

## **RECENSIONE “VINCI I DISAGI DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI” (A. NERVETTI)**

Andrea Nervetti, psicologo e psicoterapeuta, nel saggio “Vinci i disagi della vita di tutti i giorni” (Riza) risponde ai tanti quesiti e dubbi sui disagi più comuni e riguardanti vari aspetti: autostima, ansia, difficoltà nei rapporti interpersonali, sofferenze d’amore. L’autore offre consigli efficaci per risolvere questioni legate ad attacchi di panico, per fare pace con se stessi, superare i conflitti, trovare armonia e benessere nelle relazioni. “La causa della nostra sofferenza non è mai nel passato o fuori di noi. Stiamo male soprattutto perché non vediamo il mondo per quello che è, ma per come vorremmo che fosse. La risposta è sempre in noi”. “Nella vita recitare fa sempre male. Qualsiasi forzatura o finzione è controproducente. La libertà di essere quello che si è vale di più del quieto vivere, della sicurezza, dell’armonia apparente. Chi lo dimentica non vive ma si limita a sopravvivere”. “In ognuno di noi convivono demonio e santità, bene e male”. “Occorre sempre essere presenti e consapevoli di noi stessi specie nei momenti di confusione”. “A volte bisogna smettere di cercare soluzioni logiche e cercare di ascoltare il mondo interno che segue regole diverse da quelle della razionalità”. “Dobbiamo approfittare di ogni evento per guardarci dentro”. “Dalla notte più buia sorge sempre una nuova alba”. “Occorre vivere il presente”. “Il dolore, anche quello più forte, passa. Se si teme troppo la sofferenza, non si potrà mai conoscere e incontrare la vera gioia”. “L’amore accade e sta a noi accoglierlo. Se lo rifiutiamo, diventiamo aridi e sterili”. “Accogliere l’altro così com’è senza attenderci nulla in cambio”. “Ognuno possiede un’indole naturale, un talento unico”. “Impariamo dai bambini ad aspettarci il meno possibile dal mondo esterno”. “Quando ci adeguiamo ai desideri altrui e mettiamo la museruola ai nostri sentimenti compare la sofferenza”.