorando ogni aspetto della vita quotidiana, dal risveglio fino al momento di coricarsi. Il modo in cui inizi la giornata rappresenta

lo stile con cui vivi la tua vita.



Senza di te non esisto: dialogo sulla dipendenza amorosa/Valcarengi Marina – Edizione: BUR Rizzoli, 2009

"Perché non hai ancora chiamato?" "Mi ami?" "Ti manco?" "È tutto il giorno che ti cerco." "Pensi ancora a lei?" "Non stai bene con me." "Alla fine, lo sai, faccio tutto quello che vuoi tu." Sono tante le donne di ogni età a rivolgersi al loro uomo con parole come queste, le parole della dipendenza amorosa. Perché? Perché questa martellante richiesta di conferme? Perché niente conta se lui non c'è? Perché confondere ancora la passione con l'appartenenza? Che senso ha questo attaccamento così

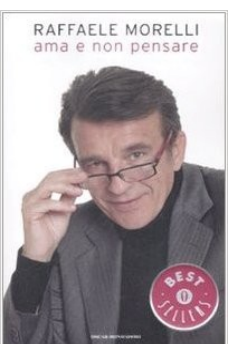
rischioso e autodistruttivo che induce gli uomini alla fuga e impone inutili rinunce alla propria autonomia? Nel nostro tempo una donna può finalmente vivere in prima persona senza affidare la sua esistenza a qualcun altro e amare, semplicemente, rimanendo se stessa, senza ansia di controllo, né immotivate gelosie.



L'amore difficile: relazioni al tempo dell'insicurezza/Valcarengi Marina – Edizioni: Bruno Mondadori, 2009

Proprio nell'epoca in cui sono finalmente possibili relazioni eterosessuali e omosessuali fondate sull'uguaglianza, l'amore è diventato una conquista sempre più difficile e una fonte inesauribile di inquietudine. Il volume riflette sulla metamorfosi della relazione amorosa nella società liquida in cui ci troviamo immersi: il narcisismo, la fretta, la dipendenza, la paura del sacrificio e di assumersi le responsabilità della vita adulta. Al tempo di una comunicazione sempre più virtuale, in cui una second life rischia

di avere il sopravvento sulla first life, ci si innamora ancora, ma il vero partner con cui si condivide la vita è l'incertezza. Ripercorrendo i dialoghi con i pazienti e i racconti dei loro sogni, l'autrice indaga il nuovo modo di vivere l'amore in occidente.



Ama e non pensare/Morelli Raffaele – Edizione: Mondadori, 2007

Il peggior nemico dell'amore è il pensiero. Le persone insistono a imbrigliarlo, giudicarlo, dargli una ragione, volerlo spiegare, ma l'amore è una forza potente e benefica, che chiede solo di essere lasciata libera per invadere. Quando l'amore chiama bisogna arrendersi alla sua energia e lasciarlo sfogare. In questo libro Morelli affronta da tutti i punti di vista il più nobile e controverso dei sentimenti, e lo fa col suo solito approccio chiaro. Dall'amore dei e per i bambini alla vita di coppia, fino all'aspetto più erotico dell'amore, l'atto sessuale.



Ciascuno è perfetto: l'arte di star bene con se stessi/Morelli Raffaele– Edizione: Mondadori, 2004

La depressione, male che colpisce a tutte le età e in tutte le fasce sociali, spesso dipende da una carenza di autostima. Stare bene con se stessi, insegna Morelli, è un'arte semplicissima. Siamo noi che spesso ci compliciamo la vita con pensieri, schemi e giudizi inutili. Esistono infatti dei principi che, se compresi e applicati, ci fanno sentire quasi magicamente più sereni, più tranquilli, liberi dall'ansia e sollevati dalla depressione.



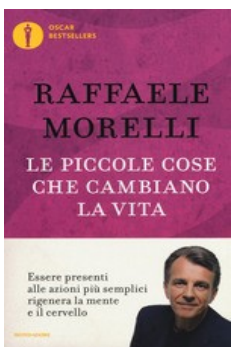
Come essere felici/ Morelli Raffaele – Edizione: Mondadori, 2003

Una lettura che ci insegna ad acquistare fiducia e autostima, imparando come trarre sempre il meglio dalle diverse circostanze e come stare davvero bene con noi stessi e con gli altri. In una parola, come essere felici. Un volume agile, ricco di informazioni sulle terapie alternative, pieno di utili consigli per la vita di coppia o professionale e di indicazioni pratiche per evitare le mille "trappole" in cui la mente spesso cade (la noia, la pigrizia, l'autocommiserazione...).



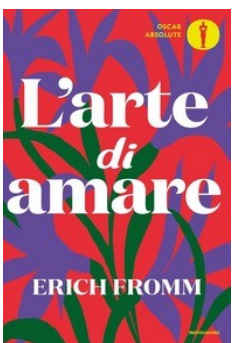
Lezioni di autostima: come imparare a stare bene con se stessi e con gli altri/Morelli Raffaele – Edizione: Mondadori, 2013

Esci dal sentimento di inadeguatezza, abbandona i sensi di colpa, non lamentarti, vivi nel presente. Dallo psichiatra più letto in Italia, i consigli e le regole pratiche per riuscire ad apprezzarsi, stimarsi, volersi bene. E diventare finalmente protagonista della propria vita.



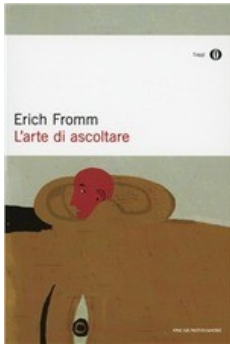
Le piccole cose che cambiano/Morelli Raffaele – Edizione: Mondadori, 2006

Morelli propone in queste pagine un suo approccio all'esistenza a tutto tondo capace, nella sua elementare radicalità, di dare una vera svolta positiva alla nostra vita. C'è una piccola rivoluzione copernicana in questo libro, un ribaltamento di punto di vista che ci insegna a dare importanza a ciò che di solito consideriamo banale. E ci fa trovare la felicità dove non avremmo mai pensato neppure di cercarla. La formula segreta del benessere infatti sta nei piccoli gesti quotidiani che compiamo senza dar loro alcuna importanza, ma che possiedono una forza segreta in grado di regalarci una gioia infinita.



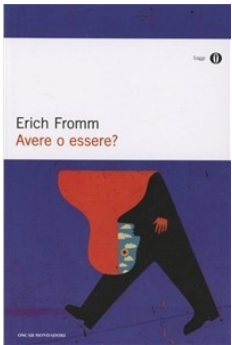
L'arte di amare/Fromm Erich – Edizione: Mondadori, 1996

Amare non significa possedere in maniera esclusiva, limitare la libertà del partner o escludersi dalla vita del mondo; al contrario l'amore può aprirsi all'intero universo, spalancando inattese prospettive. Un trattato sull'amore che insegna a sviluppare la propria personalità e raggiungere la pienezza affettiva.



L'arte di ascoltare/Erich Fromm – Edizione: A. Mondadori, 1996

Ogni sofferenza umana, sostiene Fromm, contiene in sé il germe della felicità, basta saperla "ascoltare" con disponibilità. La psicoanalisi è appunto questo, l'arte di ascoltare le voci interiori per giungere alla realizzazione personale. Una introduzione alla tecnica della psicoanalisi illustrata con un linguaggio semplice. Una guida per superarsi i conflitti e le passioni laceranti e giungere alla salute e al benessere.



Avere o essere?/Erich Fromm – Edizione: Oscar Mondadori, 1999

«Dicendo essere o avere mi riferisco a due fondamentali modalità di esistenza, a due diverse maniere di atteggiarsi nei propri confronti e in quelli del mondo, a due diversi tipi di struttura caratteriale, la rispettiva preminenza dei quali determina la totalità dei pensieri, sentimenti e azioni di una persona.» Ed è la prevalenza della modalità esistenziale dell'avere che per Erich Fromm ha determinato la situazione dell'uomo contemporaneo, ridotto a ingranaggio della macchina burocratica, manipolato nei gusti, nelle opinioni, nei sentimenti. Contro questo modello dominante, Fromm delinea invece le caratteristiche di un'esistenza incentrata sulla modalità dell'essere, in quanto attività autenticamente produttiva e creativa, capace di offrire all'individuo e alla società la possibilità di realizzare un nuovo e più autentico umanesimo.



