



“Affrontare le paure per iniziare a vivere”

Premessa.
Distinguere tra

Fobie

e

Paure

La paura

- È una reazione normale e utile davanti a un **pericolo reale o percepito**.
- Serve a proteggerci e prepararci ad agire (scappare, difenderci, stare attenti).
- È proporzionata alla situazione e di solito scompare quando il pericolo passa.



La paura

- Insieme alla rabbia, gioia, tristezza, disgusto e sorpresa, fa parte delle emozioni primarie, riconoscibili in tutte le culture.
- Protegge dai pericoli
- E' istintiva
- E' immediata

La fobia

È una paura molto intensa, irrazionale e persistente verso qualcosa che spesso non rappresenta un vero pericolo.

- 1. la persona non riesce a controllarla**
- 2. spesso evita completamente la situazione o l'oggetto che la provoca**
- 3. può interferire con la vita quotidiana**

Numero di fobie identificate

- Gli psicologi hanno **identificato più di 400 fobie distinte** nella letteratura scientifica
- Alcune liste divulgative arrivano a **oltre 500 fobie nominate.**

Oggi, nel nostro incontro

**non parleremo di fobie ma
di paure che**

1. ostacolano

2. bloccano

**3. limitano scelte, esperienze e crescita
personale**



Nel corso dell'incontro affronteremo le seguenti paure

- *Paura del fallimento*
- *Paura della solitudine*
- *Paura dell'abbandono*
- *Paura del cambiamento*
- *Paura della morte*
- *Paura di non valere abbastanza*
- *Paura della perdita del controllo*
- *Paura dell'ignoto*
- *Paura del rifiuto*
- *Paura del giudizio*
- *Paura del dolore fisico e psicologico*

Paure e psicologismi

Le numerose paure che abbiamo visto in elenco

Vengono rafforzate da psicologismi, ossia, da spiegazioni convincenti ma poco reali

Psicologia e psicologismi non sono sinonimi

La differenza è notevole perché riguarda il modo corretto (o scorretto) di interpretare il comportamento umano

Gli psicologismi

sono interpretazioni superficiali o riduttive, scorciatoie mentali (euristiche cognitive), che sembrano intelligenti perché utilizzano termini della Psicologia senza il rigore che caratterizza questa disciplina, **senza prove scientifiche.**

Molti psicologismi funzionano perché sembrano plausibili.

Tendono a spiegare tutto attraverso stati mentali individuali (emozioni, traumi, desideri), ignorando altri fattori importanti come la cultura, la storia o le strutture sociali e politiche.

Confusione tra spiegare e giustificare

Capire psicologicamente un comportamento (es. le paure) può portare a giustificarlo implicitamente.

- **Questo è un rischio non solo in campo psicologico ma anche in ambito etico e giuridico.**
- **Il rischio principale dello psicologismo è semplificare eccessivamente la realtà, trasformando questioni complesse in spiegazioni psicologiche individuali, spesso perdendo profondità, oggettività e senso critico.**

