

Introduzione	2
Capitolo 1. Diventare sé stessi: l'identità	4
1.1 Definizione ed evoluzione del costrutto di identità	4
1.2 La dimensione corporea dell'identità	9
1.3 La dimensione interpersonale dell'identità	15
1.4 La dimensione mentale dell'identità	21
1.5 Lo sviluppo dell'identità in adolescenza	22
1.6 La separazione-individuazione dalla famiglia	26
1.7 Il <i>peace-making</i> : un nuovo approccio alla gestione dei conflitti	29
Capitolo 2. Acquisire un'identità stabile nella società liquida	33
2.1 L'identità come continuità di sé nel mutamento	33
2.2 L'identità "liquida"	34
2.3 L'identità illusoria	37
2.4 L'ansia di rappresentare sé stessi e il perfezionismo	41
2.5 L'imperativo di "essere sé stessi" e la depressione	45
2.6 La smaterializzazione del corpo e i disturbi alimentari	47
Capitolo 3. Il silenzio come luogo per ritrovare l'identità	60
3.1 Il silenzio: concezioni scientifiche, culturali e spirituali	60
3.2 L'importanza del silenzio nella società attuale	63
3.3 Il silenzio come attesa	68
3.4 Il silenzio come spazio vuoto generatore di unicità	71
3.5 Il silenzio come ascolto e incontro	75
3.6 Il silenzio nella definizione della propria identità	80
Capitolo 4. Il silenzio in psicoterapia	83
4.1 La relazione tra silenzio, personalità e patologia	83
4.2 L'uso del silenzio in psicoterapia	89
4.3 Approcci psicoterapeutici e uso del silenzio	98
4.3.1 L'approccio psicodinamico al silenzio	99
4.3.2 L'approccio cognitivo-comportamentale al silenzio	102

4.3.3 L'approccio "contemplativo" al silenzio	103
4.3.4 L'approccio pluralistico-integrato al silenzio	104
4.4 Recuperare il silenzio per ritrovare l'identità	106
Capitolo 5. Un modello fenomenologico per lo sviluppo dell'identità attraverso l'uso del silenzio nel processo terapeutico	111
5.1 Presupposti teorici	111
5.2 Funzioni del silenzio nelle fasi del processo terapeutico	114
5.2.1 Il "silenzio accogliente" nella fase del pre-contatto	120
5.2.2 Il "silenzio vibrante" nella fase di avvio-contatto	122
5.2.3 Il "silenzio creativo" nella fase di contatto-pieno	127
5.2.4 Il "silenzio significante" nella fase di post-contatto	130
Riflessioni conclusive	137
Bibliografia	138