L'amore che mi resta/Marzano Michela – Edizione: Einaudi, 2017

Michela Marzano scrive un commovente romanzo sulla maternità. Affondando il bisturi nel dolore assoluto, ci racconta che siamo nudi, vulnerabili. Eppure, quando smettiamo di chiedergli salvezza, l'amore ci salva. La sera in cui Giada si ammazza, Daria precipita in una sofferenza infinita. Una sofferenza che la letteratura non deve aver paura di affrontare. Per questo siamo disposti a seguire Daria nel suo buio, dove neanche il marito e l'altro figlio riescono ad aiutarla; davanti allo scandalo di una simile perdita, ricominciare a vivere sembra un sacrilegio. Daria si barriera dietro i ricordi: quando non riusciva ad avere bambini e ne voleva uno a ogni costo, quando finalmente ha adottato Giada e il mondo «si è aggiustato», quando credeva di essere una mamma perfetta e che l'amore curasse ogni ferita.



L'amore è tutto: è tutto ciò che so dell'amore/Marzano Michela – Edizione: UTET, 2013

Michela Marzano conosce l'arte di parlare di sé, delle proprie esperienze, delle proprie vicende, per spiegare sentimenti universali in cui è impossibile non riconoscersi. Bambina in attesa del Principe Azzurro, e poi donna sempre troppo romantica, ma anche amante capace di non farsi troppe illusioni, fino all'incontro con l'uomo che diventerà suo marito. Infinitamente comprensiva e compassionevole con tutti, Michela è capace di volgere su di sé uno sguardo spesso spietato. E così che il suo occhio indagatore, coraggioso, limpido, scopertamente vero riesce a vedere al di là dei ristretti confini personali e a coinvolgerci, emozionarci, conquistarci.



Avere fiducia: perchè è necessario credere negli altri /Marzano Michela – Edizione: Mondadori, 2012

"In una famosa storiella ebraica, un padre chiede al figlio di saltare dalla finestra. All'inizio il ragazzo, spaventato, esita. 'Non ti fidi di tuo padre?' gli chiede quest'ultimo per rassicurarlo. E il ragazzo si decide a saltare. Cadendo, si ferisce. 'Ecco, adesso lo sai,' dice il padre al figlio in lacrime 'non devi fidarti di nessuno. Nemmeno di tuo padre!' Questa storiella è inquietante, ma ci permette di formulare domande fondamentali." Così

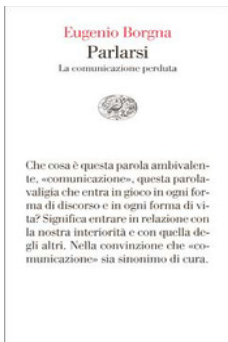
Michela Marzano dà avvio alla sua riflessione sul senso e sul valore della fiducia negli altri nella società contemporanea.



Cosa fare delle nostre ferite?: la fiducia e l'accettazione dell'altro/Marzano Michela – Erickson, 2012

Questo libro affronta un tema particolarmente spinoso: la trappola in cui moltissime persone si impigliano ascoltando le sirene di una società che propone e impone un modello di individuo costantemente capace di esercitare controllo e padronanza. Le nostre ferite vengono messe al bando e spesso ci rassegniamo a considerarle gravi errori e a trattarle come pattume che finiamo per nascondere sotto il tappeto della nostra

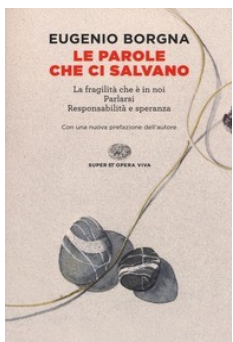
consapevolezza. Capita così di produrre un corto circuito fra la nostra parte "accettabile" e quella parte di noi che è fragile, sfoderando un'autonomia posticcia che non solo ci dissocia ma ci impedisce persino di accettare gli altri, come noi abitati da debolezze e imperfezioni, in una spirale di proiezioni che ci lasciano sempre più soli e ciechi rispetto alle occasioni di creare legami autentici.



Parlarsi: la comunicazione perduta / Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2015

Nel corso della nostra vita siamo accompagnati da alcune esperienze fondamentali che ci consentono di conoscere cosa noi siamo e cosa sono gli altri; e fra queste esperienze come non ripensare alla tristezza, alla sofferenza, alla felicità, alla solitudine, alla tenerezza, al desiderio di comunità e di comunità di destino, alla speranza, alla malattia e alla morte volontaria, e ai modi con cui entrare in comunicazione con ciascuna di

queste esperienze? Comunicare vuol dire rendere comune (dal latino munus, dono): è dialogo, relazione. Significa entrare in relazione con la nostra interiorità e con quella degli altri, nella convinzione che comunicazione sia sinonimo di cura.



Le parole che ci salvano/Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2017

Le parole che usiamo ogni giorno possono ferire, ma possono anche essere scialuppe in un mare in tempesta; ponti invisibili verso destini comuni. Nella nostra quotidianità siamo continuamente chiamati ad ascoltare le speranze e le angosce degli altri. Ma come possiamo trovare le parole giuste per rispondere. Eugenio Borgna in queste pagine ci indica una via da seguire per entrare realmente in contatto con gli altri. Perché comunicare significa condividere la nostra intimità con quella di altri.

Solo in questo modo la comunicazione non resterà un gesto tra tanti, ma diventerà un gesto di cura.



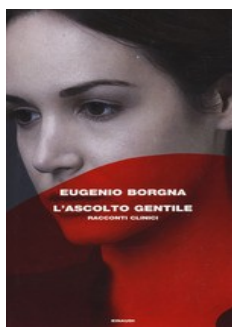
La solitudine dell'anima/Borgna Eugenio – Edizione: Feltrinelli, 2011

"La solitudine è una condizione ineliminabile dalla vita: e in essa si riflettono desideri di riflessione e di contemplazione, di tristezza e di angoscia, di silenzio e di preghiera, di attesa e di speranza." La solitudine interiore, la solitudine creatrice, e la solitudine dolorosa, la solitudine-isolamento, sono i due aspetti tematici con cui si manifesta nella nostra vita l'esperienza radicale della solitudine.



La fragilità che è in noi/Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2014

Quale è il senso di un discorso sulla fragilità? Quello di riflettere sugli aspetti luminosi e oscuri di una condizione umana che ha molti volti (dalla malattia fisica e psichica adolescenziale alla solitudine della condizione anziana). La fragilità, negli slogan mondani dominanti, è l'immagine della debolezza inutile e invece nella fragilità si nascondono valori di sensibilità e di delicatezza, di gentilezza e di dignità che consentono di immedesimarci con più facilità e con più passione negli stati d'animo e nelle emozioni degli altri.



L'ascolto gentile: racconti clinici/Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2017

Sei donne diverse, sei vite diverse. Ciascuna donna con la propria personale storia da raccontare, eppure accumulate da una stessa malinconia e da un identico sforzo per ritrovare la speranza e vivere di nuovo il futuro. Uno dei più importanti psichiatri italiani racconta la sua esperienza e il suo impegno per avvicinarsi all'altro. E riconoscerlo. Una vita dedicata alla conciliazione fra le parole e il silenzio, all'attenzione per le fragilità e alla cura di emozioni e sentimenti. Una vita dedicata all'ascolto del corpo e dell'anima. Sempre con umanità, fiducia e gentilezza.



Donne che corrono coi lupi/Estés Clarissa Pinkola – Edizione: Frassinelli, 1993

Il libro-culto che ha cambiato la vita di milioni di donne. Attingendo alle fiabe e ai miti delle più diverse tradizioni culturali, Clarissa Pinkola Estés fonda una psicanalisi del femminile attorno alla straordinaria intuizione della Donna Selvaggia, intesa come forza psichica potente, istintuale e creatrice, lupa ferina e al contempo materna, ma soffocata da paure, insicurezze e stereotipi.



Forte è la donna/Estés Clarissa Pinkola – Edizione: Frassinelli, 2011

Un viaggio nell'universo femminile più profondo: quello spirituale. La psicoanalista junghiana ci guida alla scoperta dell'aspetto più intimo della psiche femminile, quello legato alla spiritualità intesa come forza creativa e feconda. In tutte le religioni e culture ancestrali, infatti, esiste una potenza fertile e prolifica riconosciuta come Grande Madre, nel cui grembo il mondo è stato concepito e a cui tutti apparteniamo.



