

Indice

GUIDA ALLA LETTURA	1
Introduzione	3
La psicologia	6
La comprensione del mondo	7
Caratteristiche del Well-being	12
Il Gioco della Vita	14
Religione, società e ambiente.....	14
PARTE I · LA FELICITÀ	15
I tre stati	17
La definizione	19
La cecità esistenziale.....	19
L'invidia esistenziale	21
La falsa felicità.....	23
La qualità della vita.....	24
Lo scopo della vita.....	32
Top People	34
Il percorso	35
Le classi esistenziali.....	38
Essere fit può bastare?	40
Essere bottom può bastare?	41
Essere soft può bastare?	43
La persona top non è un superuomo.....	44
Top People e flessibilità.....	46
Le classi esistenziali e la discriminazione	46

Come si diventa top	47
Il principio di direzione	47
La fase pratica	48
Gli irrecuperabili	48
La propensione	52
I condizionamenti	57
Gli idoli	59
Il check-up della coerenza	60
Lo stile duro: rottura e distacco	64
L'intelligenza	66
L'etica	67
Non è mai troppo tardi	72
Reversibilità della scelta	73
Riconsiderare il partner	74
Figli arrivati per caso	78
PARTE II · I VALORI	81
Gli oggetti d'amore	84
La conoscenza	86
La stabilità	87
La frequenza	88
L'indipendenza	89
Gli hobby	91
Il falso oggetto d'amore	91
Il test per gli oggetti d'amore	93
La capacità di amare	95
La rotazione	96
L'analisi dei conflitti	99
L'osservazione	100
L'energia vitale	102
La forza di volontà anevrotica	105
Il metodo	107
I campi di esercizio	109

L'autostima	117
Cos'è l'autostima	118
Come si crea un'ottima autostima	119
La razionalità	128
Ragione e sentimento	128
La spiritualità è conoscenza	131
La forza calma	133
La forza	134
Il danno	134
Cos'è la forza calma	136
La bontà	140
L'onestà	142
La semplicità	145
La legalità	147
PARTE III · LE PERSONALITÀ	149
Dall'astrologia al Well-being	151
La teoria	152
La soglia di pericolo e il Gioco della Vita	155
Le definizioni	156
Gli indicatori esistenziali	158
Scegliere gli indicatori	159
Un abbaglio: l'astrologia	160
Un abbaglio: la crociata	161
Il caso contrario: il falso tollerante	162
Gli svogliati	163
Le tipologie	163
La diagnosi differenziale	164
La qualità della vita	165
Gli irrazionali	167
Le tipologie	167
La diagnosi differenziale	168
La qualità della vita	169
Irrazionalità e società	170

Gli inibiti	172
Le tipologie	172
La diagnosi differenziale	172
La qualità della vita	173
Lo stupro	174
Linibizione genitoriale	175
I mistici	177
Le tipologie	177
La diagnosi differenziale	177
La qualità della vita	178
I deboli	179
Le tipologie	179
La diagnosi differenziale	180
La qualità della vita	181
I fobici	183
Le tipologie	183
La diagnosi differenziale	184
La qualità della vita	185
I dissoluti	187
Le tipologie	187
La diagnosi differenziale	189
La qualità della vita	191
I sopravvivenenti	192
Le tipologie	192
La diagnosi differenziale	195
La qualità della vita	195
Le vacanze	196
Il tifo sportivo	199
Gli insufficienti	205
Le tipologie	205
La diagnosi differenziale	206
La qualità della vita	207
Gli indecisi	208
Le tipologie	209
La diagnosi differenziale	210

