

Jean-Guilhem Xerri

PRENDITI CURA
DELLA TUA ANIMA

Una ecologia interiore

Editrice Queriniana

Indice

Introduzione	5
1. Essere un umano: stiamo ancora cercando	9
L'UOMO ANTICO	11
Un animale razionale	11
La terapia, tra cura dell'essere e servizio dell'Essere	13
L'UOMO CLASSICO	16
Una cosa pensante unita a un corpo macchina	16
Gli psicotropi, attivi sulla nostra interiorità	19
L'UOMO MODERNO	20
Un soggetto assoggettato	20
L'approccio terapeutico, il risveglio dei determinismi	22
Le terapie analitiche	23
L'approccio sistemico	24
L'UOMO NEURONALE	26
Un vivente come gli altri	26
I problemi posti da una stretta biologizzazione dell'uomo	28
Il neuro-essenzialismo	28
L'abolizione delle frontiere	30
Le terapie cognitive e comportamentali	44
Intermezzo.	48
2. Un umano la cui interiorità soffre	51
UNA VISIONE DELL'UOMO HA DELLE CONSEGUENZE CONCRETE!	51
Interpretazioni sociali che si evolvono	52
Una grande varietà di approcci psicoterapeutici	54

Un'elaborazione dell'uomo a due componenti,	
corpo e psiche	55
Disturbi d'espressione somatica, d'origine somatica	56
Disturbi d'espressione somatica, d'origine psicologica (disturbi psicosomatici)	56
Disturbi di espressione psicologica, di origine psichica	57
Disturbi d'espressione psicologica, d'origine somatica	57
UNA VISIONE PARZIALE DELL'UOMO PUÒ AVERE PER LUI	
ASPETTI PATOGENI	58
Una società stanca	58
Una società dell'iperconsumismo	58
Una società del movimentismo	62
Una società depressiva	66
Disturbi dell'anima, multiformi spesso non classificabili	67
Disturbi ansio-depressivi	67
Le sofferenze sul lavoro	68
Le dipendenze	71
L'obesità	73
Le violenze	73
Il consumo di psicotropi	74
L'esplosione delle richieste di presa in carico «psico»	75
Le sofferenze non classificabili	75
I limiti dei modelli antropologici dominanti	76
UN UOMO FERITO, CHE IGNORA IL SUO ESSERE PROFONDO	77
<i>Intermezzo</i>	84
3. Non si è umano: lo si diventa oppure no	87
I PADRI DEL DESERTO, SACRI MAESTRI DI SAGGEZZA	
PER IL GIORNO D'OGGI	88
Il deserto come luogo di crescita umana e spirituale	88
Un laboratorio di vita interiore per tutti	91
L'UMANO, QUESTO ESSERE IN 3D CHE È INCOMPIUTO	94
Un essere che ha bisogno di una seconda nascita	94
Un'umanità chiamata a nascere in noi	94
La vita spirituale, sorgente della nostra metamorfosi	97
Un uomo completo vive in 3D	100
Una struttura a tre dimensioni	101
Una modalità 3D ben articolata	104
Sfide da non ignorare	111

Il modello psicoanalitico è compatibile, almeno a una condizione	111
La visione neuro-essenzialista è appassionante, ma incompleta	112
L'approccio buddhista è opportuno, ma da ampliare	113
Un'antropologia non è una confessione di fede	115
FISIOLOGIA E FISIOPATOLOGIA DELL'ANIMA	115
Principi globali	115
Una fisiologia della conformità alla Natura	116
Una fisiopatologia dell'uso improprio	118
FISIOLOGIA E FISIOPATOLOGIA DEL POLO LOGICO (INTELLIGENZA)	120
Fisiologia e fisiopatologia del polo epitimico (desiderio)	125
Fisiologia e fisiopatologia del polo timico (forza)	128
Fisiologia e fisiopatologia dell'immaginazione	130
Fisiologia e fisiopatologia della memoria	132
<i>Intermezzo</i>	135
4. Dalle malattie dell'anima alla pace interiore	137
NOSOLOGIA DELLE MALATTIE DELL'ANIMA	139
Un'eziopatogenesi dei pensieri	139
Otto malattie noopsichiche fondamentali	144
CLINICA DEI PRINCIPALI DISTURBI DELL'ANIMA	147
L'avidità	148
Avidità alimentare	148
Avidità sessuale	151
Avidità materiale	155
La vanità	157
L'acedia	163
Il narcisismo	166
ASPETTI PROFILATTICI E TERAPEUTICI	
DELLE MALATTIE NOOPSICHICHE	167
La custodia del cuore	169
Una giusta misura del quotidiano	173
L'ospitalità	174
La preghiera	176
La preghiera continua	176
La contemplazione della morte	180
L'umiltà e la sua concretizzazione	182
<i>Intermezzo</i>	186

5. Un patrimonio spirituale di cui riappropriarsi oggi.	189
RICONOSCERE LE NOSTRE MALATTIE NOOPSICHICHE	190
Le avidità, malattie endemiche della profusione e dell'incitamento	192
Le nostre piccole e grandi dipendenze	192
L'erotizzazione della nostra società e delle nostre relazioni	196
Il nostro materialismo e il nostro iperconsumismo	199
La vanità narcisistica, malattia metastatica del mondo dell'immagine	202
L'acedia, malattia della cupa e futile vacuità	206
VIVERE MAGGIORMENTE SOTTO L'INFLUSSO DELLO SPIRITO	209
Decidere di vivere in 3D	210
Dare alle scienze, il loro posto, tutto il loro posto, nient'altro che il loro posto	211
Accettare l'infinito in noi	214
Sviluppare uno stile di vita più sobrio	217
Identificare i perturbatori dell'interiorità	217
Fare la scelta della sobrietà	221
Tutto è collegato	222
Imparare a dire di no, per dire meglio sì	225
Tornare in se stessi attraverso pratiche meditative	226
L' <i>hold-up</i> attenzionale	227
Riprendiamo il controllo della nostra attenzione	228
Le pratiche meditative, l'arte dell'attenzione	231
Intermezzo.	239
Conclusioni.	241
Bibliografia complementare.	247