La danza delle grandi madri/Estés Clarissa Pinkola – Edizione: Frassinelli, 2006

In tutte le donne, soprattutto quando entrano nell'età matura, alberga una forza sotterranea e invisibile che si esprime attraverso intuizioni improvvise, esplosioni di energia, acute percezioni, slanci appassionati: un impulso travolgente e inesauribile che le spinge ostinatamente verso la salvezza, verso la ricostruzione di qualsiasi integrità spezzata. Come un grande albero che, per quanto minacciato dalle malattie, colpito dalle intemperie, aggredito dalla furia dell'uomo, non muore mai, ma miracolosamente e con pazienza continua a nutrirsi attraverso le proprie radici, si rigenera e rinasce per mantenere il proprio spirito vitale così da poter generare nuovi germogli cui affidare questa eredità inestimabile.



Il giardiniere dell'anima/Estés Clarissa Pinkola – Edizione: Frassinelli, 1996

L'autrice condivide con i suoi lettori la più bella favola della sua infanzia. Uno zio di origine ungherese, giardiniere di professione e prodigioso raccontastorie, amava ripetere la storia dell'alberello nato in montagna, portato in una casa a Natale e da lì in cima a un grattacielo...



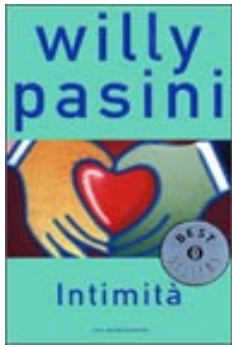
Donne che amano troppo/Norwood Robin – Edizione: Feltrinelli, 2005

Perché amare diviene "amare troppo", e quando questo accade? Perché le donne a volte pur riconoscendo il loro partner come inadeguato o non disponibile non riescono a liberarsene? Mentre sperano o desiderano che lui cambi, di fatto si coinvolgono sempre più profondamente in un meccanismo di assuefazione. "Donne che amano troppo" offre una casistica nella quale sono lucidamente individuate le ragioni per cui molte donne si innamorano dell'uomo sbagliato e spendono inutilmente le loro energie per cambiarlo. Con simpatia e competenza professionale Robin Norwood indica un possibile itinerario verso la consapevolezza di se stessi e verso l'equilibrio dei sentimenti.



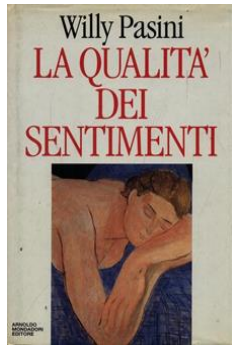
Guarire coi perché – Norwood Robin – Edizione: Feltrinelli, 1994

Questo libro, dedicato a un pubblico sia maschile sia femminile, affronta le pieghe più profonde dello spirito. Attraverso storie di persone comuni afflitte da vari problemi (infedeltà coniugale, tossicodipendenza, crolli finanziari, alcolismo, Aids...), l'autrice ci invita a guardare le avversità da un nuovo angolo prospettico, e a trovare una risposta agli interrogativi che, inevitabilmente, ci poniamo sul senso della vita o del dolore. "Guarire coi perché" è una guida spirituale che introduce il lettore nella sfera esoterica dell'esistenza. Ogni problema che ci troviamo di fronte non è altro che un compito assegnatoci dalla nostra anima; l'autrice ci fornisce anche la chiave per imparare consapevolmente a cooperare con il nostro destino, a vivere una vita più attiva e a curare le ferite più profonde del cuore.



Intimità: al di là dell'amore e del sesso/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 1990

"Per le coppie l'intimità diventerà una sorta di siero della verità, uno strumento di valutazione del rapporto più esatto dell'efficienza sessuale stessa". La coppia: come raggiungere e mantenere un'intesa sessuale, emotiva e spirituale che resista all'usura del tempo. Per Pasini "intimità vuol dire mettersi nella pelle dell'altro senza smarrire il senso della propria identità. Vuole dire ricevere l'altro nel proprio territorio intimo senza sentirsi invasi o contaminati". Degenerazioni dell'intimità sono la fusione, la comunione, l'imitazione, la collusione e la promiscuità.



La qualità dei sentimenti/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 1992

Cos'è la fiducia? La seduzione è una sorta di truffa? La tenerezza è amica o nemica dell'erotismo? Quando mentire? A che cosa serve il sesso? È meglio l'intimità o la passione? Dove nasce l'attrazione? Quali sono i suoi nemici? Il mondo dei sentimenti, delle emozioni con tutto il suo fascino e le sue ambiguità è al centro di queste pagine. Con la consueta chiarezza Pasini ci mostra come il mondo affettivo sia un campo solcato da conflitti, desideri, paure, sogni.



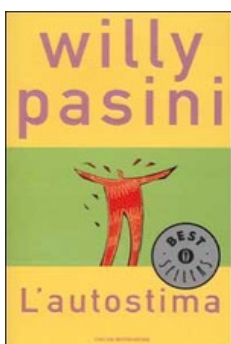
Volersi bene, volersi male/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 1993

Un'analisi del sentimento umano della cattiveria che arriva a conclusioni sorprendenti: la cattiveria non è un sentimento negativo in assoluto, sostiene Willy Pasini, ma può avere valenze anche positive, può rivelarsi una forza o una debolezza, può rappresentare un elemento di fascino o di repulsione.



Uomini da amare: i maschi di oggi: capire e gestire mariti, fidanzati, compagni/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 2006

Willy Pasini propone un viaggio nel mondo della virilità, per mostrare come sono cambiati gli uomini. Un tempo il maschio era impulsivo e si serviva del sesso come arma di conquista, ma non sapeva ascoltare la sua partner; poi è stata la volta dell'uomo romantico, che lasciava emergere il suo lato femminile e sapeva comprendere la sua compagna, non preoccupandosi troppo, però, di soddisfarla sessualmente. Oggi non è più l'epoca né dell'uno né dell'altro. I nuovi maschi quelli che con la testa sanno parlare e corteggiare e con il corpo sanno amare - seppur lentamente si fanno strada.



L'autostima: volersi bene per voler bene agli altri/Pasini Willy – Edizione: Mondolibri, 2004

Questo libro a capire meglio che cosa sia davvero l'autostima: come nasce, da cosa viene influenzata, quali sono le persone e le situazioni che possono rafforzarla o, al contrario, incrinarla. Ci fornisce preziose indicazioni su come coltivare l'autostima e su come migliorarla. Perché la fiducia e il rispetto di sé sono la base essenziale su cui costruire la propria felicità.



A cosa serve la coppia/Pasini Willy - Edizione: Mondadori, 1995

A che cosa serve la coppia? Willy Pasini cerca di dare una risposta che tenga conto di tutti i diversi aspetti coinvolti: psicologici, sessuali, sociologici e giuridici e soprattutto dei diversi tipi di coppia. Dopo aver illustrato sulla base di numerosi casi clinici, sondaggi statistici ed esempi tratti dalla vita quotidiana le patologie della coppia moderna, Pasini passa nella seconda parte del libro a trattare le nuove terapie della coppia, ovvero i modi di uscire dalla impasse in cui oggi si trovano molti partner di qualsiasi età e condizione. problema della mancanza di "alterità" del partner e superare i rischi dell'a- more narcisistico per il "medesimo".



L'arte del cambiamento: la soluzione dei problemi psicologici personali e interpersonali in tempi brevi/Nardone Giorgio, Watzlawick Paul – Edizione: TEA, 2015

Risultato dal lavoro congiunto di Giorgio Nardone e di Paul Watzlawick, questo volume presenta in forma sistematica il modello di terapia breve per la soluzione di problemi psicologici specifici. L'approccio strategico alla psicoterapia, ossia la moderna evoluzione della terapia sistemica in simbiosi con l'ipnoterapia di Milton Erickson, rappresenta una prospettiva rivoluzionaria rispetto alle forme convenzionali di intervento psicoterapeutico. Si tratta di un modello teorico e operativo per la soluzione in tempi brevi dei problemi individuali, di coppia e di famiglia, applicabile anche a contesti interpersonali più ampi, e non solo clinici.



