

# Sumario

|   |     |
|---|-----|
| Aceptar, dar forma, abandonar . . . . .   | 9   |
| Un ejemplo instructivo . . . . .  | 25  |
| El compromiso y su importancia para la salud<br>mental . . . . .                      | 45  |
| 1. El vínculo a un lugar: la patria anhelada . .                                      | 51  |
| 2. El vínculo con un proyecto: existir<br>provisionalmente o anticiparse al sentido . | 57  |
| 3. El vínculo con una persona: cómo<br>abandonar la fatal exigencia de amor . . . .   | 65  |
| La función relajante del humor . . . . .  | 71  |
| Un remedio llamado «corrección de la imagen»  | 87  |
| Un desafío: cuidar de los mayores . . . . .   | 101 |