Lo
psicologismo

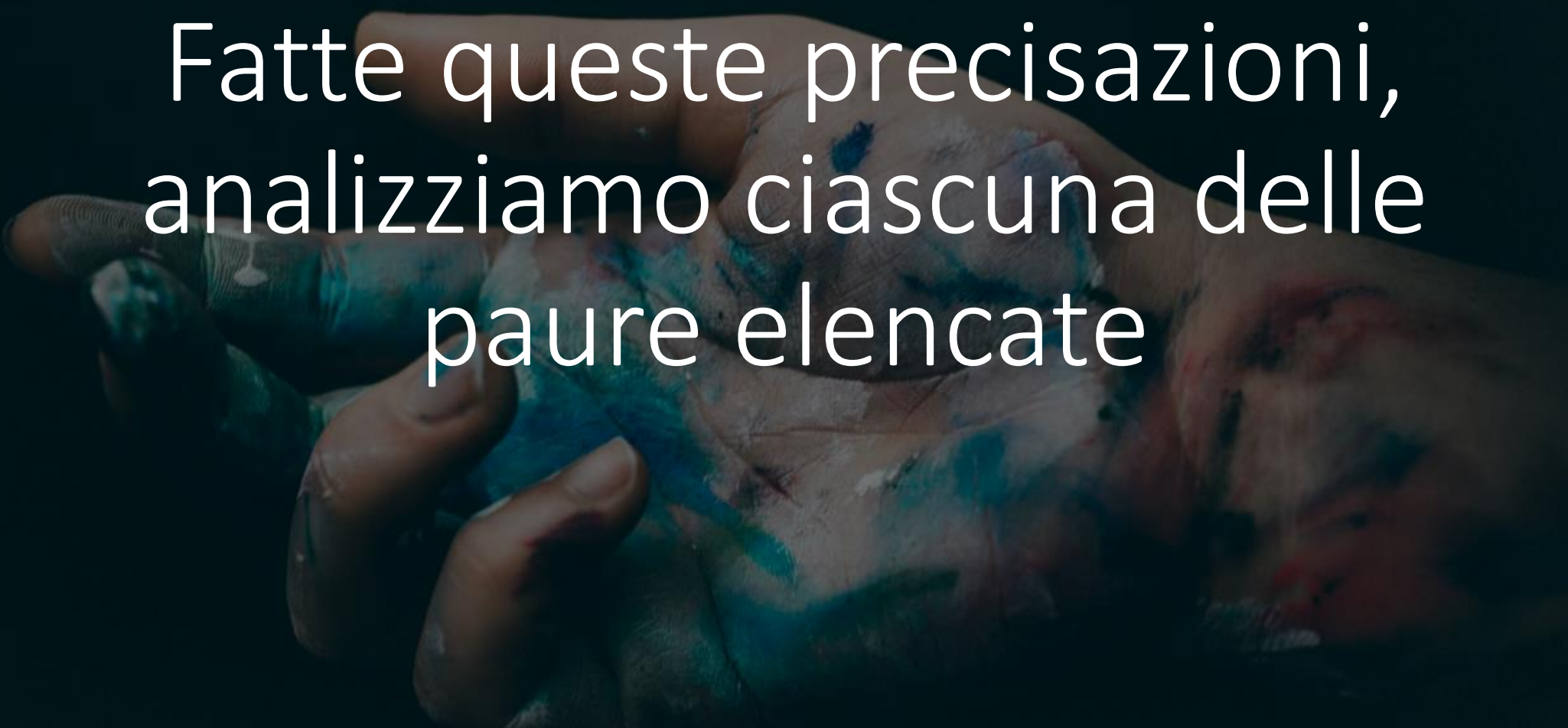
E' riduzionistico

**E' soggettivismo
eccessivo**

Ignora i dati di realtà
fondamentali

Esempi

- “L’amore è solo una reazione chimica del cervello.”
- “Tutte le paure derivano da traumi infantili.”
- “La coscienza è solo attività neuronale.”
- “Se sei triste è solo perché vuoi esserlo.”
- “Le persone aiutano gli altri solo per sentirsi meglio.”
- “Se hai paura, è perché sei debole”
- “Se fallisci è perché non ci credi abbastanza”
- “Se qualcuno è aggressivo, è solo perché ha problemi interiori”

A close-up photograph of a human hand, palm facing up, with various colors of paint (blue, green, red, white) splattered across the skin. The hand is set against a dark, textured background. The text is overlaid on the center of the hand.

Fatte queste precisazioni,
analizziamo ciascuna delle
paure elencate

Paura del fallimento (secondaria)

**Il timore di sbagliare,
di non essere all'altezza o deludere gli altri.**

**Spesso impedisce di provare cose nuove:
cambiare lavoro, iniziare un progetto,
studiare qualcosa di diverso.**

Paura del Fallimento

temere il cambiamento perché può portare a risultati indesiderati

spesso collegata all'ansia da prestazione

paura del giudizio o di non essere adeguati

Bassa autostima

A causa di esperienze passate di fallimenti

La paura di sbagliare (secondaria)

se da piccoli gli errori venivano puniti, criticati o ridicolizzati

si temono critiche, giudizi o rifiuto

si desidera fare tutto perfettamente

Chi ha paura del fallimento tende a:

- **Evitare nuove sfide** per non rischiare di sbagliare
- **Procrastinare** o rimandare compiti importanti
- **Autosabotarsi** (ad esempio non prepararsi abbastanza)
- **Vivere molta ansia** prima di esami, progetti o decisioni
- **Collegare il proprio valore personale al successo**