Change: sulla formazione e la soluzione dei problemi/Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch - Edizione: Astrolabio, 1974

Il cambiamento, secondo Watzlawick, parte dalla pratica verso la teoria, e non viceversa. Si tratta del primo testo che, invece di insegnare come cambiare e/o risolvere certe situazioni, tratta il meta-cambiamento: cioè il cambiamento diventa oggetto stesso del discorso; la teoria del cambiamento assume come oggetto l'analisi del cambiamento stesso. Allo scopo di comprendere come il cambiamento si verifica e si provoca da sé, in base alle situazioni.



Istruzioni per rendersi infelici / Paul Watzlawick ; traduzione di Franco Fusaro

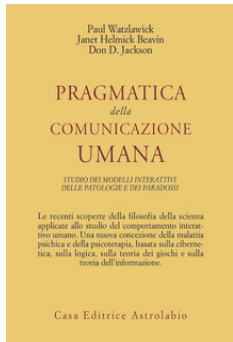
Edizione: Feltrinelli, 1997

"È giunta l'ora di farla finita con la favola millenaria secondo cui felicità, beatitudine e serenità sono mete desiderabili della vita. Troppo a lungo ci è stato fatto credere, e noi ingenuamente abbiamo creduto, che la ricerca della felicità conduca infine alla felicità". Watzlawick costruisce qui uno specchio ironico che, pur tenendo viva una costante tensione tra il divertimento e il disagio di riconoscersi, non priva il lettore del piacere di interpretare il messaggio: come rendersi felicemente infelici?



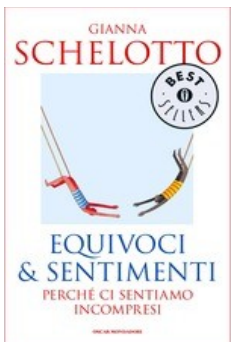
Il linguaggio del cambiamento: elementi di comunicazione terapeutica/Paul Watzlawick – Edizione: Feltrinelli, 2013

Questo libro focalizza l'importanza del linguaggio nella psicoterapia: non il linguaggio come semplice mezzo d'espressione, bensì il linguaggio come arte di persuasione. Esistono due realtà: quella oggettiva, esterna, e l'altra, che è il risultato delle nostre opinioni sul mondo. La loro sintesi determina convinzioni, pregiudizi, valutazioni e distorsioni, ossia, per dirla con Watzlawick, la nostra "immagine del mondo". Gli interventi linguistici tendono a modificare questa immagine e, in particolare, quando si parla di psicoterapia, "l'immagine del mondo che produce dolore".



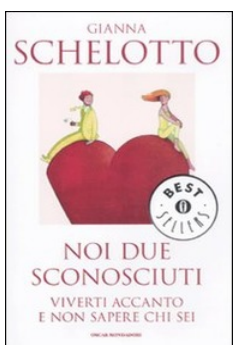
Pragmatica della comunicazione umana: studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi/Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson – Edizione: Astrolabio, 1971

È possibile pensare che i rapporti interattivi tra individui siano determinati essenzialmente dai tipi di comunicazione che essi adoperano fra loro? Due tesi sono centrali in questo libro: 1) il comportamento patologico non esiste nell'individuo isolato ma è soltanto un tipo di interazione patologica tra individui; 2) è possibile, studiando la comunicazione, individuare delle 'patologie' della comunicazione e dimostrare che sono esse a produrre le interazioni patologiche.



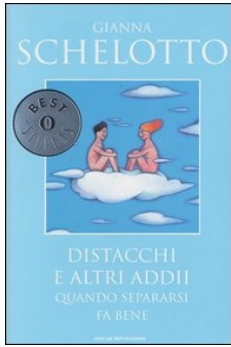
Equivoci & sentimenti: perché ci sentiamo incompresi/Gianna Schelotto – Edizione: Mondolibri, 2000

Un saggio sulle difficoltà della comunicazione. Una serie di situazioni "viste da lei" e "viste da lui" per comprendere gli equivoci che possono nascere all'interno di un rapporto. Gianna Schelotto, che ha tenuto per anni su "Amica" una rubrica sentimentale su questo argomento, porta una serie di testimonianze delle lettrici. Ed estende la sua ricerca sull'incomprensione anche al di fuori della coppia, analizzando la difficoltà di comunicare nel lavoro, tra genitori e figli, persino tra amici.



Noi due sconosciuti: viverti accanto e non sapere chi sei/Schelotto Gianna - Edizione: Mondadori, 2011

"Si può vivere legati l'uno all'altro nella buona e nella cattiva sorte e scoprire a un certo punto che esiste un mondo parallelo, in cui il partner conduce, silenziosa e segreta, un'altra vita. In quel mondo la persona che si pensava di conoscere in ogni piega dell'anima interpreta ruoli inediti, lontanissimi da ciò che credevamo noto e indiscutibile. Eppure, a chi è capace di guardare dentro se stesso con lucidità e con un po' di spietatezza accade quasi sempre di scoprire, isolando indizi lungamente trascurati, che molto di ciò che appare improvviso e nuovo era presente fin dall'inizio. Certe laceranti sorprese ignorate (ma spesso oscuramente intuitive), costituiscono sin dall'inizio il retroterra della maggior parte dei rapporti che legano tra loro gli uomini e le donne, i genitori e i figli, gli amici e i nemici." Ci piaccia o no, ogni relazione (coniugale, familiare, amicale...) presenta lati oscuri, segreti e ambivalenze. E sono proprio queste stanze segrete dell'amore che Gianna Schelotto ci fa esplorare in questo saggio.



Distacchi e altri addii : quando separarsi fa bene/Gianna Schelotto- Edizione: Mondadori, 2002

Distacchi da persone, ma anche da oggetti, da luoghi, da situazioni. Tendiamo tutti a legarci troppo alle persone e alle cose, a sviluppare un senso di possesso che poi, quando perdiamo l'oggetto amato, ci fa soffrire. Gianna Schelotto affronta il tema della «difficoltà del distacco», spesso dovuta alla nostra insicurezza, al bisogno di ancorare la nostra identità a un contorno di elementi che in fondo non ci appartengono. Non a caso, tra le prime cause di nevrosi e di stress ci sono divorzio, licenziamento e trasloco. La Schelotto spiega le ragioni che stanno alla base della sofferenza da distacco, e ci insegna a superarla.



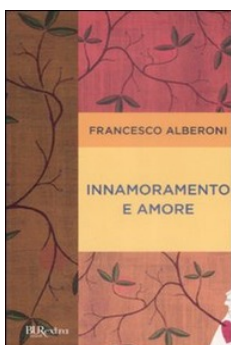
Un uomo purché sia: donne in attesa dell'amore/Gianna Schelotto – Edizione: Mondadori, 2009

"Una donna ha bisogno di un uomo come un pesce della bicicletta." Così negli anni Settanta gridavano le femministe che erano scese in piazza per cambiare il mondo. Sono passati quattro decenni da quella straordinaria stagione di mutamenti. Le donne di oggi sono più libere, più consapevoli, più autonome, più sicure di sé. Ma non sembra che siano più felici. Il passaggio culturale da "zitelle" tristi e inacidite a "single" dinamiche e capaci di godersi la vita sembra aver lasciato aperto un bisogno, una ferita. Le donne infatti si affamano, si abbuffano, vomitano, desiderano irrefrenabilmente la "roba d'altri", inseguono in modo compulsivo uomini riluttanti o fuggitivi. È proprio di quest'ultimo "sintomo" - la ricerca disperata di un uomo a qualsiasi costo - che si occupa questo libro.



Ti amo/Alberoni Francesco - Edizione: Rizzoli, 1996

È l'opera più completa e sistematica di Alberoni sul tema dell'amore. I processi o meccanismi che creano legami amorosi sono di quattro tipi. Il primo è principio del piacere. Noi ci leghiamo a coloro che ci danno piacere. È il processo alla base dell'amore del bambino per la madre. Il secondo meccanismo è quello della perdita. Noi ci leghiamo maggiormente agli oggetti amati che ci sfuggono, che ci vengono portati via. Il terzo meccanismo è l'indicazione. Noi tendiamo a desiderare ciò che ci viene indicato dagli altri come dotato di valore. Il quarto meccanismo è lo stato nascente che trasfigura l'oggetto amato e ci consente di fonderci con lui. Solo quando è in atto anche il quarto meccanismo c'è vero innamoramento. Se è in atto solo uno dei primi tre si hanno le infatuazioni. Questo libro insegna a riconoscere il vero innamoramento, quello da cui nasce una coppia appassionata. L'amore che merita, appunto, di dire "ti amo".



