

# Indice

<b>Prefazione</b> .....	<b>IX</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>XI</b>
Le classi esistenziali .....	XIII
<i>Capitolo 1</i>	
<b>Le basi della teoria</b> .....	<b>1</b>
La felicità .....	2
Come essere felici .....	8
Oggetti d'amore, hobby, mode e... droghe .....	12
La capacità di amare .....	14
L'energia vitale .....	16
I condizionamenti .....	17
I dieci condizionamenti .....	20
<i>Capitolo 2</i>	
<b>I pilastri della personalità</b> .....	<b>27</b>
Razionalità .....	27
Intelligenza emotiva .....	30
Autostima .....	34
Forza di volontà .....	37
Autosufficienza .....	39
Solidarietà .....	40
Solidarietà sociale .....	45

### Capitolo 3

<b>Le strategie esistenziali</b> .....	47
Strategia della fuga .....	47
Strategia della monocausa .....	50
Strategia del carcerato .....	51
Strategia del compromesso .....	54
Strategia della cooperativa .....	56
Strategia del giovane .....	58
Strategia della novità .....	62
Strategia dell'adrenalina .....	64
Strategia una volta all'anno .....	65
Strategia del servito .....	66
Strategia dello struzzo .....	67
Strategia dell'ultima spiaggia .....	69

### Capitolo 4

<b>Cos'è la teoria della personalità?</b> .....	71
Personalità e qualità della vita .....	72
L'ipotesi teorica .....	74
Alla ricerca delle personalità elementari .....	75
La soglia .....	76
I problemi esistenziali .....	77
L'elenco delle personalità .....	78
Gli indicatori esistenziali .....	80
Il test della personalità di Albanesi .....	84

### Capitolo 5

<b>Le personalità</b> .....	89
1. Gli svogliati .....	91
2. Gli irrazionali .....	94
3. Gli inibiti .....	98
4. I succubi .....	103
5. I mistici .....	105
6. I deboli .....	108
7. I fobici .....	111
8. I dissoluti .....	114
9. I sopravvivenenti .....	118
10. Gli insufficienti .....	123
11. Gli indecisi .....	126

12. Gli statici . . . . .	129
13. I violenti . . . . .	132
14. I patosensibili . . . . .	142
15. I romantici . . . . .	149
16. Gli insofferenti . . . . .	154
17. I semplicistici . . . . .	158
18. Gli insoddisfatti . . . . .	161
19. Gli apparenti . . . . .	164
20. I contemplativi . . . . .	172
21. I vecchi . . . . .	176

*Capitolo 6*

<b>La rimozione delle personalità critiche . . . . .</b>	<b>181</b>
Esperienza e propensione . . . . .	185
Gradualità o rottura? . . . . .	186
Gradualità e insuccessi della psicologia . . . . .	186
La rimozione personalizzata . . . . .	187
Lo scenario . . . . .	188
La strategia . . . . .	190
L'antidoto . . . . .	190
Consigli "personalizzati" . . . . .	191
Conclusioni . . . . .	197