Come si manifesta nella vita quotidiana

Può apparire in molti ambiti:

- **Studio** → paura di fare esami difficili
- **Lavoro** → non candidarsi a opportunità migliori
- **Relazioni** → non esporsi per paura di essere rifiutati
- **Creatività o progetti personali** → non iniziare nulla se non si è sicuri di riuscire

Paura del cambiamento (secondaria)

- Anche se una situazione non è ideale, cambiarla può spaventare. **Il cervello preferisce il conosciuto, anche quando non è il meglio per noi.**

Chi teme il cambiamento pensa che

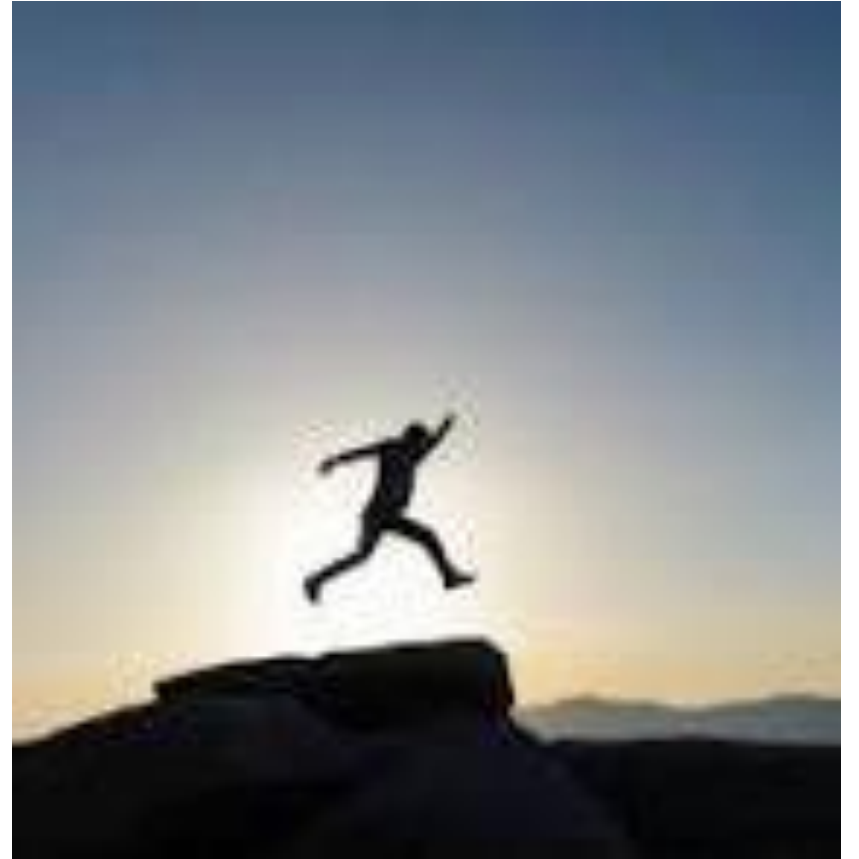
cambiando, ciò che si
potrebbe perdere vale di più
di quello che si potrebbe,
eventualmente, guadagnare,

Paura del cambiamento

Visto come un salto nel vuoto

ansia per ciò che non si conosce

timore del nuovo



Si diventa melanconici

**come un soggetto passivo, senza vita,
mortificato, triste, privo di avvenire**

Rifiuta attivamente le proposte della vita



Paura
dell'ignoto

Bisogno forte di controllo

Chi teme il nuovo preferisce:

- 1. pianificare tutto**
- 2. sapere in anticipo cosa succederà**
- 3. evitare l'imprevedibilità**

Esempi di individui che non cambiano

**il professionista restio al
cambiamento: ha lavorato
nello stesso ufficio per molti
anni.**

**Sente che il suo attuale ruolo
non dà più sfide o occasioni di
crescita, teme il rischio di
ricominciare altrove**

Il professionista che evita la formazione

nonostante il rapido evolvere della sua nicchia di lavoro, si tiene a distanza dall'apprendere nuove strategie o tecnologie.