Innamoramento e amore/Alberoni Francesco – Edizione: Garzanti, 1979

"Innamoramento e amore" è stato come un lampo che fa improvvisamente vedere una realtà nascosta. L'amore è sempre rivelazione sempre rischio. Per sapere se è veramente innamorato, il soggetto si sottopone a delle prove (prove di verità) e, per sapere se è ricambiato, sottopone la propria amata alle prove di reciprocità. Questo delicato processo può portare a equivoci e anche alla catastrofe dell'amore nascente.



Vivere, amare, capirsi/Buscaglia Leo - Edizione: Mondadori, 1994

L'amore si impara come qualunque altra cosa nella vita. Non è definibile a parole, è piuttosto un modo di vivere, di essere e di sentirsi vivi. Se si assimila questo concetto nella forma più piena, spiega l'autore, si può alla fine ottenere dalla vita il premio più ambito: quello di essere completamente se stessi. L'arte di amare spiegata in tutti i suoi aspetti fisici e psichici.



Nati per amare/Buscaglia Leo - Edizione: Mondadori, 1993

Siamo tutti convinti che l'amore sia la cosa più importante della vita, che siamo "nati per amare". Perché allora l'amore è così difficile da trovare, e spesso ci dà più sofferenze che gioie? In questo 'corso d'amore' il lettore troverà, verità elementari ma spesso ignorate, principi che, se applicati ogni giorno, lo aiuteranno a vivere meglio e più intensamente, ad avere rapporti più armoniosi con gli altri.



Imparare l'ottimismo: come cambiare la vita cambiando il pensiero/Martin E.P. Seligman – Edizione: Giunti, 2009

Ottimisti non si nasce, ma lo si può diventare apprendendo a guardare alla vita in modo da trarre il massimo vantaggio dalle lezioni dell'esperienza, dalle proprie capacità e dalle opportunità dell'ambiente. Seligman presenta alcune semplici tecniche utili a risorgere dal pessimismo e dalla depressione. In particolare, ci insegna a riconoscere il nostro "stile esplicativo", cioè quello che diciamo a noi stessi di fronte alle avversità, a neutralizzare l'abitudine di pensare "mi arrendo", a migliorare l'umore e lo

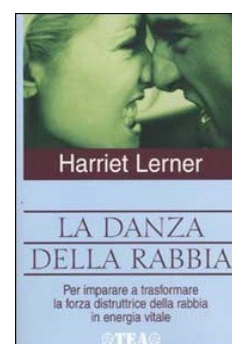
stato del sistema immunitario e ad aiutare i nostri figli, fin da piccoli, ad utilizzare quelle modalità di pensiero che incoraggiano l'ottimismo.



Fai fiorire la tua vita: una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere/Martin E. P. Seligman – Edizione: Anteprima, 2012

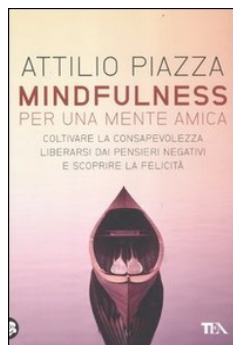
Per Martin Seligman, la teoria che rivoluziona molti dei risultati della psicologia tradizionale -, è possibile insegnare (già a scuola) che cos'è il benessere e capire scientificamente che cosa rende felici le persone. Incentrata attorno a cinque capisaldi l'emozione positiva, il coinvolgimento, il significato, la realizzazione, i buoni rapporti -, la felicità è un obiettivo alla portata di tutti, purché si apprendano e si

mettano in pratica i comportamenti corretti, verso gli altri e, innanzitutto, verso sé stessi.



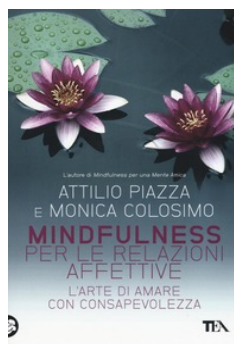
La danza della rabbia/Lerner Harriet - Edizione: TEA, 1998

La rabbia è un segnale di avvertimento che è bene non trascurare: ci avvisa che qualcuno ci sta facendo del male, che i nostri diritti vengono violati, che i nostri bisogni o desideri non sono adeguatamente soddisfatti o, più semplicemente, che qualcosa non va. Proprio come il dolore fisico ci costringe a togliere la mano dal fuoco, il dolore della rabbia protegge l'integrità dell'Io e ci induce a dire di no a chi ci sta danneggiando.



Mindfulness. Per una mente amica. Coltivare la consapevolezza, liberarsi dai pensieri negativi e scoprire la felicità/Piazza Attilio – Edizione: TEA, 2012

Mindfulness, che alla lettera significa attenzione piena, è uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni o percezioni, momento per momento. In questo libro Attilio Piazza ci insegna come raggiungere tale stato di consapevolezza e con una serie di esercizi e tecniche, ci accompagna in un percorso per sbarazzarci dei pensieri negativi, con i loro strascichi distruttivi e dolorosi, e spalancare le porte a quelli positivi. Gli effetti sul nostro benessere fisico e mentale saranno sorprendenti, e sentiremo di poter finalmente realizzare il potenziale creativo che è in ciascuno di noi, prendere saldamente in mano la nostra vita e diventare artefici della nostra felicità."



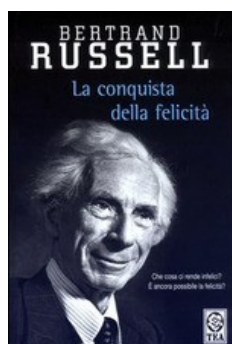
Mindfulness per le relazioni affettive. L'arte di amare con consapevolezza/Piazza Attilio, Colosimo Monica – Edizione: TEA, 2016

Il rapporto tra due persone è un'esperienza intensa, dinamica e mutevole nel tempo. Se inizialmente una relazione genera meccanismi di attaccamento, vicinanza e intimità, col tempo può trasformarsi in terreno fertile per conflitti e sofferenze. Il nuovo libro di Attilio Piazza e Monica Colosimo mostra come un atteggiamento di presenza mentale e di coscienza piena, la Mindfulness, possa giovare ai rapporti interpersonali, rendendoli maturi, consapevoli e creativi. Grazie a una rinnovata conoscenza di sé, sarà possibile aprire la mente e il cuore all'Altro e vivere ogni tipo di relazione con autenticità, fiducia e consapevolezza.



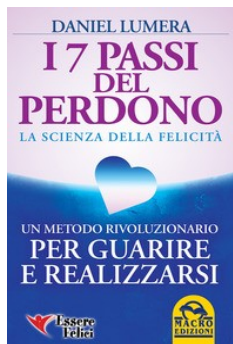
La cura del silenzio. Come il potere della calma può trasformare le nostre vite/ Tannier Kankyo – Edizione: Sperling & Kupfer, 2017

Ascolta il silenzio, lo spazio tra le parole, la calma nella tempesta e il fluire del tempo. «Un ritorno all'essenziale che regala una mente più aperta, uno sguardo più sereno, un cuore più felice.» Un minuto di silenzio può essere magico. Si apre uno spazio diverso, i contorni del mondo sono più netti e scopriamo pensieri e verità capaci di migliorare la nostra vita. Il silenzio favorisce la concentrazione perché placa la mente, e talvolta non esprimere subito un'opinione, non rispondere di getto a quella che ci sembra una provocazione, non dare libero sfogo a lamenti e recriminazioni può far sciogliere come neve al sole seccature e conflitti.



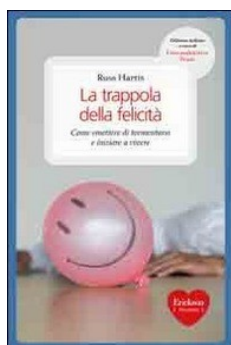
La conquista della felicità/Bertrand Russell – Edizione: TEA, 2003

"La conquista della felicità" non è e non vuole essere la soluzione a tutti i problemi esistenziali dell'uomo moderno, bensì il tentativo di individuare concretamente una via verso una consapevole serenità. Autonomia di giudizio, rispetto delle opinioni altrui, solidarietà, pari opportunità per tutti, sono, per Russell, alcuni degli ingredienti per una moderna ricetta dell "felicità".



