

---

# Autoinganni Per Non Essere Piu Vittime Dei Tranel

---

COMUNISTI E POST COMUNISTI PARTE SECONDA  
SE LI CONOSCI LI EVITI

Panico! Come smettere di temerlo e riuscire a  
superarlo

Annali

Quaderni petrarcheschi

Solcare il mare all'insaputa del cielo

IL COMUNISTA BENITO MUSSOLINI

Come in uno specchio

Storia della letteratura italiana con antologia  
degli scrittori e dei critici

Il declino della violenza

L'autoinganno

Vita da psichiatra

Life management

Giornale Italiano di Psicologia

? Il paradosso dell'ignoranza da Socrate a Google

Psicosoluzioni

Mi Uccido tra Centoquarantuno giorni Quindici ore

Tredici minuti

Psicologia degli stati di coscienza

Introduzione a Agostino

Manuale d'amore

Menzogna, autoinganno, illusione

Identità della persona e senso dell'esistenza  
Critica sociale cuore e critica  
Panico! Come smettere di temerlo e riuscire a  
superarlo  
Autoinganni. Per non essere più vittime dei  
tranelli che ci costruiamo da soli  
I libri del giorno rassegna mensile internazionale  
Allena la felicità! 25 ispirazioni per realizzare  
l'obiettivo più importante della tua vita  
Dada la peruviana  
Storia della letteratura italiana  
Paura di sentire  
Autoinganni. Per non essere più vittime dei  
tranelli che ci costruiamo da soli  
Adolescenti e adottati. Maneggiare con cura  
Campi immaginabili  
Cittadini senza politica. Politica senza cittadini  
U-Boot  
Italian Quarterly  
Manuale di vittimologia  
La cospirazione contro la razza umana  
La gioia della filosofia. Giocare con le idee  
I Libri del giorno  
Le vie della mistificazione

*Autoinganni  
Per Non  
Essere Più  
Vittime Dei  
Tranel* Downloaded  
from <http://www.crci-rj.gov.br> by guest

---

**VANESSA  
THORNTON**

---

**COMUNISTI E  
POST**

**COMUNISTI  
PARTE  
SECONDA SE  
LI CONOSCI  
LI EVITI** Bur

Un viaggio nel  
metodo e con

il metodo  
scientifico  
nella  
psichiatria e  
nella  
psichiatria  
forense. Un

percorso in cui, a fare da guida, è il rigore metodologico, a cui si contrappone il "buon senso". In questo terreno, il metodo si confronta dialetticamente e con gli "errori" del metodo stesso. Dopo aver mostrato "l'uso pratico" del metodo scientifico in psichiatria, le ultime pagine delimitano i confini del metodo stesso, i confini in cui la scienza si ferma davanti a territori che non le

appartengono e che sono abitati da altre immagini. Panico! Come smettere di temerlo e riuscire a superarlo Youcanprint E' comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere "C'era una volta...." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il

successo è assicurato e non hai rompiballe che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere "C'è adesso...." e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di

scrivere.  
 Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato

non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi

economici ed ideologie vetuste e criminali. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italiani. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e

perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!  
Annali Antonio Giangrande Il XX secolo, con lo spaventoso numero di vittime provocate da due guerre mondiali e vari genocidi, è stato definito "il secolo più violento della storia", e l'alba del

nuovo millennio sembra prefigurare scenari non meno inquietanti, diffondendo ovunque una crescente sensazione di insicurezza e paura. Eppure, anche se può sembrare incredibile, in passato la vita sul nostro pianeta è stata di gran lunga più violenta e spietata, e quella che stiamo vivendo è probabilmente "l'era più pacifica della storia della nostra specie". A

sostenere questa tesi in apparenza paradossale e destinata a far discutere è Steven Pinker, il quale dimostra, statistiche alla mano, che il calo della violenza può essere addirittura quantificato. E le cifre che fornisce sono impressionanti . Le guerre tribali hanno causato, in rapporto alla popolazione mondiale del tempo, quasi il decuplo dei morti delle guerre e dei genocidi del Novecento. Il tasso di

omicidi nell'Europa medievale era oltre trenta volte quello attuale. Schiavitù, torture, pene atroci ed esecuzioni capitali per futili motivi sono state per millenni ordinaria amministrazione, salvo poi essere bandite, nel volgere di un paio di secoli, dagli ordinamenti giuridici e dalla coscienza collettiva di tutte le nazioni democratiche. Oggi, invece, i conflitti fra

