



## CITTA' DI CASTELLANZA BIBLIOTECA CIVICA



### *Le nostre emozioni: proposte di lettura e approfondimento – 15 dicembre 2010*

<b>AUTORE</b>	<b>TITOLO</b>	<b>EDITORE</b>	<b>ANNO</b>	<b>COLLOCAZIONE</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Albert Eric, Chneiweiss Laurent	A tu per tu con l'ansia	Sansoni	1993	616.85 ALB (CTL)	L'ansia – che in certi contesti è un utilissimo stimolante – a volte degenera in una vera e propria malattia. Questo libro racconta la casistica di manifestazioni tipiche e propone test che danno al lettore la possibilità di misurare la propria ansia.
Andreoli Vittorino	E vivremo per sempre liberi dall'ansia	Rizzoli	1997	616.85 AND (CTL)	È possibile sfruttare le risorse interiori per spezzare la gabbia del disturbo ansioso, per trasformare l'ansia in uno slancio vitale, nel motore che ci consente di cambiare ciò che nella nostra vita non ci soddisfa.
Bellelli Guglielmo	Le ragioni del cuore: psicologia delle emozioni	Il mulino	2008	PIB	Ragione e sentimento sono spesso considerati in contrapposizione. L'emozione tuttavia è una dimensione fondamentale dell'esperienza umana. Costruzioni complesse, le emozioni investono la mente e il corpo e sono parte dell'ambiente sociale e culturale.
Boella Laura	Sentire l'altro: conoscere e praticare l'empatia	Cortina	2006	177 BOT (CTL)	Il tema dell'empatia chiama a un confronto con l'esperienza vissuta, a un approfondimento delle emozioni, delle reazioni corporee, degli atti mentali che intervengono nei rapporti con gli altri. Chiama soprattutto alla scoperta dell'esistenza dell'altro.
Borgna Eugenio	L'arcipelago delle emozioni	Feltrinelli	2001	152.4 BOR (CTL)	Cosa sono le emozioni, quale forma assumono, che si trasformano? Questo tema allarga la riflessione ai temi della vergogna, della nostalgia, dell'inquietudine, della noia, dell'odio, della gioia e dell'allegria.
Braconnier Alian	Piccoli o grandi ansiosi? Come trasformare l'ansia in una forza	Cortina	2003	PIB	Ognuno in alcune situazioni può sentirsi preoccupato. Ma alcuni sono più angosciati di altri. Voi a quale tipo appartenete?

