

# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	IX
<b>1. Benvenuti</b>	1
La curiosità della mente per se stessa	5
Un'opinione comune: la mente è il prodotto dell'attività del cervello	8
La nostra identità e l'origine interiore e relazionale della mente	12
Perché questo libro?	14
Un invito	17
L'approccio del nostro viaggio	19
Riflettere sulle parole, parole per riflettere	22
<b>2. Che cos'è la mente?</b>	29
Al lavoro su una definizione operativa di "mente" (1990-1995)	29
Il sistema-mente: sistemi complessi, emergenza e causalità	46
Riflessioni e inviti: l'auto-organizzazione dei flussi di energia e informazioni	56
<b>3. Come funziona la mente in condizioni di "agio e dis-agio"?</b>	69
Auto-organizzazione, persa e ritrovata (1995-2000)	70
Differenziazione e collegamento: l'integrazione della mente sana	84
Riflessioni e inviti: integrazione e benessere	96
<b>4. La realtà soggettiva della mente è reale?</b>	113
Adattarsi a un mondo della medicina che era andato fuori di mente (1980-1985)	114
Mindsight: "vedere la mente" per favorire la salute e la guarigione	125
Riflessioni e inviti: la centralità della soggettività	131

<b>5. Chi siamo noi?</b>	141
Esplorare i livelli di esperienza alla base dell'identità (1975-1980)	142
Top-down e bottom-up: due diversi modi di elaborare le informazioni	146
Riflessioni e inviti: l'identità, il Sé e la mente	160
<b>6. Dov'è la mente?</b>	165
È possibile che abbiamo una "mente distribuita", estesa oltre i confini individuali? (1985-1990)	165
Neuroplasticità e sistemi culturali	201
Riflessioni e inviti: la nostra dimensione interiore e relazionale	207
<b>7. Perché la mente?</b>	213
Senso e mente, scienza e spiritualità (2000-2005)	213
È l'integrazione lo "scopo della vita"?	226
Riflessioni e inviti: senso e scopo	232
<b>8. Quando è la mente?</b>	241
Esplorare la presenza nella mente e nel momento (2005-2010)	241
Sintonizzazione, integrazione e tempo	258
Riflessioni e inviti: la consapevolezza e il tempo	270
<b>9. Esiste un <i>continuum</i> che collega coscienza, cognizione e comunità?</b>	293
Integrare la coscienza, illuminare la mente (2010-2015)	294
Coscienza, non-coscienza e presenza	316
Riflessioni e inviti: coltivare la presenza	327
<b>10. Umanità. Io e noi: possiamo essere entrambi?</b>	343
Essere, fare, e realizzare l'integrazione della mente (2015-eterno presente)	343
I sistemi di un Sé plurale e l'integrazione dell'identità	360
Riflessioni e inviti: il MOI, un Sé integrante e una mente gentile	368
<b>Bibliografia</b>	379
<b>Indice analitico</b>	389