

Indice

I. La vita fai da te

- | | |
|------|---|
| p. 3 | 1. Una giornata <i>diy</i> |
| 6 | 2. Liberare il self, democratizzare il quotidiano, per un'esistenza di relazioni pure e soddisfacenti |
| 9 | 3. <i>Living apart together</i> |
| 12 | 4. Self-help: consigli per un'arte dell'evasione dalle relazioni (amorose) |
| 18 | 5. Self-terapeuti: stare bene e sbarazzarsi degli altri, senza pagare lo psicologo |
| 20 | 6. Self-biografie, o la vita che scegliamo di (ri)fare |
| 25 | 7. Correggere la difettività del self |
| 29 | 8. Il crampo dell'individualizzazione dell'individuo |

II. L'ostracismo nelle relazioni umane

- | | |
|----|--|
| 33 | 1. Troppi cocci con il mio nome |
| 37 | 2. Del quotidiano venire meno della relazionalità riconoscente |
| 42 | 3. Con chi esco stasera? |
| 47 | 4. Perché fa così male |
| 52 | 5. Respingimenti |
| 56 | 6. Di cosa parliamo quando parliamo di ostracismo |

III. Essere ignorati

- | | |
|----|--|
| 61 | 1. Occhi interiori |
| 65 | 2. La visibilità come spettacolo |
| 68 | 3. Il visibile è controllabile: l'identificazione indesiderata |
| 70 | 4. Il circuito visivo del riconoscimento |
| 73 | 5. Accorgiti di me, ho bisogno di te: dell'implorare una pupilla |
| 75 | 6. Economia dell'attenzione, o della lotta per la visibilità |
| 78 | 7. Se qualcuno parla c'è luce: il trattamento silenzioso e l'invisibilità dell'altro |
| 84 | 8. La taciturnità obliosa |

- p. 86 9. Ma quanto valgo? E come esprimermi? Nel dubbio, meglio difendersi sotto un manto di silenzio
- 89 10. Quella maledetta funzione «ignora», o del silenzio di Internet
- 91 11. Il malessere virtuale è reale

IV. Essere respinti

- 95 1. La vita in comune
- 97 2. Rejection line: appaltare il rifiuto
- 101 3. Belli, bravi e (talvolta) socialmente dannati
- 104 4. Sconnessi, abbandonati e soli
- 106 5. Sconfitti dal confronto, e tagliati fuori
- 108 6. La pecora nera della famiglia
- 116 7. Scarti relazionali, o delle strategie rifiutanti dei pari
- 123 8. Respinti in amore
- 134 9. Messi in disparte dai colleghi

V. Essere esclusi

- 139 1. Ti piacerebbe che tua sorella sposasse uno con i capelli verdi?
- 142 2. Segni particolari
- 145 3. Lo stigma al lavoro
- 149 4. Immagini sociali e storie personali
- 152 5. La strategia immutabile dello stigma, le tattiche variabili degli stigmatizzati
- 154 6. Valorizzarsi e passare per qualcun altro
- 156 7. Acrobazie cognitive
- 159 8. È un'ingiustizia
- 161 9. Disimpegnare l'identità e stringersi attorno al gruppo dei simili
- 164 10. Che schifo! Del disgusto come «polizia» delle relazioni
- 170 11. Esclusi dalla sessualità

VI. Diventare più buoni, o del servilismo sociale degli ostracizzati

- 175 1. Necrologi relazionali
- 178 2. Allontanarsi, avvicinarsi e scontrarsi
- 181 3. Dà, scappiamo
- 183 4. Rendersi amabilmente disponibili
- 186 5. La mimica: il collante motorio dei rapporti umani
- 191 6. Costi quel che costi, cooperare per farsi accettare

p. 196	7. La persuasione benvoluta
200	8. L'estroversione dei porcospini di Schopenhauer
	vii. Diventare piú cattivi: quando gli ostracizzati dicono «basta»
206	1. A scuola, armi in pugno
208	2. 13 o 15 croci?
212	3. Rabbia, non cattiveria
215	4. Mi avete messo in un angolo, lasciandomi un'unica opzione, ovvero di un singolo escluso che colpisce una classe
220	5. Dalla vendetta alla rivolta
222	6. Le vie dell'aggressività
229	7. Sulla strada e dentro casa: quel rifiuto che figlia violenza
237	Nota conclusiva
239	<i>Indice dei nomi</i>