

# INDICE

<b>GUIDA ALLA LETTURA</b>	<b>14</b>
Introduzione . . . . .	17
Il test della radio . . . . .	
La psicologia . . . . .	20
La comprensione del mondo . . . . .	20
I limiti della psicologia e della psichiatria . . . . .	21
Caratteristiche del Well-being . . . . .	24
Cos'è il Well-being? . . . . .	26
Una filosofia? . . . . .	26
Una corrente psicologica? . . . . .	27
Una setta? . . . . .	27
Un'ideologia politica? . . . . .	27
Una religione? . . . . .	28
<b>PARTE I - LA FELICITÀ</b>	<b>30</b>
I tre stati . . . . .	32
La definizione . . . . .	33
La cecità esistenziale . . . . .	34
L'invidia esistenziale . . . . .	35
La falsa felicità . . . . .	37
La qualità della vita . . . . .	38
Lo stato emozionale: situazione e valutazione . . . . .	40
La rivoluzione del Well-being . . . . .	43
High People . . . . .	45
Il percorso . . . . .	46
High People e flessibilità . . . . .	48
Le classi esistenziali . . . . .	49
Essere hard può bastare? . . . . .	50
I maniaci . . . . .	51
Essere low può bastare? . . . . .	51
Essere soft può bastare? . . . . .	53
L'high non è un superuomo . . . . .	54
Di fronte a chi vive male . . . . .	55
Le classi esistenziali e la discriminazione . . . . .	55
Come si diventa high . . . . .	56
Il principio di direzione . . . . .	56
Le cinque mosse . . . . .	56

La fase pratica . . . . .	57
Gli spacciati . . . . .	58
Cosa riserva il futuro . . . . .	60
La predisposizione . . . . .	61
Il check-up della coerenza . . . . .	63
Lo stile duro: rottura e distacco . . . . .	64
Aiutare il prossimo . . . . .	64
L'intelligenza . . . . .	66
L'etica . . . . .	67
Etica e Well-being . . . . .	70
Non è mai troppo tardi . . . . .	71
I condizionamenti sociali . . . . .	71
Il partner . . . . .	73
I figli . . . . .	76

**PARTE II - GLI STRUMENTI** **80**

---

Gli oggetti d'amore . . . . .	82
Gli idoli . . . . .	83
La conoscenza . . . . .	83
La stabilità . . . . .	84
L'indipendenza . . . . .	85
Gli hobby . . . . .	87
La capacità di amare . . . . .	89
La rotazione . . . . .	90
L'analisi dei conflitti . . . . .	92
L'osservazione . . . . .	93
La forza di volontà anevrotica . . . . .	95
Il metodo . . . . .	96
Il test . . . . .	97
I campi di esercizio . . . . .	98
La calma . . . . .	98
Il cibo . . . . .	99
Il clima . . . . .	99
La concentrazione . . . . .	101
Il dolore . . . . .	101
Il rilassamento . . . . .	102
Il sonno . . . . .	102
Lo sport . . . . .	103
Il tatto . . . . .	103
L'udito . . . . .	103
La vista . . . . .	104
L'autostima . . . . .	105
Cos'è l'autostima . . . . .	106
Come si crea un'ottima autostima . . . . .	106

L'autostima da successo .....	107
L'autostima da valori morali .....	110
L'autostima da valori esistenziali .....	111
Autostima e personalità .....	111
Il valore di una persona .....	113
Il valore relativo .....	113
Il valore assoluto .....	113
Il giudizio personale .....	115
La forza calma .....	116
La forza .....	116
Il danno .....	117
Cos'è la forza calma .....	118
La malvagità .....	120

---

**PARTE III - LE PERSONALITÀ** **122**

Dall'astrologia al Well-being.. .....	124
La teoria .....	125
La soglia di pericolo e il Gioco della vita .....	127
Le definizioni .....	128
Gli svogliati .....	130
Le tipologie .....	130
La diagnosi differenziale .....	131
La qualità della vita .....	131
Gli irrazionali .....	133
Le tipologie .....	133
La diagnosi differenziale .....	134
La qualità della vita .....	134
Irrazionalità e società .....	135
Gli inibiti .....	137
Le tipologie .....	137
La diagnosi differenziale .....	137
La qualità della vita .....	137
Lo stupro .....	138
I mistici .....	140
Le tipologie .....	140
La diagnosi differenziale .....	140
La qualità della vita .....	140
I deboli .....	142
Le tipologie .....	142
La diagnosi differenziale .....	142
La qualità della vita .....	143
I paurosi .....	145
La diagnosi differenziale .....	145
Le tipologie .....	145

