

Sommario

PrefazioneIX
Parte prima – Oncologia e psiconcologia	1
Capitolo 1 – Tumore: in equilibrio tra mente e corpo	3
Capitolo 2 – Psiconcologia: tra disturbo e adattamento	7
Capitolo 3 – Reagire alla diagnosi	9
Fase di shock	10
Fase di reazione	10
Fase di elaborazione	11
Fase di riorientamento	11
Capitolo 4 – La psiconcologia e la famiglia	13
Parte seconda – Modi di percepire, modi di reagire	15
Capitolo 5 – “Cosa” si fa o “quanto” lo si fa?	19
Ripetitività	19
Intensità	20
Esclusività	21
Rigidità	22
Capitolo 6 – Per colpa di chi?	23
È stata tutta colpa mia	23
È colpa degli altri	24
È colpa del mondo	26

<i>Capitolo 7 – Minaccia e difesa</i>	29
<i>Capitolo 8 – Guardare altrove o delegare</i>	33
<i>Capitolo 9 – Controllare tanto, controllare troppo</i>	35
Consultare internet.	36
Il bisogno di controllo e il seme dell'ipocondria	37
<i>Capitolo 10 – La punizione/prova.</i>	39
<i>Capitolo 11 – La strategia dell'equilibrista.</i>	41
<i>Parte terza – Buone intenzioni, pessimi effetti?</i>	43
<i>Capitolo 12 – Evitare precauzionalmente.</i>	47
<i>Capitolo 13 – Sostituirsi al paziente</i>	49
<i>Capitolo 14 – Controllarsi e iperdocumentarsi ossessivamente</i>	51
<i>Capitolo 15 – Ignorare i sintomi</i>	57
<i>Capitolo 16 – Quando parlare... quando tacere</i>	59
<i>Capitolo 17 – Caricare più di quanto una schiena possa reggere</i>	63
<i>Capitolo 18 – Sparire dal mondo</i>	65
<i>Capitolo 19 – Chiedere di "sentire" o "non sentire", "pensare" o "non pensare"</i>	67
<i>Capitolo 20 – Fare paragoni per sollevare il morale</i>	71
<i>Parte quarta – Interventi terapeutici</i>	73
<i>Capitolo 21 – Canalizzare la rabbia</i>	77
Le lettere	77
Il pulpito	79
Il pungiball.	80

<i>Capitolo 22 – Elaborare il trauma</i>	83
Il diario del trauma	84
<i>Capitolo 23 – Perché è necessario scrivere?</i>	85
Il rallentamento del flusso emotivo	85
L’elaborazione mentale	85
<i>Capitolo 24 – Guardare le proprie “mostruosità”</i>	87
Scrivere per accettare	88
Il check up	88
<i>Capitolo 25 – I controlli su internet</i>	93
Entrare nel labirinto con il filo di Arianna	93
<i>Capitolo 26 – Misurare la “realtà”</i>	95
Verificare le profezie	95
<i>Capitolo 27 – Lasciare cadere</i>	97
Rispondere senza rispondere	98
<i>Capitolo 28 – Elaborare il lutto</i>	101
Attraversare il dolore	103
Incorniciare i ricordi	104
<i>Capitolo 29 – Le tecniche di rilassamento</i>	105
<i>Capitolo 30 – Il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson</i>	107
Preparazione	107
Fasi della contrazione decontrazione	107
Mano e braccio (parte destra)	108
Mano e braccio (parte sinistra)	108
Viso	109
Collo e spalle	109
Addome	110
Gambe	110
Il momento dell’ascolto	110
Conclusione	111
<i>Capitolo 31 – Il rilassamento semplice</i>	113

<i>Capitolo 32 – Le tecniche bioenergetiche di scarica dello stress</i>	117
<i>Capitolo 33 – Una sequenza base bioenergetica</i>	121
Grounding	121
Ammorbidimento dei piedi	122
Ammorbidimento delle gambe	123
Il bend over	124
Risalita e la posizione ad arco	125
Ritorno al bend over e alternanza con l’arco	126
Passaggio dal bend over alla bioenergetica a terra	127
Posizione della “preghiera musulmana”	128
Passaggio alla posizione fetale e il raccoglimento finale dell’esperienza . .	129
Fase di risalita	130
<i>Capitolo 34 – Esercizi bioenergetici specifici</i>	131
Uso dell’asciugamano per esprimere rabbia	131
Uso di un cuscino per esprimere rabbia	132
Sostegno mediante il supporto fisico reciproco	132
Arco sostenuto e il bend over che sostiene	133
Supporto della testa	134
<i>Capitolo 35 – Dialogo con il corpo attraverso tecniche di contatto bioenergetico dolce</i>	137
Note preliminari	139
Parte pratica	140
<i>Capitolo 36 – Parlare ai bambini della malattia</i>	147
Chi sono i “boogers”?	148
Conclusioni	157
Ringraziamenti	159
Bibliografia ragionata	161