paesi sviluppati sono scomparsi, e anche il tributo di sangue di quelli nel Terzo mondo è infinitamente minore rispetto a soli pochi decenni fa. Inoltre, delitti, crimini d'odio, linciaggi, pogrom, stupri, abusi sui minori, crudeltà verso gli animali sono tutti significativamente diminuiti dopo l'emanazione delle prime carte dei diritti dell'età moderna. Ma

che cosa ha determinato questo declino della violenza, se nel frattempo la mente e il cuore dell'uomo sono rimasti più o meno gli stessi? Secondo Pinker, tale processo di portata epocale è dovuto al trionfo dei "migliori angeli" della nostra natura (empatia, autocontrollo, moralità e ragione) sui nostri "demoni interiori" (predazione, dominanza, vendetta, sadismo e

ideologia), un trionfo reso possibile dalle istanze civilizzatrici su cui l'Occidente ha fondato la propria identità: monopolio statale dell'impiego legittimo della forza, alfabetizzazione, cosmopolitismo, libertà di commercio, "femminizzazione" della società, e un uso sempre più ampio della razionalità nell'agire economico e nel dibattito pubblico. Così, prendere atto della graduale

riduzione di tutte le forme di violenza nel corso della storia non solo rende ai nostri occhi il passato meno innocente e il presente meno sinistro, ma ci costringe a ripensare radicalmente le nostre più profonde convinzioni sul progresso, la modernità e la natura umana. Quaderni petrarcheschi Gius.Laterza & Figli Spa 239.251 **Solcare il mare all'insaputa del cielo** LED Edizioni Universitarie

E' comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere "C'era una volta...." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompicabele che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi

che ti  
condannano.  
Meno facile è  
essere  
saggisti e  
scrivere “C’è  
adesso....” e  
parlare di cose  
reali con nomi  
e cognomi.  
Impossibile  
poi è essere  
saggisti e  
scrivere delle  
malefatte dei  
magistrati e  
del Potere in  
generale, che  
per logica ti  
perseguitano  
per farti  
cessare di  
scrivere.  
Devastante è  
farlo senza  
essere di  
sinistra.  
Quando si  
parla di veri  
scrittori ci si  
ricordi di  
Dante Alighieri

e della fine  
che fece il  
primo saggista  
mondiale. Le  
vittime, vere o  
presunte, di  
soprusi,  
parlano solo di  
loro,  
inascoltati,  
pretendendo  
aiuto. Io da  
vittima non  
racconto di  
me e delle  
mie traversie.  
Ascoltato e  
seguito, parlo  
degli altri,  
vittime o  
carnefici, che  
l’aiuto cercato  
non lo  
concederanno  
mai. “Chi non  
conosce la  
verità è uno  
sciocco, ma  
chi,  
conoscendola,  
la chiama  
bugia, è un

delinquente”.  
Aforisma di  
Bertolt Brecht.  
Bene. Tante  
verità  
soggettive e  
tante omertà  
son tasselli  
che la mente  
corrompono.  
Io le cerco, le  
filtro e nei  
miei libri  
compongo il  
puzzle,  
svelando  
l’immagine  
che dimostra  
la verità  
oggettiva  
censurata da  
interessi  
economici ed  
ideologie  
vetuste e  
criminali.  
Rappresentare  
con verità  
storica, anche  
scomoda ai  
potenti di  
turno, la



realtà  
contemporanea,  
rapportandola  
al passato e  
proiettandola  
al futuro. Per  
non reiterare  
vecchi errori.  
Perché la  
massa  
dimentica o  
non conosce.  
Denuncio i  
difetti e  
caldeggio i  
pregi italiani.  
Perché non  
abbiamo  
orgoglio e  
dignità per  
migliorarci e  
perché non  
sappiamo  
apprezzare,  
tutelare e  
promuovere  
quello che  
abbiamo  
ereditato dai  
nostri avi.  
Insomma,

siamo bravi a  
farci del male  
e qualcuno  
deve pur  
essere  
diverso!  
*IL COMUNISTA*  
*BENITO*  
*MUSSOLINI*  
Gius.Laterza &  
Figli Spa  
Gregorio, un  
attempato  
intellettuale,  
si agita  
attraverso  
numerosi  
livelli di  
consapevolezza,  
sempre  
incerto se viva  
o sogni la  
singolare  
passione  
amorosa per  
una giovane  
donna, mentre  
si dipana la  
più pittoresca  
fra le follie  
senili. La  
narrazione si