La qualità della vita . . . . .	146
I dissoluti . . . . .	148
La diagnosi differenziale . . . . .	148
Le tipologie . . . . .	149
La qualità della vita . . . . .	151
Le droghe . . . . .	151
Antiproibizionismo . . . . .	152
Proibizionismo . . . . .	153
Emarginazionismo . . . . .	153
I sopravvivenenti . . . . .	155
Le tipologie . . . . .	155
Il bravo ragazzo . . . . .	155
Il sereno . . . . .	157
Il passivo . . . . .	157
La diagnosi differenziale . . . . .	158
La qualità della vita . . . . .	158
Le vacanze . . . . .	159
Il tifo sportivo . . . . .	161
Gli insufficienti . . . . .	163
Le tipologie . . . . .	163
La diagnosi differenziale . . . . .	164
La qualità della vita . . . . .	164
Gli indecisi . . . . .	165
Le tipologie . . . . .	166
La diagnosi differenziale . . . . .	166
La qualità della vita . . . . .	167
Gli statici . . . . .	168
Le tipologie . . . . .	168
La diagnosi differenziale . . . . .	168
La qualità della vita . . . . .	169
I violenti . . . . .	170
Le tipologie . . . . .	171
Il violento criminale . . . . .	171
Il violento non criminale . . . . .	172
La diagnosi differenziale . . . . .	176
La qualità della vita . . . . .	176
Legge e giustizia . . . . .	177
Il garantismo . . . . .	178
La libertà di scelta . . . . .	179
La gelosia . . . . .	180
Il bullismo . . . . .	181
Un indicatore di violenza . . . . .	183
I violenti . . . . .	185
La competitività . . . . .	185

La superbia .....	187
La difesa da superbia .....	187
I patosensibili .....	190
Le tipologie .....	191
L'idealista .....	191
L'ipocrita .....	193
La diagnosi differenziale .....	194
La qualità della vita .....	195
Egoismo e patosensibilità .....	196
La vera soluzione .....	196
I romantici .....	198
Le ragioni storiche .....	198
Le tipologie .....	198
L'amante .....	199
Il lavoratore .....	200
Il patriota .....	200
La diagnosi differenziale .....	200
La qualità della vita .....	201
Il dolore .....	201
La violenza .....	201
Sogni o obiettivi? .....	202
L'utopia .....	202
La politica dei piccoli passi .....	203
Gli insofferenti .....	205
Le tipologie .....	205
L'insofferente debole .....	205
L'insofferente forte .....	206
La diagnosi differenziale .....	206
La qualità della vita .....	207
I tratti principali dell'insofferente .....	207
Insofferenza ed età .....	208
La saggezza .....	208
La definizione di saggezza .....	209
Per diventare saggi .....	210
I Semplicistici .....	212
Le tipologie .....	212
La diagnosi differenziale .....	212
La qualità della vita .....	213
Gli insoddisfatti .....	214
Le tipologie .....	214
Il fallito .....	214
Il disilluso .....	214
Il perfezionista .....	215
Il risentito .....	215

La diagnosi differenziale.....	215
La qualità della vita.....	216
Gli apparenti.....	217
Caratteristiche generali.....	217
Le tipologie.....	218
Il vanitoso.....	219
Il millantatore.....	221
La diagnosi differenziale.....	221
La qualità della vita.....	222
La vanità.....	222
Alcuni esempi classici.....	223
Il potere.....	224
Il successo.....	224
La ricchezza.....	226
Il povero infelice.....	226
Il ricco infelice.....	227
Il vero ricco.....	228
Il compratore folle.....	228
Avari e insoddisfatti.....	229
I debiti.....	230
I contemplativi.....	232
Le tipologie.....	232
Lo scolastico.....	232
L'hobbistico.....	233
La diagnosi differenziale.....	233
La qualità della vita.....	233
La sottomissione culturale.....	234
L'arte.....	235
I vecchi.....	237
Le tipologie.....	237
La diagnosi differenziale.....	237
La qualità della vita.....	237
L'invecchiamento.....	238
I mai più!.....	238
La genesi del blocco.....	239
La vecchiaia è una colpa?.....	240
Una vita vissuta male.....	241
Le malattie degenerative.....	241
La disastrosa strategia del vecchio.....	242
Dai 30 ai 45 anni.....	242
Dai 45 ai 55 anni.....	243
Dai 55 ai 65 anni.....	244
Dai 65 ai 75 anni.....	244
Oltre i 75 anni.....	244