I 7 passi del perdono : la scienza della felicità, un metodo rivoluzionario per guarire e realizzarsi/Daniel Lumera – Edizione: Macro, 2015

Grazie alla lettura di questo libro puoi imparare a trasformare il dolore, l'odio e il rancore in amore, quindi ad ampliare la tua coscienza. Perdonando si verificano cambiamenti straordinari nella tua vita e, allo stesso tempo, diventi una persona migliore. In questo libro vengono descritti i 7 passi del perdono, ossia 7 livelli di comprensione e realizzazione del perdono supportati da sette potenti tecniche, i relativi esercizi. Si tratta di potenti strumenti di realizzazione che permettono, se utilizzati correttamente, di liberarsi dalla sofferenza, dall'odio, dalla rabbia, dal dolore e da tutti i pesi che non consentono alla felicità naturale dell'essere umano di esprimersi liberamente.



La trappola della felicità: come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere/Russ Harris - Edizione: Erikson, 2010

Perché nella società occidentale del benessere sembriamo tutti stressati, depressi e insoddisfatti (e chi non lo sembra spesso in realtà lo è comunque, solo che finge il contrario)? Perché siamo prigionieri della "trappola della felicità", un circolo vizioso che ci spinge a dedicare il nostro tempo, la nostra energia, la nostra vita, a una battaglia persa in partenza: quella contro i pensieri e le emozioni negative. Che è poi una battaglia contro la realtà e contro la stessa natura dell'essere umano. In questo libro, Russ Harris ci conduce alla scoperta della nostra personale trappola della felicità, guidandoci a prendere coscienza dei meccanismi mentali che ci tengono prigionieri facendoci ostinare a perseguire chimere impossibili e a recuperare la nostra libertà di scegliere e di agire come riteniamo meglio per noi.



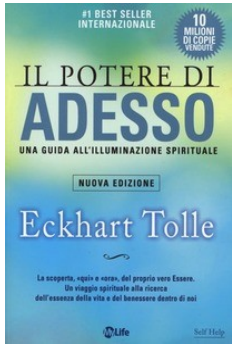
Non è più come prima: elogio del perdono nella vita amorosa/Recalcati Massimo - Edizione: Raffaello Cortina, 2014

Questo libro si interessa dell'amore che dura, delle sue pene e della sua possibile redenzione. Non si occupa degli innamoramenti che si esauriscono nel tempo di una notte senza lasciare tracce. Indaga gli amori che lasciano il segno, che non vogliono morire nemmeno di fronte all'esperienza traumatica del tradimento e dell'abbandono. Questo libro elogia il perdono come lavoro lento e faticoso che non rinuncia alla promessa di eternità che accompagna ogni amore vero.



La principessa che credeva nelle favole. Come liberarsi del proprio principe azzurro/Grad Marcia - Edizione: Piemme, 1998

Ecco la storia di una principessa che trova il suo principe azzurro ma che scopre, come accade a milioni di donne, che non è tutto azzurro ciò che somiglia al cielo, e che nessun dolore è più atroce di quello inflitto dalla persona amata. Marcia Grad, con il suo piccolo best-seller, ha aiutato migliaia di donne a liberarsi di rapporti non autentici, con uomini che non piacevano loro per ciò che erano, ma per quello che esse volevano o avevano bisogno che fossero. Questo libro le lettrici, a distinguere i sogni dalla realtà, a scoprire cosa sia veramente l'amore.



Il potere di adesso. Una guida all'illuminazione spirituale/Eckhart Tolle – Edizione: My Life, 2013

Per intraprendere il viaggio nel potere di Adesso abbiamo bisogno di lasciare da parte la nostra mente ed il falso sé che questa ha creato: l'ego. Sebbene il viaggio sia pieno di sfide, Eckhart Tolle ci guida con un linguaggio semplice. Per molti di noi, lungo la via, vi sono nuove scoperte da fare: noi non siamo la nostra mente. Possiamo trovare l'uscita dal dolore psicologico. L'autentico potere umano si trova arrendendosi all'Adesso. Scopriamo anche che il corpo è in effetti una delle chiavi per

entrare in uno stato di pace interiore, così come lo sono il silenzio e lo spazio intorno a noi. Infatti l'accesso è disponibile ovunque. I punti di accesso, o portali, possono tutti essere usati per portarci nell'Adesso dove i problemi non esistono.



Un'intervista al cervello. Come funziona, come potenziarlo e mantenerlo efficiente/Bonuccelli Ubaldo, Diolaiuti Fabrizio – Edizione: Sperling & Kupfer, 2009

Noi siamo il nostro cervello. Perché tutto dipende da lui. Non solo quanto siamo intelligenti, quanta memoria abbiamo, il nostro carattere, l'emotività, ma anche il rapporto con il cibo, i sogni, la creatività, le preferenze sessuali, persino l'inclinazione al crimine. In questa intervista, appassionante e piena di rivelazioni, uno dei maggiori esperti italiani di neurologia, incalzato da un giornalista con piglio televisivo, risponde alle

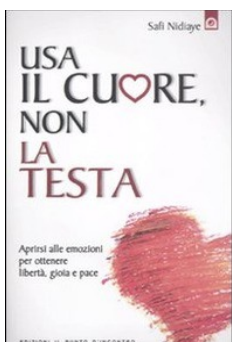
domande più comuni, più curiose e più incredibili che il nostro cervello possa immaginare.



Con il cuore e con la testa/Vincent Lucy – Edizione: Sperling & Kupfer, 2007

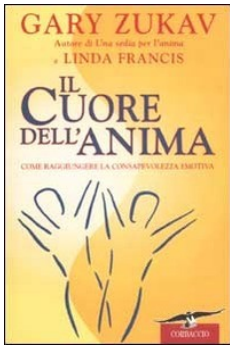
Non è solo una questione di cuore: è la testa, o meglio, il cervello a regolare la nostra vita amorosa, come tutti gli altri aspetti della nostra esistenza. Saperlo non toglie magia al sentimento, anzi! Conoscere i meccanismi alla base del nostro comportamento affettivo ci mette in grado di rafforzare gli atteggiamenti giusti per far durare a lungo una relazione. Lucy Vincent ci spiega con molta competenza e altrettanto

senso dell'umorismo che con il passare del tempo il cervello si adatta, le reazioni biochimiche cambiano e la coppia evolve secondo vie sempre nuove e diverse. E non si limita ad aprirci gli occhi sulle reali dinamiche della vita a due, ci offre anche consigli scientificamente provati e piccoli trucchi per imparare a gestire meglio le reazioni emotive, dando basi più solide e durature al nostro legame.



Usa il cuore, non la testa: aprirsi alle emozioni per ottenere libertà, gioia e pace/Safi Nidiaye - Edizione: Il punto d'incontro, 2011

"Usa il cuore, non la testa" indica la strada per liberarsi dalle ferite del passato, per fare chiarezza sui propri dubbi, per sconfiggere le proprie paure e arrivare alla guarigione. Il metodo di Safi Nidiaye, basato sull'ascolto di ciò che ci comunica il cuore attraverso le sensazioni del corpo, intende insegnare come individuare nell'organismo le emozioni rimosse e aprire il cuore a noi stesso e agli altri.



Il cuore dell'anima/Zukav Gary, Francis Linda – Edizione: Mondolibri, 2004

"Il coraggio delle emozioni" ci mostra come liberarci dalle nostre dipendenze, fissazioni, ossessioni, quali la rabbia, il perfezionismo, il mangiare eccessivo, l'abuso di alcol e l'uso di droghe, tutte quelle cose che ci impediscono di vivere la vita nella sua pienezza. La consapevolezza emotiva, ovvero essere consapevoli in ogni momento delle proprie sensazioni, è una delle cose più difficili da raggiungere.

Questo libro, pieno di esercizi pratici e di strumenti ci aiuta a raggiungere questo stadio di completezza.



Brodo caldo per l'anima 3: ancora storie che scaldano il cuore e confortano lo spirito/Jack Canfield, Marc Victor Hansen - Edizione: Armenia, 2001

Costretto a vivere in una società altamente competitiva, l'uomo d'oggi ha quasi smarrito il senso di ciò che davvero conta, dei valori che la frenetica ricerca di successo ha regalato in secondo piano. Eppure questo stesso uomo è assetato di amore e comprensione, avverte il desiderio di nutrire fiducia negli altri e di aprirsi al mondo con serenità. "Brodo caldo

per l'anima" intende dimostrare come altruismo e gentilezza possono sbocciare anche laddove l'esistenza sembra riservare solo dolori e umiliazioni.