Si limita a utilizzare le tecniche con cui si sente a proprio agio, con il rischio di non acquisire competenze nuove e richieste dal mercato.

Lo studente che evita le sfide accademiche

tende a scegliere corsi che ritiene facili o in aree dove sa di poter eccellere senza troppo sforzo.

Anche quando si interessa a temi più complessi o stimolanti, decide di non inseguirli per paura di fallire o di non essere all'altezza

Paura del nuovo,
ma non per tutti

Perché le persone sono più inclini a gravitare verso ciò che è sicuro e conosciuto.

L'ignoto suscita una risposta di ansia e di paura

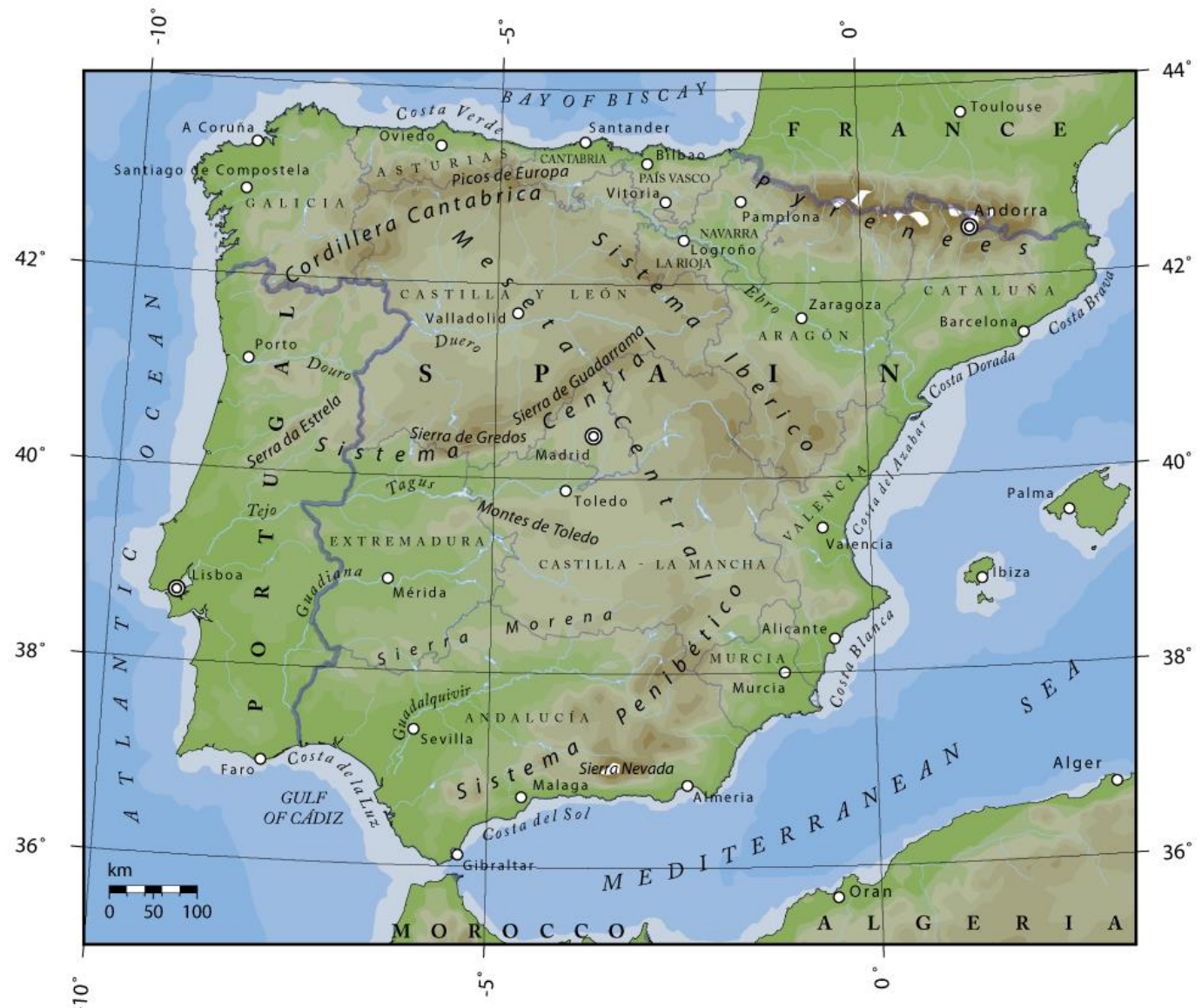
Non era il caso di Ulisse

- **Dipende dalla struttura di personalità dell'individuo**
- **«Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza»**
- **citazione di Dante Alighieri, pronunciata da Ulisse nel canto XXVI dell'Inferno della Divina Commedia.**



