

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,	
COMPRENSIONE, 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)	
<i>La logica della «ricerca del colpevole»</i>	
<i>e la logica della «comprendione»</i>	» 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	» 107
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	» 115
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 «riesumare» 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