

INDICE

- 11 INTRODUZIONE
La grammatica delle relazioni: alla scoperta del linguaggio delle emozioni
- 17 L'AUTOBIOGRAFIA
Alla ricerca del sé perduto
- 29 *Forum: le voci di dentro*
Noi e la scrittura. Chi siamo e dove siamo, quando scriviamo di noi?
- 39 L'UMORISMO
Ridere è una cosa seria
- 54 *Forum: le voci di dentro*
«Io, a me mi piaccio!»
- 59 LA CURA DI SÉ
Maneggiare con cura
- 75 *Forum: le voci di dentro*
I tempi e gli spazi della cura di sé
- 81 LA FIDUCIA
Fidarsi è bene, non fidarsi è il peggio
- 100 *Forum: le voci di dentro*
La fiducia, ricucire gli strappi

- 107 LA PAURA
Un antico sentimento
- 119 *Forum: le voci di dentro*
Oltre le sbarre della paura: scoprire il cielo che abbiamo dentro
- 133 LA RABBIA
L'urlo dentro di noi
- 147 *Forum: le voci di dentro*
«Mi fai rabbia!»: a tu per tu con il più incontrollabile dei sentimenti
- 151 IL RESPIRO
L'antica danza della vita
- 171 *Forum: le voci di dentro*
Alla scoperta del «mio respiro»
- 175 IL LIMITE
La porta verso l'infinito
- 185 *Forum: le voci di dentro*
Quando scopro cosa c'è oltre la siepe
- 193 IL SILENZIO
Concludere... in silenzio
- 211 BIBLIOGRAFIA