

Indice

| | |
|--|----|
| Ringraziamenti | XI |
| Introduzione | 1 |
| I tre progetti | 4 |
| Il salvataggio romantico: la storia di Debbie | 6 |
| Diventare il caretaker principale delle proprie parti | 8 |
| Il Sé | 10 |
| Interazione da Sé a Sé | 10 |
| Parlare per conto delle parti | 11 |
| | |
| 1. Vincoli culturali all'intimità | 13 |
| Isolamento | 13 |
| Pressioni culturali per il salvataggio romantico | 14 |
| Non affogare nel mare plumbeo | 16 |
| Il Sé vuoto | 18 |
| Un altro tipo di felicità | 21 |
| L'inganno crudele | 22 |
| Socializzazione di genere | 24 |
| La molteplicità e il mito della personalità monolitica | 32 |
| | |
| 2. Sviluppo e potere degli esiliati | 39 |
| La metafora della cucina magica | 39 |
| Parti ben nutrite | 42 |
| Come si formano gli esiliati | 44 |
| Tre modi di esiliare le parti | 47 |
| Siamo noi stessi a seppellire la nostra gioia | 50 |
| Il potere degli esiliati | 51 |
| Trovare e guarire gli esiliati | 55 |

| | |
|--|-----|
| Convinzioni estreme sulle relazioni | 57 |
| Esiliati e teoria dell'attaccamento | 69 |
| Tracce e tormentatori | 76 |
| In sintesi | 77 |
| Soluzione | 78 |
| 3. Relazioni segnate e amore ardimentoso | 81 |
| Parti esiliate dalla relazione: i neo-esiliati | 81 |
| L'ansia da abbandono e la sua capacità di produrre neo-esiliati | 84 |
| L'amore ardimentoso | 88 |
| Relazioni segnate | 96 |
| I "pro", gli "anti" e quelli non coinvolti | 102 |
| Individuare i protettori | 104 |
| In sintesi | 105 |
| 4. Un esempio di evoluzione verso la conduzione del Sé | 109 |
| La storia di Kevin Brady | 109 |
| Gli effetti del trauma | 110 |
| I protettori di Kevin | 112 |
| Le crepe nella fortezza | 113 |
| Le paure dei protettori | 115 |
| Guardarsi dentro | 117 |
| La parte suicidaria | 118 |
| Aiutare gli esiliati a guarire | 120 |
| Il lavoro di Helen | 124 |
| Le sedute di coppia | 125 |
| Essere l'"io" nella tempesta | 128 |
| Parlare <i>per conto di</i> una parte, anziché <i>come se si fosse</i> una parte | 129 |
| Conduzione del Sé come modalità di interazione | 131 |
| Riparazioni | 136 |
| Rimanere l'"io" nella tempesta | 137 |
| Essere il caretaker principale di se stessi | 138 |
| Prevenire i guai | 140 |
| Il partner come tormentatore | 141 |
| Circoli virtuosi | 145 |
| 5. Dalla teoria alla pratica: dare spazio all'amore ardimentoso | 149 |
| Seguire la traccia della relazione | 150 |
| Quando una parte si sente esiliata dalla relazione | 151 |
| Quando una parte protegge parti ferite o esiliate | 154 |

INDICE

| | |
|--|-----|
| Quando una parte si polarizza con un'altra parte | 155 |
| Svelare le proprie parti | 156 |
| Dialoghi da Sé a Sé | 158 |
| 6. Il quadro completo | 175 |
| Il conflitto | 175 |
| L'intimità | 180 |
| Buona fortuna | 185 |
| | |
| Note | 187 |
| Bibliografia e letture consigliate | 191 |