

# Sumario

Aceptar, dar forma, abandonar . . . . .	9
Un ejemplo instructivo . . . . .	25
El compromiso y su importancia para la salud mental . . . . .	45
1. El vínculo a un lugar: la patria anhelada . .	51
2. El vínculo con un proyecto: existir provisionalmente o anticiparse al sentido .	57
3. El vínculo con una persona: cómo 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