



Sommario

6 **LUCA MAZZUCHELLI INTERVISTA...**

Alessia Zecchini

10 **IL CASO**

ANNA OLIVERIO FERRARIS
Mutismo elettivo

12 **LISTA D'ATTESA**

ALESSIO BELTRAMI, LUCA MAZZUCHELLI
Come vanno davvero usati
i nuovi media?

14 **IL SIGNIFICATO DELLE PAROLE**

UMBERTO GALIMBERTI
Tecnica

S T R E S S

16 Non stressiamoci
più per lo stress

18 Mantenere l'equilibrio
sulla corda tesa: gestire lo stress

Giorgio Nardone
Roberta Milanese
Simona Milanese

24 Aiuto, mi si stressa la coppia!
L'adattamento come una sfida

da vincere in due
Ferdinando Salamino

30 Stress e vita quotidiana

David Lazzari

36 **SELF-HELP SCIENTIFICO**

GENNARO ROMAGNOLI
Wow, sono stressato

38 Contro il logorio
della vita moderna

Conoscere e difendersi
dallo stress nei contesti di lavoro
Stefano Gheno

44 **I MUSCOLI DELLA MENTE**

PIETRO TRABUCCHI
Ma lo stress fa ingrassare?

46 Psicosomatica e stress
Verso un modello di interdipendenza
fra corpo e mente

Riccardo Marco Scognamiglio

52 La pratica del coaching
nell'era dello stress

Massimo Berlingozzi
Diego Ingrassia

56 **EFFICACIA PERSONALE**

ANDREA GIULIODORI
Sconfiggere la pigrizia grazie
al principio di resistenza



58

STRATEGIE MENTALI

La virgola del futuro
Giovambattista Presti

64 **PSICOSOLUZIONI**

GIORGIO NARDONE

Dimenticare ciò che non è utile ricordare

66 **PSICOLOGIA DELLE EMOZIONI**

DIEGO INGRASSIA

Motivare dà energia al cambiamento

68 **PSICOLOGIA GIURIDICA**

DANIELA PAJARDI, VIVIANA LA SPADA, ALESSANDRA VIANO

Il collocamento a pari-tempo nelle separazioni

NOTIZIE FLASH

A CURA DI ELETTRA PEZZICA E PAOLA A. SACCHETTI

70 Il phubbing: cos'è e come ci fa male

71 Week-end, dolce dormire

72 Tenersi per mano per alleviare il dolore

73 Anche in amore, meglio avere un piano B

74 **FACEBOOK**

ZAUBEREI

Ti sia lieve la Rete

76 **CRESCERE**

SILVIA BONINO

Perché i fratelli sono così diversi?

78

PSICOLOGIA E DIPENDENZE

Vite in gioco

Psicopatologia e contesti di vita del gambler

Alessandra Salerno

Miriana P. Vella

82 **BRANDING E MARKETING**

MARCO DE VEGLIA

I 6 principi della teoria delle convinzioni

84 **PERSONE E LAVORO**

GUIDO SARCHIELLI

Maleducazione e condotte incivili

86 **L'IMPATTO DELLE TECNOLOGIE**

GIUSEPPE RIVA

Essere un social influencer

88 **LIBRI PER LA MENTE**

A CURA DI DAVIDE LO PRESTI, LUCA MAZZUCHELLI E PAOLA A. SACCHETTI

92 **CINEMA**

ROBERTO ESCOBAR

Dogman

94 **ITINERARI PSICOLOGICI**

A CURA DI ELETTRA PEZZICA