pone quale  
strumento per  
sondare gli  
estremi  
dell'intricata  
condizione  
umana e  
approfondire  
la riflessione  
sul rapporto,  
assai  
sfuggente,  
che intercorre  
fra quanto è  
reale e quanto  
è invece  
immaginato.  
**Come in uno  
specchio**  
Booksprint  
L'amore è un  
meraviglioso  
viaggio nella  
nostra  
interiorità.  
Costruire una  
relazione  
sincera,  
solidale e  
indistruttibile  
è un'arte.  
L'incastro è

<p>difficilissimo, perché durante la crescita subentrano disagi, meccanismi di difesa individuali, dinamiche malsane, criticità di coppia. Il manuale propone tematiche utili per la nostra vita: come riconoscere i nostri bisogni infantili negati, liberarci da ricatti emotivi, sensi di colpa, ciascuno per proprio conto, poi nella relazione con l'altro. Vuole fare capire come nei</p>	<p>rapporti ci si ammala e si guarisce dalle ferite che non fanno amare. L'attrazione con quel dato partner serve proprio a riaprirle. Non è un caso se nasce. Offre proprio la possibilità di ricucirle, per fare uno scatto evolutivo in avanti. Se si segue il proprio sentire, o meglio l'autenticità, e si fanno propri i principi dell'amore, si raggiunge la libertà. Chi legge è portato step by step alla</p>	<p>conquista del punto d'intesa perché solo allora il cuore batte allo stesso ritmo di quello del partner e il cervello accende il sentimento dell'empatia. Come scrive Pablo Neruda: "Nascere non basta. È per rinascere che siamo nati. Ogni giorno". <u>Storia della letteratura italiana con antologia degli scrittori e dei critici</u> Il Saggiatore Il volume intende rivolgere uno sguardo particolare alle recenti</p>
---	--	---

acquisizioni della neurologia e della psicologia cognitiva. Innanzitutto a cosa serve avere una coscienza? In secondo luogo, è realistico pensare che il cervello umano composto da strutture neurali e da sinapsi possa dare origine a uno stato complesso come quello dell'essere consci? <i>Il declino della violenza</i> Antonio Giangrande L'adolescenza è un periodo	difficile per tutti i ragazzi, ma cosa succede agli adolescenti adottati? Spesso, quando matura la consapevolezza a di sé, emergono difficoltà e problemi sopiti dietro una riuscita integrazione in un nuovo nucleo familiare. In particolare sono a rischio le adozioni transrazziali, per la difficoltà ad identificarsi fisicamente con amici, compagni di scuola, parenti. Tale	perdita di riferimento può anche causare patologie psichiatriche, in assenza di una comunicazione efficace tra figli e genitori. Il libro analizza il tema, con l'aiuto di testimonianze e pareri autorevoli; offre spunti di riflessioni ed elementi utili per il dialogo con i ragazzi e per il depistaggio precoce del loro malessere. <i>L'autoinganno</i> libreriauniversitaria.it Edizioni
---	--	---

<p>Quando, all'origine dei tempi, l'Homo sapiens ha trovato per la prima volta un suo simile a terra, rigido ed esanime, l'ha accerchiato improvvisando un rituale per poi trascinarlo il più lontano possibile, affinché non tornasse tra i vivi. Da quel momento - prima apparizione memorabile della morte sulla Terra - l'umanità ha iniziato a fare i conti con la precarietà della propria vita, e si è divisa in due</p>	<p>schieramenti: quello dei pessimisti e quello, molto più nutrito, degli ottimisti. I primi contano un numero sempre troppo esiguo: sono filosofi illuminati - come Schopenhauer, Nietzsche e Camus -, che tentano di squarciare il velo che ci occlude la vista impugnando dottrine antinaturaliste e vaticini apocalittici, o scrittori visionari che colgono nelle atmosfere dell'orrore e</p>	<p>del soprannatural e l'unico scenario possibile in cui ricostruire e smascherare la grande recita dell'esistenza. Gli ottimisti, invece, vivono una vita inconsapevole, gioiscono nel meccanismo genitale della riproduzione, erigono chiese e santuari per divinità chimeriche, si riconoscono in una nazione, uno stato, una cultura, e credono che vivere vada bene. Sono loro gli insospettabili cospiratori che</p>
---	--	--