Ti amerò per sempre: la scienza dell'amore/Angela Piero – Edizione: Mondadori, 2005

L'amore sboccia, cresce e sfiorisce proprio come una pianta, o come molti altri organismi. Per quanto ci si sogni e ci si fantastichi attorno, l'innamoramento, l'amore, la crisi, sono fenomeni biologici, spiegabili e spiegati dalla scienza moderna. L'autore affronta con questo libro il tema più fertile e sentito della storia, l'amore, con il suo caratteristico approccio razionale e rigoroso e con il contributo delle teorie più recenti nel campo della neurofisiologia, della biochimica, della sociologia e della psicologia.



Sull'amore: innamoramento, gelosia, eros, abbandono, il coraggio dei sentimenti/Crepet Paolo – Edizione: Mondolibri, 2007

l'autore mette in scena il tema dell'amore come forza fondamentale della vita, in tutti i sensi. Amore nel senso opportuno di terapie per l'amore: terapie per curare l'amore, essere in grado di vivere una vita che non rinuncia all'amore; e anche terapie a base di amore.



Paura d'amare: come evitare e superare i fallimenti affettivi/Dacchino Giacomo - Mondadori 1998

Perché si esaurisce un rapporto amoroso? Quali sono le cause nascoste che stanno alla base di uno dei traumi più dolorosi nella vita di una persona? Giacomo Dacchino cerca di dare una risposta a queste domande avvalendosi della sua ampia esperienza clinica e suffragando così la teoria con la ricerca sul campo.



Le cose dell'amore/Galimberti Umberto – Edizione: Feltrinelli, 2004
L'eros declinato in tutte le sue "figure". L'attrazione, il corteggiamento, la seduzione, il tradimento, la separazione, la solitudine, l'onanismo. Gli "enigmi dell'amore" rivisitati, alla luce del tempo che chiamiamo nostro, da un grande filosofo morale.



La chimica dell'amore/Liebowitz Michael R. - Edizione: Rizzoli, 1984

L'innamoramento e altri stati d'animo sentimentali sono "una danza di molecole"? Come e perché si può parlare di basi biologiche delle emozioni? Quali e quanti sono i mediatori e i trasmettitori chimici dell'Eros prodotti dal corpo umano? Liebowitz risponde che la natura biologica e chimica delle emozioni influenza il nostro comportamento e quest'ultimo, a sua volta, può modificare la stessa natura biologica e chimica delle emozioni fino al punto di renderle "sane" o "malate".



Molecole di emozioni/Pert Candance – Edizione: TEA, 2016

Per quale motivo sentiamo quel che sentiamo? In che modo i pensieri influiscono sulla salute? Corpo e mente sono separati oppure funzionano in sintonia? In questo libro rivoluzionario la neuroscienziata Candace Pert fornisce risposte sorprendenti e risolutive a questi interrogativi che tengono impegnati da secoli scienziati e filosofi. Accertando l'esistenza della basi bio-molecolari delle nostre emozioni e illustrando le sue scoperte in modo chiaro e accessibile, l'autrice ci consente di comprendere noi stessi, le nostre sensazioni e i complessi rapporti tra mente e corpo.



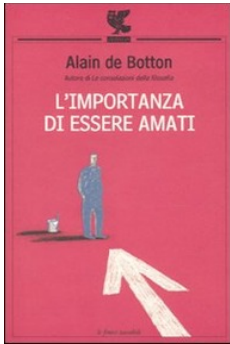
La felicità è contagiosa /Parsi Maria Rita – Edizione: Piemme, 2012

La felicità è un'aspirazione che accomuna ogni essere umano, un'esigenza legittima e un diritto innegabile. Ma è svilente considerarla semplicemente un punto d'arrivo, che a volte ha i tratti confusi di un sogno irraggiungibile. Perché la felicità è innanzitutto una ricerca, un percorso consapevole che serve a lasciare ai pensieri più profondi e alle esigenze più nascoste la forza di esprimersi e di trasformarsi in azione contagiosa.



Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere/John Gray – Edizione: Rizzoli, 2008

Il libro di John Gray si basa su un pensiero tanto semplice quanto efficace: gli uomini e le donne hanno due diversi modi di pensare, di parlare, di amare. I comportamenti di uomini e donne assumono quindi spesso significati diametralmente opposti. Il dialogo, contrariamente a quanto si possa pensare, non è però impossibile, anzi: dal momento che si imparano a riconoscere e apprezzare le differenze tra i due sessi, tutto diventa più facile, le incomprensioni svaniscono e i rapporti si rafforzano.



L'importanza di essere amati: l'ansia da status/De Botton Alain – Edizione: Guanda, 2004

Una delle massime aspirazioni dell'essere umano è quella di ottenere il rispetto e il successo sociale. E, corrispettivamente, una delle maggiori angosce è quella di perdere tale rispetto, di diventare dei perdenti agli occhi dei più. L'autore si interroga sulla provenienza di queste ansie e dei metodi per contrastarle.



Amore, sesso e cuore/Lowen Alexander – Edizione: Astrolabio, 1989

Il legame tra sesso e cuore è soltanto simbolico, un portato della nostra cultura, oppure è reale e concreto? Ecco un nuovo libro di Lowen che intende approfondire questo dilemma analizzando la misura in cui la vita fisica è legata a quella affettiva e in cui la salute del corpo è condizionata dal benessere emotivo.



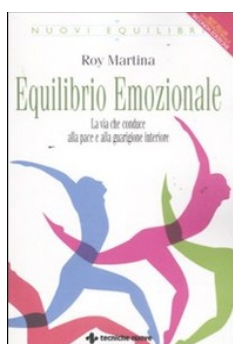
Sesso e intimità: accogliere e superare paure e insicurezze per vivere al meglio la vita di coppia/Krishnananda Amana – Edizione: Feltrinelli, 2010

Uno degli argomenti che molto spesso emerge nelle coppie è come riuscire a mantenere attiva la propria sessualità. Il sesso si trasforma quando l'intimità diviene più profonda... Grazie a una maggiore intimità, siamo maggiormente esposti ai modi in cui la nostra sessualità viene influenzata dalla paura, dalla vergogna e dall'insicurezza. Eppure la vulnerabilità è anche la via d'accesso alle più recondite e preziose parti di noi stessi, ai tesori della nostra anima e al cuore dell'intimità.



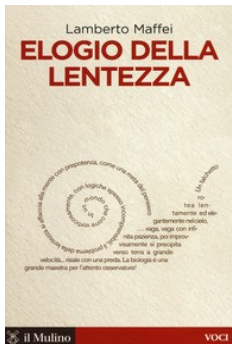
Imparare ad ascoltare: come cogliere i segnali deboli, ottenere le informazioni desiderate, migliorare le relazioni interpersonali (sviluppando le capacità d'ascolto)/M. Burley-Allen – Edizione: F. Angeli, 1996

Sviluppare nuove capacità d'ascolto consente di capire meglio gli altri, acquisire una maggiore abilità nel trattare con le persone, evitare i conflitti, cogliere i segnali deboli. Quando ci si rende conto che passiamo dal 45 al 55% del nostro tempo ascoltando, possiamo capire perché farlo in modo efficace è così vitale.



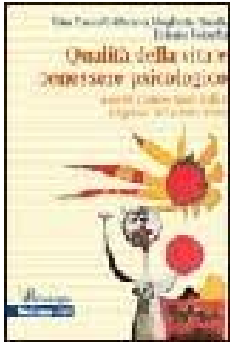
Equilibrio emozionale. La via che conduce alla pace e alla guarigione interiore/Martina Roy – Edizione: Tecniche nuove, 2011

Il dottor Roy Martina ha creato e sviluppato un efficace sistema olistico, l'Omega Healing. Questo sistema di prevenzione è stato riconosciuto come uno dei metodi più potenti tra le tecniche curative disponibili al giorno d'oggi; esso affronta la causa alla radice dei problemi e non solo i sintomi. Riequilibrare il corpo emozionale e ritornare alla propria essenza ci conduce a una salute migliore, alla felicità e alla libertà.