La soluzione . . . . .	245
L'assistenza ai vecchi . . . . .	246
La solitudine del vecchio . . . . .	247
L'azione verso i vecchi . . . . .	247
Le strutture per vecchi . . . . .	249
I nonni . . . . .	251
La tradizione . . . . .	251

**PARTE IV - I GRANDI TEMI****254**

La religione . . . . .	256
Quando l'uomo ha creato Dio? . . . . .	256
Lo sciamano . . . . .	257
Dio esiste? . . . . .	260
Fin dove (non) arriva la ragione . . . . .	260
Uno scenario incerto . . . . .	262
La fede . . . . .	263
Un esempio . . . . .	263
Le difficoltà . . . . .	265
Le religioni . . . . .	267
La soluzione per il credente . . . . .	268
Il dignitismo . . . . .	269
La pratica del dignitismo . . . . .	270
La morte . . . . .	271
Personalità e morte . . . . .	272
Come affrontare dunque l'idea della morte? . . . . .	273
L'elaborazione del lutto . . . . .	275
La tolleranza religiosa . . . . .	276
Il sesso . . . . .	278
Il sesso è un'esigenza fisiologica . . . . .	278
Il sesso può essere un oggetto d'amore? . . . . .	279
La pornografia . . . . .	281
Vivere il sesso . . . . .	283
Le pulsioni sessuali . . . . .	284
Sesso e inibizioni . . . . .	285
La violenza sessuale . . . . .	287
L'omosessualità . . . . .	291
La bisessualità . . . . .	293
Bisessualità e Well-being . . . . .	294
Il partner . . . . .	298
Il romanticismo . . . . .	299
I consigli . . . . .	300
Le relazioni . . . . .	311
Il partner come oggetto d'amore . . . . .	312
La limitazione della coppia . . . . .	313

L'amicizia uomo-donna . . . . .	314
Il soggetto è libero. . . . .	315
Il soggetto non è libero. . . . .	316
I grossi conflitti . . . . .	317
Concludendo... . . . . .	317
Il corteggiamento . . . . .	317
Gli scopi. . . . .	319
L'attrazione. . . . .	320
La regola. . . . .	320
L'applicazione della regola . . . . .	321
Il matrimonio . . . . .	322
Matrimonio o convivenza? . . . . .	324
Sesso e matrimonio. . . . .	326
La risposta . . . . .	327
Che fare? . . . . .	329
Separazione e divorzio . . . . .	329
Separazione: perché no? . . . . .	331
Il tradimento . . . . .	333
Fedeltà e Well-being. . . . .	334
La realtà . . . . .	334
La famiglia . . . . .	337
Cosa non va. . . . .	337
I figli . . . . .	339
La ricerca di Simon . . . . .	340
Una posizione moderna . . . . .	342
Figli: perché no . . . . .	343
Figli: perché sì . . . . .	349
L'amore basta? . . . . .	350
Il test. . . . .	350
L'educazione dei figli . . . . .	351
L'amore parziale. . . . .	352
La vecchiaia psicologica. . . . .	352
Il tempo . . . . .	353
La regola principale . . . . .	353
L'età prescolare . . . . .	355
L'infanzia . . . . .	355
L'adolescenza . . . . .	358
La fine del viaggio. . . . .	360
Essere adulti . . . . .	360
Il distacco . . . . .	361
Il falso distacco . . . . .	363
Il test. . . . .	363
Genitori autosufficienti . . . . .	365
Genitori semisufficienti. . . . .	366

