

# Indice

|   |     |
|---|-----|
| <b>Ringraziamenti</b>   | IX  |
| <br>  |     |
| <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  |
| <br>  |     |
| <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:<br>l'auto-organizzazione dei flussi di energia e informazioni | 56  |
| <br>  |     |
| <b>3. Come funziona la mente<br/>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  |
| <br>  |     |
| <b>4. La realtà soggettiva della mente è reale?</b>                                 | 113 |
| Adattarsi a un mondo della medicina che era andato fuori<br>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 |