

Indice

Introduzione	pag. 7
--------------------	--------

PARTE PRIMA

MA COME FUNZIONA LA NOSTRA MENTE?

IL MODELLO PSICOANALITICO	» 11
---------------------------------	------

1. Sulle spalle di Freud. Brevissima premessa storica	» 13
---	------

2. Il modello psicoanalitico: un modo totalmente nuovo e diverso di intendere la mente

« <i>Siamo molto più complicati di quanto pensiamo!</i> »	» 17
---	------

L'Inconscio: il nostro «emisfero buio»	» 18
--	------

 Impulso verso la vita ma anche tendenza

all'autodistruzione: Eros e Thanatos	» 22
--	------

 Un amministratore (l'Io) alle prese

con dei condomini difficili (Es e Super-Io)	» 24
---	------

Liberi sì, ma non così tanto!	» 26
-------------------------------------	------

Il bambino è il «padre» dell'adulto	» 27
---	------

 Non siamo macchine fotografiche.

L'illusione di osservare con freddezza	» 30
--	------

 Il nostro corpo «teatro» inconsapevole

dell'Inconscio	» 32
----------------------	------

 Le strategie per evitare l'impatto

con il dolore mentale	» 34
-----------------------------	------

Conclusioni	» 38
-------------------	------

PARTE SECONDA

AL CENTRO DEL NOSTRO PERCORSO:

COLPA, RIPARAZIONE,

COMPRESIONE, PERDONO » 41

1. Giovanni: quello che si autodefiniva «un coglione» ... » 43

2. È il caso di abolire la colpa?

I rischi di una mente spietata e «decolpevolizzata» » 47

3. Ma non c'è solo la colpa buona.

C'è anche quella dannosa e inutile » 53

La colpa «persecutoria» (quella dannosa e inutile) » 54

La colpa persecutoria inconscia

e le sue manifestazioni » 56

La colpa «depressiva» (colpa buona e matura) » 62

4. La riparazione: quella «vera» e quella «falsa» » 69

5. Due modi diversi di guardare i fatti

(fuori e dentro di noi)

La logica della «ricerca del colpevole»

e la logica della «comprensione» » 75

La logica della «ricerca del colpevole» » 76

Andare «oltre» il colpevole.

La logica della comprensione » 78

E noi? » 82

6. Il perdono » 85

Il perdono è figlio della comprensione.

«Umanizzare» il colpevole » 86

Il perdono «impossibile» » 90

Perdono e rappacificazione » 93

Perdono di sé come liberazione dall'identificazione con l'aggressore	» 95
Perdono, psicoanalisi e fede religiosa	» 96
7. Una cartina orientativa nel percorso verso il perdono	» 101
 PARTE TERZA	
PERCORSI PSICOANALITICI	
ALLE PRESE CON LA COMPrensIONE	
E IL PERDONO	» 105
 1. Premessa sul modello psicoanalitico come metodo di cura	
L'analista: una presenza discreta e contenitiva	» 107
Una coppia per pensare insieme	» 109
Una relazione per rivivere e riparare le esperienze dolorose	» 110
Una relazione per ricostruire l'«oggetto buono»	» 111
In poche parole... ..	» 111
 2. La grande fatica a perdonare noi stessi	
Digerire le nostre «scelte sbagliate»	» 116
Alberto: avvocato «per forza» e musicista mancato	» 120
Giulia: alla ricerca della sua maternità perduta	» 128
Luigi: una caduta in volo	» 136
Perdonare noi stessi per il male fatto agli altri	» 145
Imelda: la madre «morta»	» 149
Paolo: nella voragine del gioco patologico	» 157
Matteo: padre di una figlia suicida	» 166

3. Perdonare i nostri genitori	» 177
Federica: abusata per anni dal padre	» 182
Andrea: costretto dopo quarant'anni a «riesumere» suo padre	» 192
4. Perdono e gratitudine	» 203
 APPENDICE	
Sigmund Freud e Melanie Klein «in persona»	» 207
Sigmund Freud	» 208
Melanie Klein	» 216
 Bibliografia citata	 » 223