

INDICE

| | |
|---|-----------|
| GUIDA ALLA LETTURA | 14 |
| 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 |
| PARTE I - LA FELICITÀ | 30 |
| 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 |
| PARTE VI - SINTOMI ESISTENZIALI | 464 |
| <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 |
| APPENDICE - WELL-BEING IN PILLOLE | 482 |
| <hr/> | |
| Il diagramma della felicità..... | 485 |