

RECENSIONE “OLTRE I LIMITI DELLA PAURA” (GIORGIO NARDONE)

Nel testo “Oltre i limiti della paura” (BUR) Giorgio Nardone, psicologo e psicoterapeuta, guida il lettore, con un linguaggio chiaro e accessibile, in un viaggio alla scoperta di quella “nota sconosciuta” che è la “paura patologica” nelle sue diverse espressioni, indicando valide metodiche terapeutiche tramite esempi, metafore, racconti e casi clinici reali utili nella risoluzione, attraverso adeguate strategie, di vari disagi apparentemente insormontabili. Vengono qui analizzate differenti paure tutte prodotte dalla nostra psiche: paura di stare da soli, di parlare in pubblico, di decidere, paure degli animali, delle malattie, ossessioni compulsive ecc.. “Senza una dose di paura naturale non si sopravvive poiché questa è la reazione che ci allerta di fronte ai pericoli”. “Un essere umano privo di paura è un automa”. “La realtà cambia se la si guarda da diverse prospettive”. “Fobici non si nasce, si diventa”. “La fragilità dichiarata cessa di essere tale e diventa punto di forza”. “E’ grazie alle nostre paure che ci spingiamo oltre scoprendo limiti e risorse”. “Riconoscere che qualcosa ci spaventa ci permette di non rimanere paralizzati, immobili e spenti”. “Chi nega la sua paura rischia di battersi con essa come un pazzo che cerca di scacciare la propria ombra”. “Solo chi ha avuto paura può essere coraggioso”. Siamo esseri umani e non macchine e non dobbiamo vergognarci di chiedere aiuto e di manifestare le nostre sofferenze. Cerchiamo di essere noi stessi e buttiamo via maschere e armature!