<b>AUTORE</b>	<b>TITOLO</b>	<b>EDITORE</b>	<b>ANNO</b>	<b>COLLOCAZIONE</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Brenner Helmut	Rilassamento progressivo e desensibilizzazione sistematica dell'ansia	Paoline	1991	PIB	Si basa sulle teorie di Jacobson che negli anni '30 ipotizzò la relazione tra stimoli emozionali e grado di tensione muscolare. L'emotività si traduce in tensione corporea che può creare malattie psicosomatiche o croniche.
Cazzullo Carlo Lorenzo; Peccarisi Cesare	Le ferite dell'anima: i meandri della vergogna	Frassinelli	2003	152.4 CAZ (CTL)	La vergogna: è un sentimento profondo e segnale d'allarme per l'io; tra le sue qualità è insita una dinamica critica e ripartiva dei valori della personalità.
Dalai Lama 14	Felicità emotiva	Sperling & Kupfer	2010	PIB	Un leader spirituale erede di una cultura millenaria e lo psicologo che ha contribuito a definire la moderna scienza delle emozioni, mettono a confronto il loro pensiero tracciando un percorso comune per la costruzione della felicità.
Dalai Lama 14	Le emozioni che fanno guarire: conversazioni con il Dalai Lama	Mondadori	2003	PIB	Come interagiscono cervello, sistema immunitario e stati emotivi? La meditazione può produrre effetti positivi sulla salute? Quali emozioni si accompagna a una miglior qualità della vita?
Dozier Rush W. jr.	I perché della paura: come agisce, come nasce, come si supera	B. C. Dalai	1999	152.4 DOZ (CTL)	Le nostre vite sono modellate dalle nostre paure, ma questa emozione ci spinge anche a dare il meglio di noi stessi, perché è solo affrontando e superando le fobie e i timori che possiamo liberare le nostre capacità più nascoste.
D'Urso Valentina	Arrabbiarsi	Il mulino	2001	PIB	Arrabbiarsi serve? Il libro parte dalle immagini della rabbia presenti nella nostra cultura e mostra come alcune arrabbiate siano in grado di suscitare energie positive e possano essere molto importanti nel contesto sociale.
Ekman Paul	I volti della menzogna: gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali, negli affari, nella politica, nei tribunali.	Giunti	1989	153.6 EKM (CTL)	Sapendo cosa cercare nel volto, nella voce, nell'atteggiamento, nelle parole noi possiamo scoprire gli indizi che rivelano la menzogna. Ekman rivela le più ingegnose tecniche di ricerca.
Ekman Paul; Friesen Wallace V.	Giù la maschera : come riconoscere le emozioni dall'espressione	Giunti	2007	PIB	Il lettore può sperimentare la capacità di riconoscere le espressioni emotive sul volto degli altri e sviluppare una più profonda consapevolezza delle proprie. Utilizzando molte fotografie gli autori spiegano come identificare correttamente le emozioni.
Elliott Charles H.	Vincere l'ansia per negati	Mondadori	2006	PIB	Hai l'impressione di preoccuparti troppo? Questo libro

Farné Mario	L'ansia	Il mulino	2003	PIB	dal tono amichevole ma scientificamente rigoroso può aiutarti: ricco di test e schede di autovalutazione insegna a individuare il tuo problema, a migliorare le tue abitudini a rilassarti.
Farné Mario	Lo stress	Il mulino	1999	155.9 FAR (CTL)	Se superiamo il livello di guardia, l'ansia può trasformarsi da stimolo all'azione a emozione paralizzante, da spinta al successo a insormontabile ostacolo. L'autore ci insegna a dominarla.
Filliozoat Isabelle	Fidati di te: migliorare l'autostima per essere a tuo agio	Piemme	2008	PIB	Si pensa che riguardi solo le persone fragili, mentre sono le persone dinamiche e con grinta che ne subiscono di più gli effetti. Ognuno deve prestare attenzione ai propri campanelli d'allarme e individuare le proprie contromisure.
Filliozoat Isabelle	Le emozioni dei bambini	Piemme	2001	PIB	Isabelle Filliozoat, psicoterapeuta, illustra tutte le forme delle nostre insicurezze e insegna a riconoscere quali sono le persone e le situazioni che aiutano a rafforzare, o incrinare, la nostra autostima e ci porta a superare il senso di inferiorità che ci limita.
Fiorenza Andrea	Ansia: 99 stratagemmi per liberarsene rapidamente	Rizzoli	2006	PIB	Isabelle Filliozoat, traendo spunti ed esempi dal vivere quotidiano, ci aiuta a capire il significato delle emozioni dei bambini per aiutarli a crescere felici, liberi e autonomi, arricchendo il loro quoziente emotivo.
Fornaro Mauro	"L'empatia e le sue basi neurologiche"				Alcuni semplici esercizi per appropriarci di tecniche e stratagemmi che, con un po' di costanza e impegno, possono riportare i livelli di ansia a un regime normale.
Galassi Ferdinando	C'era una volta il panico...: conoscere l'ansia e superarla	Angeli	2008	PIB	In "Psicologia contemporanea" sett. – ott. 2010 pp. 6-11
Giannantonio Michele	Mi vado bene? ...autostima e assertività	Erickson	2010	PIB	Il libro che offre spunti di riflessione che aiutano a far luce sulle proprie sofferenze emotive, ma fornisce anche istruzioni pratiche per affrontare e per scegliere tra le eventuali opportunità terapeutiche.
Goleman Daniel	Intelligenza emotiva	Rizzoli	1996	152.4 GOL (CTL)	Manuale di auto aiuto che fornisce al lettore spunti di riflessione e suggerimenti per capire in profondità le nostre potenzialità. Ricco di esempi e attività pratiche che insegnano a riconoscere gli atteggiamenti sbagliati e i pensieri limitanti.
					Goleman con il termine "intelligenza emotiva" indica