Le colonne d'Ercole

Oltrepassare
le colonne
d'Ercole,
stretto di
Gibilterra



Oltrepassare le colonne d'Ercole, significava

Nell'antichità, le Colonne d'Ercole erano considerate il confine del mondo civilizzato

superare un limite invalicabile, sia geografico che simbolico, per esplorare l'ignoto e ampliare i propri orizzonti conoscitivi

rappresentavano un'audace sfida alle convenzioni

un'espressione del desiderio umano di andare oltre i confini del conosciuto.

Niente può trattenere Ulisse

- non la tenerezza per il figlio, abbandonato ancora in fasce al momento di partire per la guerra,
- non la pietà per il vecchio padre,
- non l'amore per Penelope, rimasta in fedele attesa per vent'anni.
- Un «ardore» radicale e implacabile, un desiderio bruciante di conoscere «i vizi umani ed il valore», di «divenir del mondo esperto», una «smania» - come la chiama Pavese - di penetrare nell'ultima profondità delle cose



Chi non
cambia è in
balia della
nostalgia del
passato

Inclinazione
verso il passato

L'idealizzazione del
passato compromette il
futuro

Distorsione della
memoria

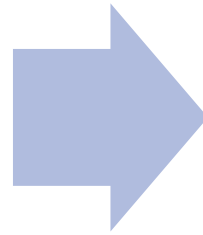


Ogni passato è
estato presente



Il tempo: il passato è sicuro, il futuro incerto

**La sicurezza è
legata al
passato**



**L'ansia e la
paura sono
legati al futuro**

Si diventa nostalgici, desiderosi di tornare

**Nei luoghi della
giovinezza per riaverla**



**Indietro per avere
ciò che ha perduto**

L'inclinazione regressiva al passato

Comporta l'amputazione dell'avvenire

Tutto è già accaduto

Tutto è già stato

Tutto si ripete

Il passato può generare

Rimpianto

Sensi di colpa che divorano la memoria

L'idealizzazione di persone, fatti e luoghi

Paura dell'abbandono (angoscia di morte, è legata alla sopravvivenza – p. primaria)

è un timore profondo di essere lasciati, rifiutati o dimenticati dalle persone importanti della propria vita.

La persona può:

- 1. temere continuamente che l'altro si stanchi o se ne vada**
- 2. interpretare piccoli segnali come prove di disinteresse**
- 3. avere bisogno costante di rassicurazioni.**

Chi ha questa paura può:

- 1. diventare molto dipendente emotivamente**
- 2. avere difficoltà a stare da solo**
- 3. mettere i bisogni degli altri prima dei propri per paura di essere lasciato**
- 4. sviluppare sentimenti di gelosia**
- 5. sentire il bisogno di controllare l'affetto dell'altro**

Pauro della morte (p. primaria)

- è il timore legato alla propria morte o a quella delle persone care.
- È una paura molto diffusa e in parte naturale, perché la morte rappresenta **l'ignoto e la fine dell'esistenza**

Consiste nella paura di

- 1. Smettere di esistere**
- 2. Lasciare le persone amate**
- 3. Ciò che potrebbe esserci dopo la morte**
- 4. Perdere il controllo sulla propria vita**

Si ha paura della morte perché

- **Il nostro cervello è programmato per proteggere la vita.**
- **Questo istinto fa parte dell'evoluzione: gli individui che temevano il pericolo avevano più probabilità di sopravvivere.**
- **Per questo il pensiero della morte attiva paura.**
- **La consapevolezza di essere mortali può creare paura.**

Paura del dolore (primaria, legata alla sopravvivenza)

