

En finir avec la culpabilité

<i>Préface de Michel Tozzi</i>	9
<i>Introduction</i>	13
<i>Première partie : Alphabet de la douleur</i>	19
<i>Chapitre 1 : La passivité de l'affectivité</i>	20
Les fausses solutions, vaincre ou nier	20
Le corps renié	22
La sensibilité	24
Une passivité fondamentale	24
Nous sommes notre sentiment	26
Nous butons sur nous-mêmes	28
Buter sur soi, manifestation du désespoir	30
<i>Chapitre 2 : L'illusion du libre arbitre</i>	32
L'homme ne lutte pas contre la souffrance à armes égales	32
De nouvelles expériences permettent d'évoluer	34
Il y a un <i>hiatus</i> entre ce que je peux faire et ce que je veux faire	35
En quel sens sommes-nous libres ?	37
Il n'y a pas de destin : le passé explique l'avenir mais ne le contient pas	37
L'épigénétique	39
Schopenhauer considère l'humanité comme une entité naturelle qui obéit, sans le savoir, à une loi qui la dépasse	40
Schopenhauer indique trois manières d'alléger la souffrance	44
Conclusion sur la liberté	44
<i>Chapitre 3 : La solitude existentielle</i>	46
Une solitude intrinsèque	46
L'insociable sociabilité	49
Je subis ce que je suis tout en ignorant qui je suis. Double impuissance !	50

Chapitre 4 : L'infini des faux désirs	53
« Tant qu'on désire, on peut se passer d'être heureux. »	53
Réhabilitation des désirs	53
Nous désirons être plus, aller plus loin avec nous-mêmes... ..	55
La révolution postmoderne, les faux désirs	56
La promesse de la satisfaction des désirs passe par une demande de sacrifices réels qui se font passer pour une libération.	
« Il faut s'adapter. »	59
La crise de l'identité	61
Chapitre 5 : La susceptibilité fondamentale	63
Nous dépendons du regard de l'autre	63
Cette vulnérabilité provient des doutes sur notre identité.....	65
Le besoin de reconnaissance sociale.....	67
Pourquoi croyons-nous que les autres sont toujours plus heureux que nous ?	68
Chapitre 6 : Le désir d'être heureux, l'insatisfaction	70
L'amour de soi n'est pas suffisant.....	70
Comment composer avec l'excédence de nos désirs ?.....	73
Le bonheur imaginaire et l'incapacité à le discerner	74
La joie	76
Chapitre 7 : La mort	78
La brièveté de la vie est une source d'énergie	79
Quelque chose de nous subsiste	80
Ce n'est pas la mort qui est un scandale, mais la vie qui est un cadeau	81
Deuxième partie : Oméga de la joie	83
La joie	84
Chapitre 8 : L'amitié	86
L'oubli contemporain de l'amitié.....	86
L'amitié apaise l'angoisse de la solitude existentielle	88
La rencontre de la différence	90
L'amitié est une vertu.....	91

Chapitre 9 : L'amour	94
L'amour est en danger aujourd'hui	94
Les menaces de la passion	96
L'amour véritable, absolu, éternel, sacré, joyeux	98
Mystère de l'amour	100
L'amour donne la plus grande jouissance de soi	102
Chapitre 10 : L'érotisme	106
Que savons-nous de ce qui se joue à travers le rapport sexuel ?	106
L'imaginaire érotique	109
Le jeu de la séduction pour une féminité assumée	110
Un élixir de jeunesse	112
Chapitre 11 : La nature	114
Notre lien à la nature et notre responsabilité	114
La beauté de la nature	115
La nature comme échappatoire et ressourcement	116
Chapitre 12 : Les plaisirs sensuels	119
Mes douces plaisirs capitaux	121
Chapitre 13 : Le lien poétique au monde	129
La jouissance d'une présence authentique	130
La poésie est l'aspiration humaine à une beauté supérieure	131
Chapitre 14 : La joie d'exister	132
De la vraie vie ?	132
Prendre de la distance vis-à-vis de la souffrance	133
La générosité	135
Assumer son passé	136
L'art	137
L'action	138
« Vis pour autrui, si tu veux vivre pour toi »	139
Le Commun, une utopie ?	140
Conclusion	143
Bibliographie	147