

“FOBIE” Conoscerle e sconfiggerle per ritrovare la libertà perduta di Giampaolo PERNA, edizioni Piemme, recensione a cura di Anna Maria Pappalardo, Presidente Associazione Liberi dal Panico e dall’Ansia (ALPA)

Sappiamo benissimo chi è **Giampaolo PERNA**: uno dei massimi esperti mondiali dei disturbi d’ansia, con oltre vent’anni di esperienza clinica.

Ne conosciamo le capacità professionali ma anche il suo lato umano, squisito e sempre aperto al prossimo.

E, anche per chi non lo conoscesse ancora, in **“FOBIE”** emergono e si fondono sia il PERNA luminare sia il PERNA uomo, ottenendo come risultato un testo prezioso e decisamente tutto da apprezzare.

Il titolo del libro è già di per sè molto esplicativo, a cui si aggiunge il sottotitolo “Conoscerle e sconfiggerle per ritrovare la libertà perduta”. Attraversando le pagine siamo condotti in un viaggio, in un’esplorazione completa delle FOBIE, accompagnati da un’analisi e da approfondimenti sempre precisi e puntuali.

PERNA conduce un percorso chiaro e definito, partendo dalla definizione stessa di **paura**, spiegandone il ruolo, le componenti fisiche e neuropsicologiche, la sua presenza nella vita di tutti i giorni.

“Abbiamo detto che la paura è l’emozione principe del nostro sistema difensivo, è fondamentale per combattere la morte, per evitare pericoli ma è anche un freno alle nostre esplorazioni della vita e del mondo. Frenare è molto importante ma non sempre utile.”

Se la paura quindi è un elemento importante della nostra vita, le **FOBIE** ne rappresentano (come dice l’autore stesso) il vero lato oscuro. PERNA entra nel concetto, ne analizza gli aspetti chiave e ci aiuta a distinguerli: ci aiuta a fare realmente chiarezza su cosa esse siano.

“ [...] una volta constatato che nella nostra vita o in quella dei nostri cari sono presenti delle reazioni di paura eccessive, che condizionano la vita, è importante cercare di fare una diagnosi, cioè essere capaci di inserire questa paura eccessiva e anormale, questo fenomeno psicopatologico, nella sua cornice di riferimento corretta”

Il passo fondamentale per affrontarle è quindi riconoscere la fobia e definirla, circoscriverla per andarne alle radici.

Per supportare ulteriormente il lettore nella comprensione, sviluppa una sorta di elenco delle FOBIE, divise per tipologia, abbinandole a racconti di individui coinvolti.

Risulta utilissimo poi, al termine di ogni capitolo, il riquadro “Lezione n. ..” in cui sintetizza i punti chiave delle pagine precedenti.

Il viaggio si conclude in un punto chiave: come affrontarle e come curarle. PERNA analizza le modalità d’azione, sviluppando anche una sezione di “Domande & Risposte” per chiarire i dubbi più diffusi e ricorrenti. Cosa e come fare in modo concreto e semplice da capire, un supporto di grande aiuto per chi sta cercando informazioni.

In conclusione “FOBIE” è assolutamente un testo completo e di grande interesse, ancor di più per il modo in cui sa parlare a qualunque tipo di lettore.

E mi piace concludere questa recensione con la citazione che PERNA mette nelle prime pagine del libro:

Perchè ogni persona merita la libertà. Perchè la libertà inizia nelle nostre emozioni.

BUON LETTURA!