congiurano per tenere nascosta la verità: la razza umana è destinata all'estinzione. Thomas Ligotti, autore di culto della letteratura americana e unico erede di H.P. Lovecraft e Edgar Allan Poe, propone un approccio filosofico ai grandi temi di cui già si è occupato come narratore, e si fa portavoce di un oracolo fatale. Nella Cospirazione contro la razza umana - opera che ha costituito la bibbia

esistenziale della prima stagione di True Detective - Ligotti si muove dietro le quinte dell'esistenza e mette alla prova le grandi paure dell'uomo: il terrore per la morte e la fascinazione per la natura ibrida di non morti, zombie e anime «ritornate»; gli sconsiderati progetti d'immortalità, messi in atto da medici e scienziati; il folle desiderio di sopravvivere dando alla luce figli destinati a

patire la stessa sofferenza. Mettendo in scena i drammi più perturbanti della nostra razza, la Cospirazione invita a un attraversamento eroico e viscerale della storia umana, nelle sue turpitudini e nei suoi slanci trionfali, nel determinismo della sua sorte ma anche nella tenacia delle sue ribellioni.

**Vita da psichiatra**  
Bur  
'Menzogna, autoinganno, illusione' è l'analisi acuta e approfondita

di quei territori sconosciuti della mente umana, di quelle vere e proprie 'zone d'ombra' in cui l'individuo relega, dimenticandosene immediatamente, le sensazioni spiacevoli e i ricordi dolorosi. Menzogna, autoinganno, illusione è l'analisi acuta e approfondita di un aspetto della personalità umana che presenta ancora diversi lati oscuri e si manifesta nella tendenza

a ingannare se stessi e gli altri sui problemi e sulle contrarietà della vita. Si tratta di territori sconosciuti della mente umana, vere e proprie "zone d'ombra" in cui l'individuo relega, dimenticandosene immediatamente, le sensazioni spiacevoli, i ricordi dolorosi e qualunque considerazione negativa che riguardi se stesso, coloro che ama e il mondo in generale. La

meta è un nuovo modo di vedere le cose e trasformare emozioni negative in sentimenti positivi. Comprendere noi stessi per comprendere gli altri.

**Life management**  
FrancoAngeli  
Un profilo agile e completo del Dottore della Chiesa, grande teorico della fede e del suo rapporto con la ragione. I dialoghi giovanili, il pitagorismo e il platonismo, il valore dell'ermeneuti

ca intesa come scienza fondante, gli scritti polemici e poi i grandi temi del male, del tempo e dell'eternità. In dieci brevi capitoli Maria Bettetini traccia una sintesi efficace della vita avventurosa, del pensiero e delle opere di sant'Agostino da Ippona, con particolare attenzione agli scritti che maggiormente hanno influenzato la cultura dei secoli successivi, dalle Confessioni, alla Città di

Dio, alla Trinità. Il volume non si uniforma alla prassi di distinguere le opere del santo in filosofiche e teologiche, ripartizione estranea ad Agostino stesso, ma rintraccia le idee di fondo che strutturano il suo pensiero, le approfondisce e ne segue il tortuoso percorso culturale fino ai giorni nostri. L'ultima parte del libro è dedicata agli agostinismi, ovvero le

dottrine che, sorte in epoca successiva, si richiamano al pensiero agostiniano, e delinea uno stimolante quadro delle più importanti polemiche - alcune delle quali ancora vivacemente in corso - legate ad alcuni temi toccati da Agostino, come la predestinazione o il rapporto tra Stato e Chiesa. Un'accurata cronologia e una rassegna bibliografica essenziale completano l'opera. Giornale

