

ANNA DE SIMONE
ANA MARIA SEPE

Se ascolti il tuo corpo
accadono cose
meravigliose

Dal sovraccarico alla cura di sé

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-20160-5

Prima edizione: ottobre 2026

Coordinamento editoriale: Maria Pontisso
Impaginazione: Corpo4 Team

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato,
inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità
di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.
L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore
e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche.

Se ascolti il tuo corpo
accadono cose meravigliose

Le **parole in grassetto** rimandano al glossario posto in chiusura del volume.

I **riferimenti scientifici** sono raccolti nella bibliografia finale, per chi desidera approfondire.

Le **note a piè di pagina** offrono spunti da esplorare nei nostri libri precedenti. Ciascun volume affronta lo sviluppo umano, dalla nascita all'età adulta, da prospettive differenti. Ogni testo dialoga con gli altri, componendo un percorso unitario di affermazione personale, autoaccudimento e trasformazione.

In queste pagine incontrerai spiegazioni di meccanismi fisiologici complessi. Se alla prima lettura qualcosa non dovesse risultare subito chiaro, guarda la pagina successiva: troverai lo stesso concetto semplificato, rappresentato in uno schema.

Da sempre, con i nostri libri, vorremmo produrre un impatto sull'opinione e sulle politiche sociali, pertanto, **solo se** a fine lettura ritieni che le nozioni in esso contenute siano di pubblica utilità, ti chiediamo di aiutarci nella nostra opera di divulgazione e regalarne una copia a persone per te significative.

*Dedicato a ogni cellula del tuo corpo che,
anche quando non lo sai,
continua a fare del suo meglio per te.*

Sommario

<i>Introduzione</i>	11
Capitolo I. Il potere del corpo	25
Che meraviglia	25
Buona affettività di tratto	31
Prima di ogni cosa	48
Esperienze avverse	55
Guardati per intero	72
Capitolo II. Il dialogo tra esperienza e biologia	79
Le emozioni e i ritmi fisiologici	79
Mi fai bene, mi fai male	92
Mentre dormi	101
Capitolo III. La somma delle tue ferite	121
Piano cartesiano	121
Facci caso	128
Rifugiarsi nell'altro	132
Quando un rifugio non c'è	151
Quando il rifugio sei tu	174
Io ci sono. Tu ci sei	215
Fai questo esperimento	222

Se ascolti il tuo corpo accadono cose meravigliose

Capitolo IV. Dove la magia accade	229
Il tuo corpo ti ascolta	229
Cellule e DNA	233
È abbastanza	251
Tornare a guardare	263
Tornare a respirare	279
La malattia psicosomatica non esiste	292
 Capitolo V. La mappa corporea del dolore emotivo	 301
Leggere i sintomi	301
Distretto muscolo-scheletrico	305
Distretto gastrointestinale	309
Distretto cardiocircolatorio	314
Distretto immunitario	319
Distretto cutaneo	326
Distretto nervoso	329
Se il tuo corpo potesse parlarti	336
 <i>Epilogo. Te lo ha prescritto il medico?</i>	 349
Adesso che lo sai	395
 <i>Ringraziamenti</i>	 399
<i>Glossario</i>	401
<i>Bibliografia</i>	415