Goleman Daniel	Lavorare con l'intelligenza emotiva	Rizzoli	1996	658.3 GOL (CTL)	la "capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali". Nell'ambiente di lavoro si manifesta con evidenza l'importanza di un'intelligenza che non sia soltanto una logica fredda ed astratta. Ma una combinazione armonica di diverse capacità: l'ottimismo, l'adattabilità e lo spirito d'iniziativa.
Gottman John	Intelligenza emotiva per la coppia	Rizzoli	1999	158 GOT (CTL)	Le coppie felicemente sposate non sono più intelligenti, più ricche o più psicologicamente astute delle altre. Ma nella loro vita quotidiana hanno messo in moto una dinamica che impedisce ai loro pensieri e sentimenti negativi di avere la meglio.
Gottman John	Intelligenza emotiva per un figlio	Rizzoli	2004	PIB	L'applicazione più importante della scoperta dell'intelligenza emotiva è naturalmente quella relativa all'educazione dei figli. I figli di genitori bravi "allenatori emotivi" sono più equilibrati, predisposti all'apprendimento.
Greensberger Denis	Penso, dunque mi sento meglio: esercizi cognitivi per problemi di ansia, depressione, colpa, vergogna e rabbia	Erickson	1996	PIB	Depressione, ansia, rabbia... Ad essi la psicoterapia cognitiva risponde identificando nel pensiero lo strumento per modificare lo stato d'animo. Questo manuale è un sussidio di auto aiuto e consente al lettore di avviare un percorso di auto modificazione.
Greenspan Stanley I.	L'intelligenza del cuore: le emozioni e lo sviluppo della mente	Mondadori	1998	155.7 gre (ctl)	Viene messo in discussione il primato da secoli indiscusso dell'intelligenza razionale su quella emotiva... alle basi dello sviluppo dell'intelligenza ci sono proprio le interazioni emotive che il neonato, il ragazzo e l'adulto vivono con le persone.
Kindlon Dan	L'intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo	Rizzoli	2000	155.5 KIN (CTL)	I maschi incontrano spesso maggiori difficoltà delle loro coetanee nel passaggio all'età adulta. Questo libro insegna la via dell'"alfabetizzazione emotiva" e i metodi per penetrare oltre la superficie opaca e uniforme, nella loro profonda vita interiore.
Langen Dietrich; Mann Karl	Training autogeno	Red	1998	PIB	Il manuale offre un corso breve di training autogeno, tecnica di auto rilassamento capace di trasmettere una benefica quiete interiore, un benessere psicofisico e la determinazione necessaria per sfruttare al meglio le nostre energie.

