

# Indice

- p. 9 Prefazione di Andrea Pamparana
- 19 Introduzione
- 21 I. La gratitudine del pescatore
- 26 II. Chi mi aiuterà?
- 29 III. Il nostro zaino
- 33 IV. Un futuro in cui credere
- 37 V. L'umiltà del radiologo
- 42 VI. La Well-Being Therapy
- 46 VII. C'è qualcuno che vede pazienti?
- 50 VIII. La galleria e la studentessa di ingegneria
- 54 IX. L'insonnia della nonna
- 59 X. Attenti al cane
- 63 XI. Quando il farmaco diventa un problema
- 66 XII. Il dolore mentale
- 69 XIII. Compagni di viaggio
- 73 XIV. Il culto della mediocrità
- 77 XV. La frustrazione del pizzaiolo
- 81 XVI. Il rimpianto del pane
- 85 XVII. Un ragazzo senza pace
- 90 XVIII. La nuotatrice inconsapevole

- p. 94 XIX. L'autoterapia  
98 XX. La psicoterapia come autoterapia guidata  
102 XXI. Psicoterapia e metodo scientifico