Elogio alla lentezza/Maffei Lamberto – Edizione:

Viviamo in un mondo veloce, dove il tempo sembra via via contrarsi: continuamente connessi, chiamati a rispondere in tempi brevi a e-mail, tweet e sms, iper-sollecitati dalle immagini, in una frenesia visiva e cognitiva dai tratti patologici. Dimentichiamo così che il cervello è una macchina lenta e, nel tentativo di imitare le macchine veloci, andiamo incontro a frustrazioni e affanni.



Qualità della vita e benessere psicologico: aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice/Gian Franco Goldwurm, Margherita Baruffi, Federico Colombo - Edizione: McGraw-Hill, 2004

La dimensione soggettiva della qualità della vita, e cioè la soddisfazione nelle varie aree della vita e il benessere soggettivo generale, interessano il vivere felice di un individuo sano e il campo della psicologia positiva. Possiamo chiederci, pertanto, se il benessere psicologico, ossia la felicità individuale, può essere migliorato, può essere appreso, anche in un soggetto normale.



Io sono ok, tu sei ok: guida all'analisi transazionale/Harris Thomas A. - Edizione: BUR Rizzoli, 2013

"Io sono OK tu sei OK" si basa su una estrema semplificazione del linguaggio e sulla riduzione di tutto ciò che avviene nelle relazioni tra le persone a tre concetti di base: Il Genitore, l'Adulto, il Bambino come modi di comportamento esistenti in ogni persona, i quali, a seconda della misura in cui intervengono nelle transazioni, o rapporti interpersonali, determinano un comportamento nevrotico oppure normale.



L'intelligenza relazionale/Gross Stefan F. - Edizione: Longanesi, 2001

Come conquistare il successo nella professione? Come costruire e consolidare il rapporto fra colleghi e soci in affari? Come presentarsi con classe e stile, evitando gli errori che possono compromettere la collaborazione con gli interlocutori? A queste e molte altre domande risponde questo volume, che illustra in che modo conquistare il prossimo e indurlo ad agire in senso positivo, nel lavoro e nella vita



Relazioni in armonia: sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi: teorie, tecniche, esercizi, testimonianze/Cheli Enrico – Edizione: F. Angeli, 2005

Avere buone relazioni con gli altri è oggi sempre più importante e sono molti gli ambiti lavorativi in cui vengono richieste conoscenze e competenze a riguardo. Il libro è corredato di una vasta gamma di esercizi e tecniche per sviluppare la consapevolezza di sé e dell'altro; affinare l'ascolto e l'empatia; migliorare le capacità espressive;

risvegliare la spontaneità; gestire i conflitti; trasformare i vissuti emozionali; comunicare in modo assertivo.



Legami d'amore: i rapporti di potere nelle relazioni amorose/Benjamin Jessica – Edizione: Raffaello Cortina, 2015

Perché nelle relazioni amorose tendono a prevalere i rapporti di dominio e di sottomissione? Perché è così difficile riconoscere e accettare l'autonomia dell'altro? "Legami d'amore" ricostruisce la struttura del dominio erotico e ci aiuta a capire le ragioni per cui un atto d'amore può trasformarsi in pratica di sottomissione.



Come rovinarsi la vita di coppia sistematicamente (e smettere di farlo)/Sachse R e C. - Edizione: Feltrinelli, 2015

Gli autori mettono a nudo i meccanismi essenziali e molto reali che portano a distruggere senza grandi sforzi la vita di coppia. Naturalmente, i loro consigli possono essere letti nella prospettiva opposta, ossia come chiave per analizzare e comprendere le difficoltà che si incontrano nelle relazioni, non solo con il partner, individuare gli errori più comuni che le minano, e modificare di conseguenza per il meglio i propri comportamenti.



Cadere sette volte ... rialzarsi otto/Zoia Luigi - Edizione: Mental Fitness, 2014

Sembriamo essere condannati a vivere un'esistenza di cui a volte sembra sfuggirci l'essenza. Ciononostante quando cadiamo, dobbiamo imparare ad accettare la sconfitta e poi a rialzarci. Perché il vero cammino verso il successo non è una lotta per vincere scontrandoci contro le avversità che incontriamo, ma è un percorso di conciliazione di quei conflitti che, originandosi dentro di noi, si proiettano sullo schermo del mondo esterno rappresentato dalla nostra esistenza quotidiana.



Si negozia sempre: i processi mentali e le dinamiche relazionali nella negoziazione/Daniele Cesana – Edizione: Franco Angeli, 2012

Ogni nostro scambio comunicativo istituisce una situazione negoziale, nella quale ognuno degli attori in gioco cercherà di ottenere un qualche vantaggio per sé o per la parte che rappresenta (azienda, famiglia, gruppo di appartenenza). In questa condizione esistenziale, in cui ogni gesto, ogni parola, ogni sguardo, assumono un peso che potrà facilitare od ostacolare la ricerca di un'intesa e di una soluzione negoziale, il più delle volte gli attori negoziali si dimostrano scarsamente consapevoli del proprio modo di agire in una trattativa, qualsiasi essa sia.



Attaccamento e amore/Grazia Attili - Edizione: Il mulino, 2004

L'autrice spiega le radici biologiche che stanno alla base delle nostre relazioni affettive e sessuali e ripercorre tappe e snodi dei legami di coppia. Chi scegliamo come partner? Si tratta di criteri non dettati solo dal gusto e dall'interesse, ma piuttosto da un'astuta strategia della specie volta ad assicurare il processo riproduttivo.



Introduzione alla psicologia delle emozioni/D'Urso Valentina, Trentin Rosanna – Edizione: Il mulino, 1990

Uno studio accurato delle emozioni, del ruolo dei processi cognitivi nei processi emotivi, delle emozioni come fenomeno sociale. Analisi approfondite sono dedicate a numerose emozioni come la rabbia, la paura, la gioia, l'imbarazzo e la gelosia.



Legami imperfetti: psicodinamica delle relazioni d'amore/Crocetti Guido – Edizioni: Armando, 1997

Legami imperfetti. Legami d'amore. Amore di coppia. Amore tra genitori e figli. Amori illusi che diventano racconto, storia quotidiana, romanzo. La riflessione dell'Autore prende avvio dalla pratica clinica, si snoda lungo i sentieri della psicoanalisi, per tornare alla coppia: alle illusioni generative, alle fughe ed ai tradimenti; al bambino: agli spazi potenziali, condivisi con la coppia-madre; all'adolescente: alla ricerca, dentro e fuori la famiglia, di sé e della sua storia.



Puoi volare, farfalla: psicologia femminile e trasformazione/Woodman Marion – Edizione: Red, 1987

La cultura e la civiltà hanno imprigionato come in un guscio i valori archetipici del femminile: le storie delle donne sono intessute di dipendenze, sacrificate alle aspettative e alle proiezioni maschili. Ma il guscio può essere quello di una crisalide, rotto il quale si ha la nascita di una vita nuova, questa volta una vita da farfalla, che si autodetermina e che è capace di volare. Questo libro delinea un percorso femminile di trasformazione e di liberazione per giungere alla pienezza del sé.

Associazione Psicosfere in collaborazione con Biblioteca Corticella

Comunicabilità:

Strumenti per capire meglio se stessi e gli altri



Giovedì 17 Maggio 2018, ore 20,30

“RI-VEDERSI RI-CONOSCERSI:

La fotografia come linguaggio per comunicare e relazionarsi con se stessi e gli altri”

Dott.ssa STEFANIA ACCORSI - Psicologa Psicoterapeuta

Giovedì 24 Maggio 2018, ore 20,30

I SENTIMENTI E I BISOGNI DENTRO LE PAROLE CHE DICIAMO”

Comunicazione Empatica Nonviolenta

MARZIA ZUNARELLI - Psicologa

Giovedì 31 Maggio 2018, ore 20,30

“LA COMUNICAZIONE VELENOSA CHE DISTRUGGE LA COPPIA:

QUALI ANTIDOTI?”

Dott.ssa LICIA VICINELLI – Psicologa Psicoterapeuta

Giovedì 7 Giugno 2018, ore 20,30

“COMUNICARE ATTRAVERSO I COLORI

E VISUALIZZARE LE PROPRIE POTENZIALITÀ.

La comunicazione attraverso i colori e le visualizzazioni guidate per una maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità”

Dott.ssa MARIA LETIZIA ROTOLO - Psicologa Psicoterapeuta

presso la Sala Alessandri – Centro Civico Michelini - Via Gorki, 10

Ingresso gratuito - Per informazioni Biblioteca Corticella 051-700972