

INDICE

Prefazione di Pierluigi Celli	11
Introduzione	15
Ringraziamenti	17
I. <i>Il contesto in cui viviamo e lavoriamo</i>	19
1. Dal mondo VUCA (volatile, incerto, complesso, ambiguo) al mondo V UCA (volatile, vulnerabile, incerto, complesso, ambiguo)	19
2. Vulnerabilità	23
3. Siamo cellule immaginali	25
4. Scendere dal piedistallo	28
5. Facciamoci ispirare dall'economia della ciambella	30
6. I sei fattori in equilibrio	42
7. Stay closer. La sfida del futuro prossimo	44
II. <i>Emozioni, bisogni, richieste e comportamenti</i>	47
1. Siamo saliti su montagne russe emotive senza essere stati preparati	47
2. Su e giù dall'altalena	52
3. La ruota delle emozioni	53
4. Verso la competenza emotiva	53
5. L'ambivalenza della rabbia	55
6. Uccelli bianchi e uccelli neri	56
7. Chi è responsabile delle nostre emozioni?	57
8. La nostra razionalità limitata	60
9. Il gioco dello specchio	62
10. Come funzionano le emozioni	64
11. Fare archeologia di desideri	67

III. <i>Le capacità necessarie in tempi V\VUCA</i>	71
1. Oltre il principio del work-life balance: persone non funzioni	71
2. Capacità: contenere la complessità, ampliare gli interessi, praticare curiosità	77
3. Senso dell'ospitalità	79
4. Ascolto	83
5. Empatia verso di sé e l'altro	89
a. Sospendere il giudizio e accogliere le parole dell'altro	89
b. La nascita dell'empatia	91
c. Dalla logica del dominio alla cultura della comprensione	93
d. Empatia emotiva e cognitiva	94
e. La funzione dell'autoempatia	95
f. Dove si blocca e si sblocca l'empatia	96
6. Pazienza	100
7. Gratitudine	102
8. Leggerezza	106
9. Gioco	108
10. Gentilezza	111
IV. <i>Dalla cultura del controllo alla pratica della cura</i>	115
1. Quale merito? Non è ancora un mondo per fragili?	115
2. Al di là del controllo, verso la pratica della cura	118
3. Piccolo racconto sulla Cura	124
4. Trasformare il controllo in attenzione per sé e per gli altri	126
5. Pandemia, infodemia e antifragilità: il giusto equilibrio tra proteggere e abilitare	128
6. Cura di sé e degli altri: prestare attenzione per prendersi cura	129
7. Praticare rispetto per il prossimo: tra Io e Tu	133
8. Cura di sé e degli altri: uscire dal ruolo ed entrare nel mondo	136
9. Come stai? Una domanda per nulla 'normale'	138
10. Ma quale nuova normalità?	140

V. <i>Emotional safety: sicurezza emotiva per tempi instabili</i>	143
1. Non siamo un'isola né un arcipelago	143
2. Lavorare in contesti emotivamente sicuri	146
3. Viviamo conflitti nascosti: dalle reazioni alle relazioni	156
4. Che cos'è un conflitto?	158
5. Richieste, non pretese	162
6. Le parole sono pugni o carezze: pensiamo come parliamo	163
7. Leadership mediatrice	173
VI. <i>La conquista dell'autorevolezza</i>	177
1. Crisi dell'autorità	177
2. Riconoscimento: ognuno desidera essere ascoltato e guardato	183
3. Ciò che motiva me non necessariamente motiva gli altri	184
4. Stare bene fa bene	189
5. Magnifica imperfezione: chiedere aiuto e negoziare con l'errore	191
6. Oltre la leadership materna verso un nuovo patto	197