- **Il dolore, nella maggior parte dei casi, è un segnale di pericolo che serve a proteggerci.**
- Il dolore è collegato ai sistemi di allarme del cervello, soprattutto all'area chiamata **amigdala**.
- Spesso non sappiamo **quanto durerà o quanto sarà forte**
- **Non esiste solo il dolore fisico. Il cervello reagisce in modo simile anche al dolore emotivo**

Dolore e dignità

- **Il dolore può mettere alla prova la dignità**
- Quando una persona soffre (fisicamente o interiormente) può sentirsi:
 - fragile
 - dipendente dagli altri
 - vulnerabile

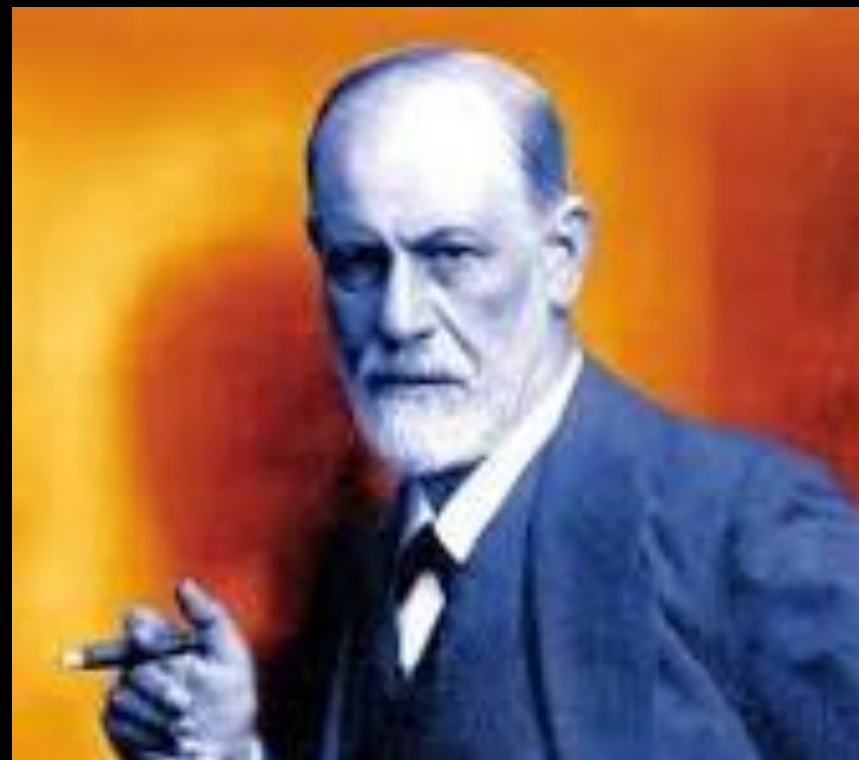
**Bruno Bettelheim, viennese,
Psicologo psicoanalista,
Nel '38 passò un anno tra
Duchau e Buchenwald**

- **muore suicida a 87 anni, dopo aver passato una nottata a bere whiskey e prendere medicine, asfissandosi da solo con un sacchetto di plastica.**
- **Intervistato dice: “Tuttavia, se fossi sicuro di non soffrire o di non diventare un vegetale, allora, come la maggior parte di tutti noi, credo che la mia scelta sarebbe vivere”. E poi sorride. “Ma, naturalmente”, dice, “non ho questa certezza. Per questo la decisione è così problematica”.**



La morte di Freud

- Il suo medico e amico, **Max Schur**, gli aveva promesso: quando la sofferenza sarebbe diventata insopportabile, non lo avrebbe lasciato morire tra dolori inutili.
- Nel 1939, a **Londra**, Freud disse a **Max Schur** che era arrivato il momento di mantenere quella promessa.
- Schur gli somministrò **dosi di morfina** che lo fecero addormentare profondamente; Freud morì poco dopo.



Il dolore può anche rivelare la dignità

- **In alcune situazioni il modo in cui una persona affronta il dolore mostra:**
- **coraggio**
- **resilienza**
- **profondità umana**

Il dolore può anche rivelare la dignità

- **di tante persone che hanno perso un proprio caro.**
- **Portare il dolore del cuore e dell'anima con dignità e non per farsi commiserare**

A photograph showing a group of people from the chest up, arranged in a circle. Their hands are raised, palms facing outwards, in a gesture that could be a group exercise, a moment of collective agreement, or a form of communication. The background is blurred, focusing attention on the hands and the central text. The lighting is soft and natural, coming from the side.

