

**Il libro del giorno** Franco Angeli edita il lavoro fatto da due psicologi  
Una guida che offre le informazioni di base in 65 quesiti e 65 risposte

# Una bussola per l'ansia Così si supera il disagio

**L'**ansia è uno stato emotivo che ci accompagna e talvolta rende difficile la nostra vita. In una danza quotidiana, muoviamo i nostri passi simultaneamente ai suoi, sempre in una con-fusione che a volte ci crea compagnia e a volte, invece, ci ostacola pesantemente. L'ansia è la rappresentazione della nostra parte bambina, talvolta capricciosa, fuori tempo e imbarazzante, portatrice spesso di un bisogno di cambiamento che ci deve indurre ad ascoltarci e prenderci cura di noi. Impariamo allora a prendere per mano le nostre paure. Impariamo a conoscere le varie aree di noi, il loro dialogo interno. Impariamo ad ascoltare noi stessi, a ritrovare la confidenza con il nostro corpo, ad esprimere le nostre emozioni.

## Quesiti e risposte

Con questa bussola, 65 quesiti e 65 risposte, edita da Franco Angeli per la Collana Le Comete, troverete, promettono gli autori Marco Pacifico e Giada Fiume, «le informazioni fondamentali e gli strumenti indispensabili per liberarvi dalle catene dell'aia e tornare a vivere una vita libera e gratificante». Marco Pacifico, Phd, psicologo, psicoterapeuta, già pro-

fessore a contratto presso l'Università del Molise, e docente presso istituti e master post universitari. Direttore scientifico del Centro di Psicologia Integrata per il Benessere ha all'attivo diverse pubblicazioni tra cui Intelligenza multidimensionale per le psicoterapie innovative (Sovera, 2007), Farsi assumere subito (Sovera, 2008), Confini terapeutici (Sovera, 2013), Disturbo dell'umore (Sovera, 2014) e Conoscere la depressione bipolare (Franco Angeli, 2014). Giada Fiume, psicologa, psicoterapeuta, presidente e socio fondatore del Centro di Psicologia Integrata per il Benessere, e docente presso scuole di psicoterapia, master e istituti di formazione post-universitaria. Svolge attività di consulenza individuale e di gruppo. Due professionisti che vantano dunque una importante esperienza nei rispettivi campi. Ma come nasce la voglia o la necessità di scrivere un libro sull'ansia? «Abbiamo



di Marco Pacifico e Giada Fiume  
**Franco Angeli**  
pp.144, euro 18

nel tempo avuto un afflusso importante di persone che presentavano condizioni di disagio - raccontano Pacifico e Fiume -. Le domande che ci rivolgevano erano sempre le stesse. Anche i familiari erano spaventati. Per questo abbiamo deciso di scrivere una guida utile ad offrire delle informazioni di base. L'esperienza ci ha mostrato l'importanza di fornire una bussola informativa ai pazienti che sia in grado di spaziare dall'epidemiologia al trattamento».

## La psicoeducazione

La psicoeducazione oltre a essere una dimensione informativa, rappresenta, secondo gli autori «una delle dimensioni principali di protezione per evitare che uno stile di vita errato possa amplificare il sintomo, inoltre rappresenta per ogni paziente la possibilità di rendersi attore principale del proprio processo di guarigione». Il linguaggio chiaro e semplice, volutamente utilizzato, consente a tutti di poter acquisire informazioni necessarie e tranquillizzanti per il proprio stato di salute mentale. Ed ecco, dunque, «Una Bussola per l'ansia, 65 quesiti e 65 risposte per capirla, sconfiggerla e vivere meglio».

**Lolita Falconi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Una delle dimensioni principali per proteggersi è evitare che uno stile di vita errato amplifichi il sintomo**

