

BUR  
Rizzoli



GUIDA PSICOLOGI

# STARE BENE SI PUÒ

**50 domande e risposte per conoscerti,  
ascoltarti e prenderti cura del tuo  
benessere emotivo e psicologico**

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19199-9

Prima edizione BUR Psicologia: maggio 2025

Realizzazione editoriale: Fregi & Majuscole – Torino


Il testo della poesia a p. 139 è tratto da K. Gibran, *Il profeta*, BUR, Milano 1993.

*Seguici su:*

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

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

 [@BUR\\_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

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

# INTRODUZIONE

La salute mentale è un diritto di tutti. È con questa convinzione che nasce **GuidaPsicologi.it**.

GuidaPsicologi è molto più di una piattaforma informativa: è uno strumento concreto per chiunque stia cercando un supporto psicologico. Da anni ci impegniamo a rendere il benessere mentale più accessibile, offrendo contenuti chiari e affidabili grazie alla collaborazione con oltre 29.000 esperti del settore. Uno degli aspetti più importanti della nostra piattaforma è proprio l'aiuto nella scelta dello psicologo più adatto alle proprie esigenze. Sappiamo quanto possa essere difficile orientarsi in questo percorso, per questo forniamo informazioni dettagliate sui professionisti, le loro specializzazioni e le loro metodologie di lavoro. Così che chiunque possa trovare il supporto giusto, nel modo più semplice e consapevole possibile.

Questo libro si inserisce in un percorso più ampio di divulgazione, con l'obiettivo di accompagnare le persone verso una maggiore consapevolezza di sé e del proprio equilibrio emotivo.

Stare bene non è un traguardo irraggiungibile, ma un percorso che parte dall'autoconsapevolezza e dalla conoscenza delle dinamiche che influenzano pensieri, emozioni e comportamenti. Questa guida nasce per offrire un supporto

concreto a chiunque voglia comprendere meglio se stesso e affrontare le sfide della vita con maggiore serenità.

Il libro è strutturato in cinque sezioni, ognuna dedicata a un'area di intervento della psicologia e della psicoterapia, e si articola in cinquanta capitoli che affrontano temi cruciali per il benessere psicologico. Ogni capitolo presenta un caso pratico, la terapia adottata per la sua risoluzione e i consigli di uno psicologo esperto, fornendo strumenti concreti per migliorare la qualità della vita.

Attraverso queste pagine, il lettore avrà la possibilità di immergersi in un viaggio alla scoperta di se stesso, esplorando temi fondamentali come le relazioni, la gestione delle emozioni, l'autostima, il superamento dei traumi e molto altro. Il nostro obiettivo è semplice ma fondamentale: fornire strumenti utili per aiutare chiunque a sentirsi meglio. Perché ognuno di noi merita di vivere con maggiore equilibrio, consapevolezza e serenità.

Vogliamo ringraziare tutti coloro che hanno reso possibile questo progetto: gli psicologi che hanno condiviso le loro esperienze, i pazienti che hanno permesso di raccontare le loro storie e voi, lettori, che avete scelto di intraprendere questo viaggio con noi. Questo libro è, in linea con il proposito di GuidaPsicologi «Tutti abbiamo il diritto di sentirci meglio», un invito a prendersi cura di se stessi, a esplorare nuove prospettive e a scoprire che, con il giusto supporto, è possibile stare bene.



# Autostima e crescita personale







# La ricerca della perfezione ci può far peggiorare?

*di Susanna Grassi*

Cosa ci spinge oggi a cercare la perfezione? Un costante **senso di inadeguatezza**. La società ci impone di essere sempre performanti, all'altezza, forti, attraenti e in grado di affrontare ogni difficoltà. La fragilità sembra non essere più tollerata: è come se fosse in atto una sorta di selezione naturale che emargina i "deboli", i "diversi", o, in una parola, gli "imperfetti". Viviamo invece in un mondo in cui tutti aspirano alla perfezione, convinti che solo così potranno essere accettati, riconosciuti e apprezzati. Questa pressione si manifesta in ogni tipo di relazione e di ambiente sociale: si parla sempre più spesso di perfezione genitoriale, di eccellenza scolastica e iperproduttività professionale, con la promozione di standard che soffocano l'unicità individuale.

Nella mia esperienza con la **psicologia estetica**, ho potuto constatare quanto questa ricerca di perfezione influisca anche sul desiderio di bellezza e miglioramento estetico. Accettare le proprie imperfezioni fisiche sta diventando sempre più difficile, quasi come se queste definissero il nostro valore come persone.

Sempre più spesso emerge un'irrequietezza che ci spinge a controllare costantemente la nostra immagine. Concentrandoci su ciò che percepiamo come un difetto, siamo guidati dall'urgenza di eliminarlo, temendo che possa diventare oggetto di critiche o dei giudizi altrui.



Il concetto di identità sembra oggi focalizzarsi esclusivamente sul corpo e sull'apparenza, trascurando l'inscindibile legame tra mente e corpo, mentre dovremmo ricordarci che ciò che comunichiamo attraverso il nostro aspetto esteriore riflette chi siamo, perché l'immagine esteriore non può essere separata dalla nostra interiorità.

A cosa ci porta questa ricerca compulsiva della perfezione estetica? Si traduce regolarmente in un profondo senso di vuoto, generato dalla paura di non essere accettati o amati per ciò che siamo davvero. Così, la bellezza si allontana sempre di più dall'unicità e dall'espressività del sé, spingendo molti, soprattutto i giovani, a rincorrere modelli estetici irraggiungibili: una vera e propria disperata “bellezza a tutti i costi”.

## Un caso clinico: la storia di Carola

Per proseguire la riflessione sull'impatto enorme che può avere su qualcuno la pressione sociale legata alla ricerca di perfezione estetica, vorrei parlare del caso di Carola, una mia paziente.

Carola è una giovane donna di ventotto anni che si rivolge a me per chiedere aiuto nella gestione dei suoi attacchi di panico, diventati nel tempo sempre più frequenti e debilitanti. Sono episodi così intensi da impedirle di uscire di