

Indice

Prefazione, 7

Prologo, 12

PARTE 1: IL TEMPO, LA CRESCITA E LE RELAZIONI UMANE

Capitolo I - L'essere umano nel mondo della materia, dell'anima e dello spirito, 21

Vivere nel mondo fisico, 23 - Vivere nel mondo animico, 24 - L'operato dell' "io", 28 - Vivere nello spirito, 31

Capitolo II - L'alchemia delle relazioni, 33

1. Nasciamo in una famiglia, 33 - *Il posto del figlio nella famiglia, 47 - Il figlio unico, 48 - Il primogenito, 49 - Il secondogenito, 52 - Il terzogenito, 55*

2. Amici, 58 - *L'amicizia come base della nuova famiglia, 65*

3. Uomo e donna, 66 - *La questione del maschile e del femminile, 66*

4. Il mistero della relazione, 69

5. L'individuo e il gruppo, 70

6. Amore, 71

7. Crescita, 74

Capitolo III - I cicli della vita e i ritmi umani, 79

1. I ritmi della vita umana, 79

2. Il ritmo del settennio, 82

3. Altri ritmi, 83 - *Il ritmo lunare, 83*

4. Uno sguardo più ravvicinato al ritmo settennale, 85

5. Ritmi minori all'interno della fase settennale, 90

6. Accorpamenti più ampi delle fasi settennali, 91

PARTE 2: LE FASI DELLA VITA ADULTA

Introduzione, 99

Stadi della relazione, 101

L'approccio in questo libro, 105

Capitolo 1 - La vita ci sta davanti: dai 21 ai 28 anni, 106

Matrimonio nel terzo decennio, 109

Testimonianze, 126

Capitolo 2 - Cercare di organizzare la nostra vita: dai 28 ai 35 anni, 147

Le sfide per la relazione, 154

Testimonianze, 164

Capitolo 3 - Toccare il fondo: dai 35 ai 42 anni, 182

La Valle dell'Ombra: dai 35 ai 42 anni, 183

La relazione durante il periodo dell'anima cosciente, 188

Testimonianze, 196

Capitolo 4 - Lasciare la nostra impronta nella vita: dai 42 ai 49 anni, 211

La relazione durante questa fase, 214

Testimonianze, 217

Capitolo 5 - Gli anni della menopausa: un nuovo inizio, 236

La base fisiologica della menopausa, 240

Sintomi della menopausa, 242 - *Vampate di calore, 242 - Sudori, 243 - Palpitazioni cardiache, 243 - Dolori fisici, debolezza, rigidità, 243 - Aumento di peso, 244 - Mutamenti della pelle, 244 - Mutamenti del metabolismo, 244 - Mutamenti del sangue e malattia del cuore, 244 - Affaticamento, 244*

Post-menopausa, 246

Mutamenti emozionali e spirituali, 247

Menopausa maschile, 250

Capitolo 6 - Rivedere le nostre priorità: dai 49 ai 56 anni, 251

Testimonianze, 263

Capitolo 7 - Invecchiare, migliorare? Gli anni attivi: 56-63 e oltre, 276

Testimonianze, 279

Capitolo 8 - Guardarsi indietro, una prospettiva diversa: oltre i 63 anni, 300

Trasformazione dei nostri sensi, 302

Necessità della vecchiaia, 309

Quando inizia la vecchiaia?, 314

Gli anni da nonni, 318 - Gli anziani e i bambini: un legame particolare, 322

Come la coppia affronta questi anni, 324

Il lungo viaggio, 327

Testimonianze, 328

Capitolo 9 - La soglia della morte, 336

Affrontare la morte, 340

La perdita di una persona amata, 341

Epilogo, 345

Note, 351

Bibliografia, 356