

Indice

Prefazione <i>di Pierfilippo Pozzi</i>	5
Un'introduzione più a titolo di giustificazione	7
CAP 1. LA CURA DI SÉ PER LA SALUTE PSICOLOGICA	13
Il fatto mentale non è un software che gira nel nostro hardware	15
La sofferenza psicologica non è un male oscuro perché balza agli occhi	17
Trovare (o diventare) se stessi	20
Osservare i tic mentali	22
Il pensiero come l'acqua del fiume: quale Spirito lo muove?	23
CAP 2. L'ANSIA E PLATONE	27
Stili nevrotici	27
Platone terapeuta	32
CAP 3. VEDERSI È MEGLIO CHE CAPIRSI	41
La pretesa di mettere in ordine il mondo	41
La fragilità dell'ansioso lo porta ad esprimersi in termini apodittici	44
Il cervello non si rompe	48
La mente che immagina si fa oscura	50
CAP 4. CHE COS'È LA SPERANZA	53
Perché siamo creature intimamente e inesaurobilmente ansiose?	53
L'ansia come malattia del tempo	55
La scelta fra paure e speranza	61
CAP 5. LE TRE SCOMMESSE ESISTENZIALI	65
I temi che accompagnano la vita	65
Le premesse dell'esistenza	66

CAP 6. L'ANSIA E GLI ALTRI	71
L'ansia è contagiosa	71
Lo stalker	73
Lo stalker buono	75
Difendersi dallo stalker?	77
CAP 7. DISAGIO PSICOLOGICO E PSICOSI	83
Il comportamento nevrotico non è delirante ma paradossale	83
Una diga al sanguinamento ansioso	88
CAP 8. FORME ATTUALI DELL'ANSIA NEVROTICA	91
Vedersi con la mente	91
EPILOGO	97
RINGRAZIAMENTI	99
L'AUTORE	100