

BUR  
Rizzoli

*Dello stesso autore in* BUR  
Rizzoli

Al di là dell'amore e dell'odio per il cibo  
Psicosoluzioni

GIORGIO NARDONE

# OLTRE I LIMITI DELLA PAURA

**Dalla paura di volare a quella  
degli animali, come riconoscere,  
gestire e vincere le proprie fragilità**

**BUR** psicologia  
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2000 RCS Libri S.p.A., Milano

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli, Milano

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-86486-2


Prima edizione BUR: 2000


Tredicesima edizione BUR Psicologia: giugno 2024

*Seguici su:*

[www.rizzolilibri.it](http://www.rizzolilibri.it)

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@rizzolilibri](https://twitter.com/rizzolilibri)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

## **Oltre i limiti della paura**



*«Siamo legati con vincoli invisibili ai nostri timori.  
Siamo il burattino e il burattinaio,  
vittime delle nostre aspettative.»*

G.S. Rawlings



# SOMMARIO

|  |    |
|--|----|
| <b>Prologo</b>   | 11 |
| <b>1. LA PAURA QUESTA NOTA SCONOSCIUTA</b>                       | 13 |
| Premessa   | 13 |
| Dalla paura patologica si può guarire rapidamente                | 14 |
| Come riconoscere quando la paura diventa patologia               | 20 |
| Come si forma una patologia fobica                               | 23 |
| Paura evitata, paura incrementata                                | 26 |
| L'aiuto che danneggia  | 27 |
| Il controllo che fa perdere il controllo                         | 29 |
| Controllare così bene da non poter smettere                      | 33 |
| Quando le soluzioni tentate complicano il problema               | 35 |
| <b>2. PAURA, PANICO, FOBIE: LE FORME DELLA PAURA PATOLOGICA</b>  | 38 |
| Definire le patologie fobiche                                    | 38 |
| Le monofobie   | 40 |
| Le fobie generalizzate   | 44 |
| Le ossessioni compulsive   | 47 |
| Le fissazioni ipocondriache                                      | 49 |
| Le fobie post-traumatiche  | 51 |
| L'ansia non è paura e viceversa                                  | 53 |
| <b>3. L'ARTE DELLO STRATAGEMMA TERAPEUTICO</b>                   | 56 |
| Dalle soluzioni che complicano a quelle che risolvono i problemi | 56 |
| Filosofia e arte dello stratagemma                               | 59 |
| Strategie e stratagemmi terapeutici per la paura                 | 64 |

|  |         |
|--|---------|
| <b>4. STORIE DI RAPIDE QUANTO EFFICACI TERAPIE</b>         | 75      |
| Premessa   | 75      |
| La fobia degli escrementi                                  | 75      |
| La paura di parlare in pubblico                            | 81      |
| La fobia degli specchi                                     | 83      |
| La dipendenza patologica: ovvero la paura di stare da soli | 86      |
| La paura di allontanarsi                                   | 89      |
| La paura della paura                                       | 94      |
| Le compulsioni mentali che perseguitano                    | 97      |
| La fobia del dubbio: l'incapacità di assumere decisioni    | 99      |
| La fobia dei piccioni                                      | 103     |
| Aiuto ho un cancro   | 106     |
| Se vuoi farlo, fallo meglio                                | 110     |
| La paura di volare   | 114     |
| La fobia del post-infartuato                               | 119     |
| La fissazione di essere brutto                             | 124     |
| <br><b>Epilogo</b>   | <br>133 |
| <br><b>Bibliografia</b>                                    | <br>135 |
| <br><b>Per saperne di più</b>                              | <br>139 |
| <i>Rassegna bibliografica ragionata</i>                    |         |