<p><u>Italiano di</u> <u>Psicologia</u> Armando Editore Nel 1988 usciva L'arte del cambiamento, il testo con il quale Giorgio Nardone introduceva quell'attività ventennale i cui risultati e successi sono raccolti e spiegati nel presente volume. Vent'anni durante i quali, mediante un sempre più consapevole uso terapeutico del paradosso, della credenza e della contraddizione</p>	<p>- ossia delle logiche non ordinarie -, Nardone è giunto a individuare quelle costanti che permettono, caso per caso, di scegliere la strategia più adatta per affrontare e risolvere le più importanti patologie su scala individuale, di gruppo o aziendale. Un percorso in cui non si parte dall'astrattezz a lineare di una teoria per procedere alle sue applicazioni, ma si opera nel modo esattamente</p>	<p>opposto grazie a quella che Nardone definisce «consapevolez za operativa»: è attraverso la soluzione che si perviene alla conoscenza di un problema. Alla base di ciò vi è l'accettazione della realtà come mutamento e della credenza, della contraddizione e del paradosso come dati di fatto sempre operanti nei processi mentali e quindi nei comportament i; e sono</p>
---	--	---



proprio questi dati che, una volta riconosciuti, ci suggeriscono la strada più consona per la risoluzione dei problemi. La verità di una teoria si deduce dai suoi risultati; una psicoterapia che funziona è una buona psicoterapia. Per spessore e ampiezza delle tematiche trattate, Solcare il mare all'insaputa del cielo dev'essere considerato un testo imprescindibile, punto di	partenza per qualsiasi sviluppo operativo e teorico nell'ambito della psicoterapia breve strategica e fecondo stimolo per la riflessione filosofica e in particolare epistemologica che ha per oggetto l'essere umano. <i>? Il paradosso dell'ignoranza da Socrate a Google</i> Edizioni Mondadori Gli elettori disertano le urne, i partiti si svuotano di iscritti e di militanti, la	fiducia nelle istituzioni è ai minimi termini. E i conflitti, le tensioni, le proteste vengono sempre più disattesi e trasformati in problemi di ordine pubblico. In sintesi, i cittadini sono senza politica. In parallelo, la politica sembra non avere bisogno dei cittadini e risponde alla loro disaffezione con «riforme» decise da una ristretta oligarchia politico-economico-finanziaria
--	--	---

spesso sovranazionale. Ciò pone una domanda di fondo: siamo alla fine della democrazia rappresentativa, fondata su un rapporto di osmosi tra i cittadini e i loro rappresentanti? Trattandosi di un'invenzione tutto sommato recente la risposta è prematura. Ma certo, in questo momento non ci sono molte ragioni per essere ottimisti. La possibilità di una ripresa, o di un nuovo

inizio, dipenderà dal fatto che le strade dei cittadini e quelle della politica tornino, in qualche modo, a incontrarsi.

### **Psicosoluzioni**

FrancoAngeli  
Spesso non ci raccontiamo la verità. Spesso ci raccontiamo una storia dai risvolti più desiderabili. Nonostante l'evidenza dei fatti, nonostante la realtà parli da sola. Perché? Ecco qua, in sintesi, il fenomeno dell'autoinganno.

Mi Uccido tra

Centoquarantuno giorni  
Quindici ore  
Tredici minuti  
FrancoAngeli  
Perché quella faccia triste, lettore? Non sapere ti rende infelice. Non sai nulla di quello che ti circonda: non sai come fa a volare l'aereo che ti porterà a Londra, non sai quante zampe ha una Pseudoiulia cambriensis, come funziona il wi-fi, quanta acqua c'è nell'Oceano Atlantico. Sai cosa vuol dire entelechia? Quanti capelli abbiamo in testa? Hai mai provato a

contare tutte le stelle? No, ma l'ha già fatto l'astronomo Ipparco, e le notizie non sono buone: non potremo saperlo mai. Più cerchi di trovare risposte più si formulano ulteriori domande. Ogni informazione è superata nel momento in cui la ricevi, ogni novità è storia vecchia. Grazie a Internet puoi sapere dove sono i tuoi amici in questo momento, con chi sono, cosa fanno. Ma ti

interessa davvero? Se digiti parole a caso su Google («kefYDI9») qualche risultato verrà fuori di sicuro. Ma saperlo potrà farti vivere meglio? Hai uno sguardo sconsolato, lettore. Non sai che potresti vivere anche senza tutte queste conoscenze. Tu sei Prometeo, prigioniero del fuoco. Sei il fratello spirituale di Friedrich Nietzsche. Se fossi un personaggio di Game of

Thrones saresti il Guardiano della Notte Jon Snow, il paladino che lotta trafitto dal dolore di non conoscere né il suo passato né il suo destino. Non lo conosci, ma forse non hai mai voluto saperlo. Anche sapere ti rende infelice: sai benissimo che più cose riuscirai a conoscere più diventerai ignorante. È il paradosso dell'ignoranza: non sapremo mai cosa esattamente sappiamo, e sappiamo