Genitori non autosufficienti . . . . .	366
Genitori da dimenticare . . . . .	367
La sindrome di Stoccolma. . . . .	368
I parenti . . . . .	369
L'adozione . . . . .	370
L'aborto . . . . .	371
Il prossimo . . . . .	373
I tre mondi . . . . .	373
Il mondo dell'amore . . . . .	373
Il mondo occasionale. . . . .	374
Il mondo neutro . . . . .	374
Il mondo dell'odio . . . . .	375
La prova del nove . . . . .	376
Ama il prossimo tuo. . . . .	377
Disumana, contraddittoria, ipocrita . . . . .	378
Gestioni differenti . . . . .	379
L'altruismo razionale . . . . .	380
La benevolenza . . . . .	381
La bontà . . . . .	382
La solidarietà . . . . .	383
La teoria . . . . .	384
La soluzione. . . . .	386
La solitudine . . . . .	387
Una visione moderna . . . . .	388
Solitudine e personalità . . . . .	389
Amicizia . . . . .	392
L'amico. . . . .	392
Il vero amico . . . . .	393
Il dinamismo . . . . .	394
Il benessere professionale . . . . .	395
La ricchezza. . . . .	395
Un po' di teoria . . . . .	396
La ricchezza secondo il Well-being. . . . .	397
La curva RQ individuale . . . . .	399
La ricchezza esistenziale . . . . .	400
Il lavoro . . . . .	402
Il lavoro sanguisuga . . . . .	403
Il lavoro salvagente . . . . .	404
L'indice di qualità. . . . .	404
L'indice esistenziale . . . . .	406
Le strategie: traguardo o libertà? . . . . .	406
Il traguardo. . . . .	406
La libertà . . . . .	407
Le strategie "reali" . . . . .	408

La scelta del lavoro .....	409
Ridimensionamento e multinazionali .....	410
La saggezza .....	412
Il miglioramento .....	412
La soddisfazione professionale .....	413
Personalità .....	413
Capacità .....	414
Autovalutazione .....	415
Concretezza .....	416
Coraggio .....	416
Flessibilità .....	416
La concretezza .....	417
Come si migliora la concretezza .....	417
Le attività di gestione .....	419
La mancanza di tempo .....	419
La lista di priorità .....	421
La società .....	424
La società del Well-being .....	424
La politica .....	424
Il razzismo .....	427
Il terrorismo .....	428
Cos'è il razzismo .....	429
L'integrazionismo .....	430
Il separatismo .....	431
L'autodeterminazione dei popoli .....	431
L'ecologia .....	433
La natura .....	433
Il vecchio ambientalista .....	434
L'ambientalismo di comodo .....	435
La mediazione uomo-natura .....	437
Il principio di Heisenberg .....	437
L'antropentropia .....	438
Il verde cittadino .....	438
L'antropentropia .....	439
L'effetto serra .....	441
Il vecchio esempio: l'Amazzonia .....	441
Il nuovo simbolo: i ghiacciai .....	443
L'ecologismo come sentimento sociale .....	443
Il controllo di N. ....	444
Il controllo di S. ....	444

**PARTE V - STRATEGIE ERRATE**

**448**

Adattamento .....	450
I neofarisei .....	450

Adattamento e Well-being.....	451
Compromesso.....	452
Il compromesso esistenziale.....	452
Cooperativa.....	453
La mondanità.....	454
Monocausa e monoamore.....	456
Ricatto.....	457
La scorciatoia.....	457
Ultima spiaggia.....	460
<b>PARTE VI - SINTOMI ESISTENZIALI</b>	<b>464</b>
<hr/>	
L'ansia.....	466
Lo stress.....	466
I tipi di stress.....	466
Lo stress del problema.....	468
Combatti il distress!.....	468
Cos'è l'ansia.....	468
L'ansia in un soggetto sano (ansia comune).....	469
Ansia e personalità perdenti.....	470
La prova per l'ansioso.....	471
La depressione.....	474
Il vettore depressione.....	476
La depressione esistenziale.....	476
Il senso di colpa.....	480
<b>APPENDICE - WELL-BEING IN PILLOLE</b>	<b>482</b>
<hr/>	
Il diagramma della felicità.....	485