

Indice

<i>Prefazione alla presente edizione</i>	VII
<i>Perché questo libro</i>	XI
I	
Sani e malati: uguali e diversi	5
Oltre il mito della salute perfetta	9
Attori del proprio sviluppo	13
Attori del proprio sviluppo nella malattia cronica	17
II	
Perché proprio a me?	23
Trovare un senso	26
Ricostruire l'identità	31
Il sentimento di autoefficacia: l'esercizio del controllo	35
Lo stress	40
Affrontare lo stress	44

III

Tutta colpa sua	51
Il dolore	55
La stanchezza	59
La depressione	63
La perdita e il lutto	68
L'ottimismo e la felicità	71
Pensiero logico e pensiero magico	76
Raccontare la propria malattia	82

IV

La relazione terapeutica	89
La fiducia	93
L'empatia	97
Il malato tra logica statistica e logica clinica	101
Le medicine alternative	106
La riservatezza	112

V

Noi e gli altri	119
Tra visibilità e invisibilità	123
La solitudine	127

Gli affetti	130
Il lavoro	135
La vita e la morte	139

VI

Confrontarsi con la verità della diagnosi	147
«Voglio farcela da solo»	151
Essere malati al tempo di internet	155
La vita va avanti	161
Genitori e figli	165
Bibliografia	171