

## RECENSIONE

Paola Perego, conduttrice televisiva, attrice ed ex modella, nel libro “Dietro le quinte delle mie paure” (Piemme) condivide coi lettori una confessione profonda e intensa, mostrando le sue ferite e fragilità. Messa da parte l’immagine brillante del personaggio di successo, emerge il ritratto sincero e struggente di una donna costretta fin da giovanissima a convivere con gli attacchi di panico, uno spettro che più volte l’ha annientata ma che con forza, coraggio e determinazione lei ha sconfitto. Paola ha guardato in faccia le sue paure e ha deciso di lottare e reagire. Ha scelto di vivere aggrappandosi ai suoi “punti fermi” (l’amore, i figli, le amicizie, la famiglia, il lavoro). Paola si racconta a cuore aperto tra sconfitte e vittorie, lacrime e sorrisi, dimostrandoci che tutti possiamo avere delle debolezze. Non siamo infallibili! Nei momenti difficili bisogna saper chiedere aiuto alle persone care, alla psicoterapia. Solo così ci si rialza e si può “affrontare a testa alta perfino il mare in tempesta”! Il mostro della paura può toglierci il respiro, annebbiarci la vista, apparire come un muro insormontabile e farci credere che stiamo per morire. “E’ come trovarsi in cima a una torre, al buio e non avere voce per gridare”. Un “terrore continuo” che scandisce le giornate e rende le notti insonni. Si teme il giudizio altrui e per vergogna ci si tiene tutto dentro paralizzati in un dolore assordante. “Quando non vediamo più una via d’uscita non riusciamo a immaginare un futuro diverso, libero dalle catene”. Ma da quei “sotterranei” si può emergere ritrovando la speranza e accettando che “la paura potrà tornare ma non farà più tanto male”. “La felicità dobbiamo crearla e impastarla con le nostre mani!” “Il dolore va accolto e attraversato!” “Oggi quella nuvola nera si è trasformata in luce bianca e le mie ali sono pronte per volare!”.