

# Sommario

## Parte prima: Le basi

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Capitolo 1 | <b>Dalla Medicina di Segnale alla Psicologia di Segnale</b><br><i>di Luca Speciani</i> . . . . . | 3  |
|            | Il concetto di “segnale” . . . . .   | 4  |
|            | Segnali evolutivi . . . . .  | 5  |
|            | Una tempesta glicemica . . . . .   | 6  |
|            | Biochimica e psiche . . . . .  | 8  |
| Capitolo 2 | <b>Principi di Psicologia di Segnale</b><br><i>di Benedetto Tangocci</i> . . . . .               | 11 |
|            | Trasversalità ai vari orientamenti psicologici . . . . .   | 12 |
|            | Peculiarità individuali <i>vs</i> normalità statistica . . . . .                                 | 14 |
|            | Coscienza e inconscio . . . . .  | 23 |
|            | La centralità del vissuto emotivo e delle relazioni . . . . .                                    | 33 |
|            | Le resistenze al cambiamento . . . . .   | 37 |
|            | Sintomi, segni, segnali e impressioni . . . . .  | 44 |
|            | Riferimenti bibliografici . . . . .  | 47 |
| Capitolo 3 | <b>L'errore di Cartesio e il rapporto psiche-corpo</b><br><i>di Benedetto Tangocci</i> . . . . . | 51 |
|            | Digressione metapsicologica . . . . .  | 52 |
|            | Dal soma alla psiche e dalla psiche al soma . . . . .  | 57 |
|            | Effetti psicologici di pratiche meditative . . . . .   | 62 |
|            | Riferimenti bibliografici . . . . .  | 67 |

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Capitolo 4 | <b>Il potere delle aspettative</b>                         |    |
|            | <i>di Benedetto Tangocci</i> . . . . .                     | 69 |
|            | Aspettative e credenze. . . . .                            | 70 |
|            | Effetto placebo ed effetto nocebo . . . . .                | 75 |
|            | Verso l'utilizzo terapeutico dell'effetto placebo. . . . . | 83 |
|            | Riferimenti bibliografici. . . . .                         | 86 |

## Parte seconda: Gli sviluppi

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| Capitolo 5 | <b>Vita naturale, vita digitale, vita spirituale</b>         |     |
|            | <i>di Benedetto Tangocci</i> . . . . .                       | 93  |
|            | Il contatto con l'ambiente naturale . . . . .                | 95  |
|            | I rischi della digitalizzazione della vita . . . . .         | 101 |
|            | La dimensione spirituale nel benessere psicologico . . . . . | 109 |
|            | Riferimenti bibliografici. . . . .                           | 116 |
| Capitolo 6 | <b>Stati di coscienza non ordinari</b>                       |     |
|            | <i>di Benedetto Tangocci</i> . . . . .                       | 119 |
|            | L'impiego terapeutico di sostanze psichedeliche . . . . .    | 123 |
|            | Il cervello entropico . . . . .                              | 129 |
|            | Nuove prospettive di osservazione di se stessi . . . . .     | 134 |
|            | Riferimenti bibliografici. . . . .                           | 137 |

## Parte terza: L'intervento terapeutico

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| Capitolo 7 | <b>La deprescrizione in Medicina di Segnale</b>               |     |
|            | <i>di Luca Speciani</i> . . . . .                             | 143 |
|            | La tiroide: un mediatore metabolico psicosensibile . . . . .  | 145 |
|            | Allergie, malattie autoimmuni e aspetti psichici . . . . .    | 149 |
|            | Le malattie "sine-causa" . . . . .                            | 153 |
|            | Depressione: le vere cause, i veri rimedi. . . . .            | 162 |
| Capitolo 8 | <b>Mettere in pratica le basi della Psicologia di Segnale</b> |     |
|            | <i>di Benedetto Tangocci</i> . . . . .                        | 173 |
|            | Formazione e <i>setting</i> terapeutico . . . . .             | 174 |
|            | Il colloquio psicologico . . . . .                            | 177 |
|            | Ingredienti per interventi personalizzati . . . . .           | 181 |
|            | Riferimenti bibliografici. . . . .                            | 187 |

---

|  |     |
|--|-----|
| Conclusioni <i>di Benedetto Tangocci e Luca Speciani</i> ..... | 189 |
| Appendice: la Psicosofia <i>di Benedetto Tangocci</i> .....    | 193 |
| Per approfondire .....   | 203 |
| Gli autori .....   | 211 |