



JOËL PRALONG

## Come liberarsi dal senso di colpa

### DESCRIZIONE >

Il senso di colpa mette allo scoperto la paura viscerale che ci ossessiona, quella di non essere amati e riconosciuti, di non valere, di essere giudicati ed esclusi. Ci sentiamo continuamente colpevoli di qualcosa, ma quale colpa abbiamo veramente commesso? Per far tacere dentro di noi l'assillo dei rimorsi, ci pieghiamo a giochi di ruolo per pacificare la nostra coscienza e piacere a coloro che ci giudicano senza pietà. Questa commedia contribuisce soltanto a privarci del diritto a essere noi stessi e camuffa agli sguardi inquisitori – o che immaginiamo tali – la nostra autentica personalità. Preso sul serio e individuato nel dialogo con persone competenti, il senso di colpa può diventare un'occasione di crescita e maturazione. Facendo cadere le maschere, eludendo i comportamenti ipocriti e mettendo in luce i traumi dell'infanzia, permette di discernere il vero e il falso senso di colpa. Questa distinzione si rivela capitale se vogliamo uscire dalla confusione per dare un nome, identificare e combattere la vera causa dei nostri malesseri.

Pubblicazione: 16 dicembre 2014

Edizione: 1

Pagine: 144

Collana: **S13 SENTIERI**

Confezione: e-book