INDICE

1. Star male, depressione, attacchi di panico 9
   Un mondo nuovo 9
   Saper scegliere 15
   Da individui a dividui: rischio o opportunità? 19
   Riuscire a essere davvero noi stessi 26
   Abbiamo sufficienti garanzie psichiche e sociali? 27
   Perché stiamo male? Le origini culturali del malessere psicologico 31
   Tanta ansia, fino al panico 34
   I problemi di oggi: il disagio della civiltà tra regole e libertà 37
   Un Io diviso o la frammentazione dell'Io culturale 47
   La società attuale in crisi 53
   La perdita dei beni comuni: il senso di impotenza, la depressione 56
   Un caso particolare: che cosa succede quando perdiamo la nostra "casa" 63

2. Perché non stiamo troppo male 67
   Una mente legata alla cultura 73
   La mente nelle cose e il potere dei memi 75
   Il grande vantaggio di avere empatia 80
   La tendenza innata a ricercare esperienze che fanno soffrire di meno 87
   La buona esperienza nella cultura, negli artefatti, nei luoghi: il flusso di coscienza 89
   Il flusso di coscienza in psicoterapia 97
   Il rischio del flusso di coscienza e comportamenti socialmente negativi 99

3. La società che cura 103
Santuari, templi e musei 104
L'inconscio e la mente nelle cose e nelle relazioni: l'importanza dell'intersoggettività 110
I beni comuni ci fanno star bene: dalla vita nello slum alla pandemia da Covid-19 112
I luoghi che curano 119
Gli architetti psicologi 132
L'equilibrio del pianeta, il Coronavirus, un narcisismo altruista 142

Note 153