

INDICE

A Tommaso	pag. 3
Presentazione. Il profumo della felicità (Alessandra Graziottin)	» 5
Prefazione. L'«allenamento» alla conquista della felicità (Herbert Valensise)	» 9
Prefazione. Una lettura manageriale della felicità (Andrea Illy)	» 11
1. Le possibili felicità tra le contraddizioni della cosiddetta modernità e il profumo degli affetti più profondi	» 15
Introduzione. L'unicità della magica sensorialità. Il profumo degli affetti più profondi	» 15
La società delle identità mascherate e dei sentimenti fragili. Le password delle momentanee felicità	» 67
La solitudine degli smartphone: cosa ci diranno quando «potranno essere dotati anche di un'anima»?	» 86
Dal PIL (Prodotto Interno Lordo) all'Indice della Qualità della Vita e della Solidarietà Sociale: la felicità della persona come fattore di crescita economica per un Paese e di cooperazione internazionale	» 89
2. I primi pilastri della felicità. Il filtro tra le proprie esperienze e i continui condizionamenti esterni	» 109
Introduzione: la felicità nella quotidianità	» 109
La felicità nella propria storia di vita: le mete sognate e le strategie per raggiungerla	» 118

I contesti della felicità e dell'infelicità.	
Gli «spiccioli affettivi» tra le crisi di identità e l'incertezza del futuro	» 140
L'individuo aperto verso il mondo: conoscere e valutare le problematiche delle società per superare la passività informativa	» 156
3. Le numerose variabili della felicità. Gli intrecci tra le diverse culture, gli stereotipi banali, le reti mediatiche e le componenti biologiche	» 159
Introduzione: i condizionamenti sulla felicità	» 159
Le visioni della felicità filtrata dalle culture	» 160
I farmaci naturali della felicità. L'affascinante mondo dei neurotrasmettitori	» 167
Felici si nasce o si diventa? Le prospettive aperte dall'epigenetica	» 169
Gli intramontabili miti tradizionali sulla felicità	» 179
Il benessere economico. I soldi contano ancora?	» 179
Il sesso. Davvero molti pensano solo a questo?	» 182
Il potere. Logora ancora chi non lo ha?	» 186
La salute. Basta da sola a creare felicità?	» 193
Il mondo mediatico e la felicità	» 197
<i>Il neuromarketing. I condizionamenti dei mass media e della pubblicità</i>	<i>» 197</i>
<i>Le ricette magiche e i pericolosi plagi</i>	<i>» 198</i>
<i>Le reti invisibili della virtualità. La felicità dei «nativi e immigrati»</i>	<i>» 201</i>
4. La qualità della vita favorisce la felicità? Un primo «legame» tra le proprie scelte di vita e quelle del governo di una città e di una nazione	» 213
5. Felicità pubblica e privata. Sintonie di continuità da costruire e discrepanze da superare	» 229
Introduzione: le radici delle possibili felicità	» 229

La felicità nelle istituzioni scolastiche.	
Una «materia di insegnamento» dalla scuola dell'infanzia all'università	» 234
Le religioni e la felicità. La preghiera che costruisce i ponti e abbatte le divisioni	» 236
La felicità tra le mura domestiche nelle diverse età e fasi evolutive	» 241
Il ruolo dell'autostima nella costruzione della propria felicità: la rintracciabilità dell'identità personale tra intrecci familiari e incontri della vita	» 241
Infanzia e adolescenza felice: utopie realizzabili?	» 260
La persona, la coppia e la famiglia felice. I possibili scenari per evitare le malinconiche solitudini, gli inutili conflitti, le facili illusioni: il primo passo verso le coinvolgenti complicità	» 260
La felicità nella società dell'apparire	» 269
Il volto esteriore della felicità. La medicina e la chirurgia estetica	» 269
Le «A» della felicità e dell'infelicità tra le banalità dei rotocalchi e l'imbarazzo di parlare di tenerezza	» 271
La serendipità	» 273
Lo sport. La festa della felicità	» 276

6. La felicità nella fragile società moderna.

Il ruolo della politica e del management per costruire equilibri locali, nazionali e internazionali	» 279
Introduzione: le felicità da edificare	» 279
Gli schiaffi della fame visibile e insospettabile, delle guerre inarrestabili e delle ingiustizie sociali eclatanti e nascoste. Possiamo parlare della felicità di fronte a questi drammi?	» 281
La politica e i politici. Cosa devono fare per creare le fondamenta della felicità	» 283

Il management creativo e intelligente come fonte di benessere per tutti	» 292
L'avatar della felicità. I mondi inesplorati della sofferenza che eleva, della bontà che unisce, della libertà che costruisce	» 298
7. La felicità negata. I contesti che impediscono la realizzazione personale e i possibili cambiamenti	» 303
Introduzione: la felicità da ritrovare	» 303
L'infelicità scritta nelle dinamiche psicopatologiche individuali, familiari e affettive	» 305
La violenza di genere. Dal falso concetto d'amore della possessività patologica del né con te né senza di te ai comportamenti distruttivi senz'anima	» 319
Felicità e disabilità. Emozioni d'amore senza barriere	» 324
La felicità in corsia. La malattia come riscoperta delle proprie potenzialità	» 328
La felicità nelle istituzioni chiuse. Riflessioni senza prospettive realistiche o una possibile luce di speranza?	» 334
L'illusoria felicità nelle diverse forme di dipendenze	» 337
8. Costruire la propria felicità. I primi passi da intraprendere per la propria e altrui felicità	» 341
Introduzione: la felicità da fortificare	» 341
La rilettura della propria storia di vita	» 346
La felicità e i vissuti emotivi del tempo: il significato del vivere «rifugiati nel passato», «immersi nel presente», «progettando il futuro»	» 351
Una forza impensabile: la capacità di saper perdonare	» 356
La felicità nel contesto clinico	» 359
I possibili aiuti medici e psicologici. Le mirate strategie terapeutiche per costruire nuovi codici di interpretazione della realtà interna ed esterna	» 359
Il lifting del cuore	» 377

9. Un libro che non può avere una «conclusione».	
Una riflessione finale sulle trame della felicità	» 381
Il passaggio del testimone in una sfida da vincere per le generazioni future	» 381
Postfazione. Il raccontare è al cuore della ricerca della felicità (Aldo Giordano)	» 413
Appendice. Le ricerche sulla felicità: il percorso clinico, manageriale e scientifico di Angelo Peluso	» 419
Attività clinica specialistica	» 423
Attività di management	» 424
Attività didattica	» 425