La qualità della vita	210
Gli statici	211
Le tipologie	211
La diagnosi differenziale	212
La qualità della vita	212
I violenti	214
Il giustificato motivo	215
Le tipologie	217
La diagnosi differenziale	223
La qualità della vita	223
Legge e giustizia	225
La libertà di scelta	227
La gelosia	228
La competitività	230
La superbia	232
I patosensibili	234
Autostima e patosensibilità	235
Le tipologie	236
La diagnosi differenziale	240
La qualità della vita	240
Il test per il patosensibile	242
Egoismo e patosensibilità	242
Psicologi e patosensibilità	244
I romantici	246
Le tipologie	247
La diagnosi differenziale	249
La qualità della vita	249
Sogni o obiettivi?	251
Gli insofferenti	254
Le tipologie	255
La diagnosi differenziale	256
La qualità della vita	256
La saggezza	258
I semplicistici	262
Le tipologie	262

La diagnosi differenziale	264
La qualità della vita	264
Gli insoddisfatti	265
Le tipologie	265
La diagnosi differenziale	267
La qualità della vita	267
Gli apparenti	269
Caratteristiche generali	269
Le tipologie	272
La diagnosi differenziale	275
La qualità della vita	276
La vanità	276
Il potere	278
Il successo	278
La ricchezza	280
I contemplativi	286
Le tipologie	287
La diagnosi differenziale	288
La qualità della vita	288
La sottomissione culturale	289
L'arte	290
I vecchi	295
Le tipologie	295
La diagnosi differenziale	295
La qualità della vita	296
L'invecchiamento	296
La vecchiaia è una colpa?	299
La morte	306
Affrontare l'idea della morte	307
I nonni	308
La tradizione	310
La rimozione delle personalità critiche	311
Le premesse fondamentali	311
La comprensione della personalità critica	312
La propensione a cambiare	313

Esperienza e propensione.....	315
Gradualità o rottura?	316
Gradualità e insuccessi della psicologia	316
La rimozione personalizzata	317
Conclusioni	323
PARTE IV · I GRANDI TEMI.....	325
Il sesso	327
La disponibilità	327
La sottomissione.....	330
Il sesso: come viverlo	331
Omosessualità e bisessualità	336
Il partner	339
I consigli	341
Le relazioni	354
Il partner come oggetto d'amore	356
L'amicizia uomo-donna	358
Il corteggiamento	364
Il matrimonio	372
Sesso e matrimonio	375
Separazione e divorzio	380
Il tradimento	384
La famiglia	390
Cosa non va	390
I figli.....	393
Figli: perché no	397
Figli: perché sì	406
L'educazione dei figli.....	410
Essere adulti	419
Il distacco.....	421
Genitori da dimenticare	428
I parenti	431
L'adozione	432
L'aborto	433

Il prossimo	436
I tre mondi	436
Ama il prossimo tuo...	441
L'altruismo razionale	444
La solidarietà	449
La solitudine	454
L'amicizia	459
Il benessere professionale	464
La ricchezza	465
Il lavoro come condanna sociale	472
Le strategie	481
La scelta della strategia	488
Il ridimensionamento	492
La soddisfazione professionale	496
Le attività di gestione	502
La mancanza di tempo	502
PARTE V · STRATEGIE ERRATE	507
Adattamento	509
I neofarisei	509
Adattamento e Well-being	510
<i>Semel in anno</i>	512
Compromesso	514
Il compromesso esistenziale	515
Cooperativa	516
La mondanità	517
Fuga	519
Monocausa e monoamore	522
Ricatto	524
Scorciatoia	525
Struzzo	526
Ultima spiaggia	529

PARTE VI · SINTOMI ESISTENZIALI	533
Lo stress	535
Stress e sindrome generale da adattamento	536
Stress e salute	538
Stress e stile di vita	539
Combattere lo stress	539
L'ansia	541
L'ansia in un soggetto sano (ansia comune)	542
Ansia e personalità critiche	542
La prova per l'ansioso	543
La depressione	547
La visione tradizionale	547
Una visione moderna	549
Il vettore depressione	552
La depressione esistenziale	552
La depressione reattiva	555
La noia	557
Come vincere la noia	558
Il senso di colpa	559
La soddisfazione	562
La timidezza	564
Le cause della timidezza	565
Introversione e timidezza	566
Come vincere la timidezza	567
APPENDICE · WELL-BEING IN PILLOLE	569
Il diagramma della felicità	573