

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
Rizzoli psicologia

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

/RizzoliLibri

@rizzolilibri

@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

| | |
|--|----|
| Prologo | 11 |
| 1. LA PAURA QUESTA NOTA SCONOSCIUTA | 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 |
| 2. PAURA, PANICO, FOBIE: LE FORME DELLA PAURA PATOLOGICA | 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 |
| 3. L'ARTE DELLO STRATAGEMMA TERAPEUTICO | 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 |

| | |
|---|-----|
| 4. STORIE DI RAPIDE QUANTO EFFICACI TERAPIE | 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-infarto | 119 |
| La fissazione di essere brutto | 124 |
| Epilogo | 133 |
| Bibliografia | 135 |
| Per saperne di più | 139 |
| <i>Rassegna bibliografica ragionata</i> | |