Lindeman Hannes	Training autogeno: il più diffuso metodo di rilassamento	Tecniche nuove	2003	PIB	Il training autogeno aiuta a raggiungere uno stato di rilassamento e distensione psichica e fisica. Il volume illustra molteplici settori di applicazione del metodo e presenta gli esercizi fornendo indicazioni pratiche.
Magrograssi Giacomo	I giochi che giochiamo: gli ostacoli che soffocano le nostre emozioni più vere	B. C. Dalai	2005	PIB	Perché ci accaniamo a ripetere comportamenti che ci fanno star male? Cosa possiamo fare per comprendere meglio i nostri "giochi" autolesionisti più abituali ed evitare di giocarli migliorando così la qualità della nostra vita?
Mariani Ulisse; Schiralli Rosanna	Le emozioni che fanno crescere: come rendere autonomi e sicuri i nostri figli	Mondadori	2007	PIB	L'educazione alle emozioni è un nuovo modo educativo che attiva le connessioni affettive ed emozionali tra genitori e figli utilizzando alcune strategie, tecniche e modalità relazionali che consentono di rendere bambini e ragazzi più autonomi e sicuri.
Miceli Maria	L'autostima	Il mulino	1998	PIB	Una corretta e serena valutazione di sé è una componente essenziale del nostro benessere psicologico, oltre che una bussola per agire e raggiungere i nostri scopi. Questo libro fa il punto sulle conoscenze socio psicologiche acquisite sull'argomento.
Oliviero Ferraris Anna	La forza d'animo: cos'è e come possiamo insegnarla ai nostri figli?	Rizzoli	2003	158 OLI (CTL)	La forza d'animo (o resilienza) è una risorsa d'importanza vitale. Consente di superare le delusioni, le sconfitte, i dolori e di continuare fortificati. E' possibile impostare un'educazione capace di aiutare i bambini e gli adolescenti a contarvi?
Perna Giampaolo	Ansia: come uscire dalla gabbia e riprendersi la vita	Piemme	2009	PIB	L'autore non solo racconta le origini dell'ansia, la differenza fra ansia normale e ansia patologica, l'analisi del comportamento degli ansiosi, ma ci insegna anche come uscirne.
Perna Giampaolo	Le emozioni della mente: biologia di un cervello emotivo	San Paolo	2004	612.8 PER (CTL)	Le emozioni e i meccanismi fisiologici che le generano o che da esse sono generati rappresentano un affascinante aspetto della persona. Le numerose illustrazioni e i grafici del volume aiutano a comprendere meglio queste emozioni..
Rolla Enrico	Ricomincia da te: superiamo insieme ansie, paure, fobie, attacchi di panico, ossessioni, preoccupazioni	Gribaudo	2003	PIB	Enrico Rolla, noto psicologo torinese, attraverso test, esempi pratici e situazioni suggerisce metodi per vincere manie, preoccupazioni, ansie, ossessioni e attacchi di panico.

Schelotto Gianna	Certe piccolissime paure: storie segrete di quotidiana ansietà	Mondadori	1994	616.85 SCH (CTL)	Le fobie piombano sulle loro vittime improvvisamente e senza motivi apparenti... scegliendo un aspetto, uno solo del mondo che lo circonda e convogliando su di esso tutto il carico della sua ansia, la psiche umana cerca di sbloccare un'angoscia esistenziale.
Schelotto Gianna	Nostra ansia quotidiana	Mondadori	1998	152.4 SCH (CTL)	L'ansia è soprattutto un linguaggio interiore che descrive i noti segreti della nostra vita quotidiana e ci indica la maniera di scioglierli. L'autrice offre un appassionante vocabolario delle nostre ansie più comuni, illustrandole tutte con storie vere.
Tisseron Serge	Verità e menzogna delle emozioni	Ponte alle Grazie	2006	PIB	Come i pensieri, anche le emozioni possono essere indotte, represses, mascherate. L'autore spiega come riconoscere le emozioni che crediamo nostre e che invece si sono impadronite di noi e come liberarcene per dar spazio alla nostra emotività autentica.
Verdone Luciano	Le dinamiche del cuore: educazione emotiva, valoriale, relazionale	Effatà	2005	PIB	Ci è stato mai insegnato a vincere la timidezza, a controllare l'aggressività, ad esprimere un'opinione senza prevaricare né rinunciare alle nostre vedute? A risolvere i conflitti, ad affrontare i cambiamenti, ad accogliere le emozioni di che ci parla?

***Nella colonna "Collocazione" sono indicati con la sigla CTL i testi disponibili presso la Biblioteca Civica di Castellanza e con PIB i volumi reperibili con Prestito Interbibliotecario. I commenti presenti nella colonna "Descrizione" sono tratti dalla quarta o dal risvolto di copertina dei documenti proposti.***