<p>solamente ciò che pensiamo di sapere.? - l'unico libro che pone solo punti interrogativi - è un ambizioso atlante dell'ignoranza, un racconto rigoroso e ironico che attraversa secoli di storie, libri, memorie, teorie scientifiche; mette in dialogo grandi filosofi del passato come Platone, Kant e Nietzsche con i politici di oggi; apre dispute tra giornalisti e burocrati dell'Ottocento,</p>	<p>sociologi e scrittori, ottimisti e pessimisti, poeti e criminali. Un'indagine sull'infinita possibilità di sfumature che colorano il concetto di «ignoranza» - tra cavalieri che lottano contro gli ignoranti e ignoranti che diventano i signori del mondo - per scoprire il paradosso più antico di sempre. <i>Psicologia degli stati di coscienza</i> Lulu.com 239.234 <u><a href="#">Introduzione a Agostino</a></u></p>	<p>Armando Editore I disturbi psichici e comportamentali, spesso difficili da debellare, possono rendere la vita insopportabile . Questo non significa che patologie complesse e di lunga durata come manie, paranoie, disordini alimentari, fobie, ossessioni richiedano terapie altrettanto sofferte e prolungate. Esaminando le molteplici forme che i disturbi</p>
--	---	--

possono assumere e ripercorrendo i successi raggiunti nella cura dei propri pazienti, Giorgio Nardone ci mostra come serie difficoltà psicologiche possano trovare rapidamente rimedio grazie a terapie basate su interventi strategici mirati. Queste cure sono la forma più evoluta e suggestiva di applicazione ai problemi umani del modello di problem solving strategico

della Scuola di Palo Alto. Un viaggio istruttivo e sorprendente alla scoperta dell'arte di risolvere casi clinici complicati mediante soluzioni solo apparentemente semplici. Manuale d'amore  
GIRALDI EDITORE  
Il lavoro quotidiano come psicoterapeuta mi ha gradualmente portato a rendermi conto che spesso le persone si trovano bloccate nei confronti di un

problema a causa, innanzitutto, delle loro emozioni, e delle difficoltà che hanno nel gestirle. A volte, certamente, le emozioni sono davvero intense e potenzialmente destabilizzanti, ma nella maggior parte dei casi il punto fondamentale è un altro. Il vero problema di molte persone, infatti, è che una parte fondamentale delle loro energie viene utilizzata per non sentire le

loro emozioni; nasconderle, camuffarle, magari diventando iper-razionali, illudendosi con ciò di avere il controllo di qualunque cosa possa accadere o sia accaduta. In altri casi, la vita viene impostata con frenesia, in modo da non potersi mai veramente fermare, per ascoltarsi, e quindi per accogliere le proprie emozioni. Questo libro conduce il lettore attraverso i mille modi che

utilizziamo per distorcere e tradire le nostre emozioni. Attraverso strategie provenienti dalla Psicoterapia Sensomotoria e dalle pratiche di mindfulness, si suggeriscono chiavi di lettura ed esercizi pratici per diventare più padroni delle sensazioni fisiche, del corpo e del nostro mondo emotivo, imparando ad affrontare quello che ci spaventa in modo

graduale ed efficace. Menzogna, autoinganno, illusione FrancoAngeli Cosa siamo in grado di vedere nello specchio che i parenti, amici, conoscenti ci offrono di noi stessi? Il modo di comunicare è sempre accordato al nostro e, che ci piaccia o no, gli altri risentono e si avvalgono di ciò che percepiscono e intercettano di noi, di chi realmente siamo e di come agiamo. Un'opera intervallata da riflessioni

interiori,  
filosofiche,  
poesie,  
domande di  
coaching che  
inducono  
inevitabilment  
e a cambiare  
le risposte, a  
“guardare” da  
prospettive  
differenti, a  
“sentire” più  
che a “capire”

i messaggi  
che il nostro  
corpo  
continuament  
e ci invia. Un  
omaggio a  
tutte le donne  
e non solo: a  
tutti coloro  
che hanno il  
coraggio di  
dare alla luce  
se stessi, il  
loro vero Sé,  
Sophie Ruah,

lo spirito della  
sapienza,  
della saggezza  
innata.  
Un’opera che  
è il risultato di  
un lungo  
lavoro di de-  
crescita e  
crescita  
personale, in  
cui il coaching  
incontra la  
poesia.