Paura del giudizio degli altri

Bisogno di appartenenza

- Quando temiamo il giudizio, in realtà stiamo cercando di **proteggere la nostra appartenenza al gruppo**

Oppure

La persona ha poca fiducia in sé stessa, il giudizio degli altri sembra più “potente”. In quel caso l’opinione esterna diventa quasi una conferma di ciò che si pensa già di sé.

Critiche forti, prese in giro o situazioni di umiliazione (per esempio a scuola o in famiglia) possono far nascere la paura di essere giudicati di nuovo

Effetto Spotlight

- è un fenomeno psicologico per cui **pensiamo che gli altri notino molto di più i nostri errori, difetti o comportamenti di quanto accada realmente**

L'effetto spotlight spiega perché:

- **abbiamo paura di parlare davanti agli altri**
- **temiamo il giudizio**
- **pensiamo che tutti stiano osservando i nostri errori**

In realtà, spesso gli altri ci giudicano molto meno di quanto pensiamo.

Paura della solitudine



Differenza tra solitudine e isolamento

- La solitudine è una sensazione emotiva, sentirsi soli e soffrire. È il sentirsi soli, anche quando ci sono persone intorno. (stato emotivo)
- Stare da soli (che può diventare anche un momento di crescita, calma e conoscenza di sé)
- L'isolamento è una situazione concreta. Significa avere pochi o nessun contatto sociale, per scelta o imposta dalle circostanze.(condizione sociale)
- Esempio: vivere lontano dagli altri o passare molti giorni senza vedere nessuno

Paura della solitudine perché

- **abituati a stare sempre in compagnia**
- **il silenzio o il tempo da solo può sembrare vuoto o inquietante**
- **temono di stare con i propri pensieri e le proprie emozioni**
- **non si considerano una buona compagnia di sé stessi**

L'isolamento degli Hikikomori

- è una forma estrema di ritiro sociale in cui una persona decide (o sente il bisogno) di chiudersi quasi completamente dalla vita sociale, spesso restando in casa o nella propria stanza per mesi o anni.
- Il termine viene dal Giappone e significa più o meno “stare in disparte” o “ritirarsi”

Una persona hikikomori:

- evita **scuola, lavoro e relazioni sociali**
- passa la maggior parte del tempo **in casa o nella propria stanza**
- ha contatti molto limitati con gli altri (a volte solo con la famiglia)
- può vivere così **per molti mesi**

Molti hikikomori

- **non riescono ad affrontare la pressione sociale**
- **provano ansia, vergogna o paura del giudizio**
- **trovano nella stanza un luogo che sembra più sicuro.**

Paura di non
valere abbastanza



La paura di non valere abbastanza (secondaria)

è una sensazione psicologica molto diffusa.

Significa

- temere di non essere all'altezza**
- di non meritare affetto, rispetto o successo**

Pauro di non valere ABBASTANZA

- è una frase molto comune in psicologia, ma in realtà contiene una piccola contraddizione logica:
- **“abbastanza” non ha un’unità di misura oggettiva.**

A differenza di:

- altezza → centimetri
- peso → chilogrammi
- velocità → km/h

Il valore personale non ha una metrica universale.

“Abbastanza”

- **non è una quantità precisa.**
È relativa a uno standard o a uno scopo

E'la quantità minima necessaria rispetto a un obiettivo o a una regola.

Per esempio

- **per superare un esame → abbastanza = il voto minimo per passare**
- **per riempire un recipiente → abbastanza = quando è pieno**
- **per fare un incontro sportivo → abbastanza allenamento = quello necessario per finirla**

Chi prova questa paura spesso pensa:

- “Non sono abbastanza bravo.”
- “Gli altri sono migliori di me.”
- “Se sbaglio, gli altri capiranno che non valgo.”

Questi pensieri possono generare:

- insicurezza
- paura del giudizio
- bisogno continuo di approvazione
- paura di fallire

Pensieri negativi molto frequenti

- **“Non sono capace”**
- **“Sbaglierò sicuramente”**
- **“Gli altri sono tutti migliori di me”**
- **«Sono un fallimento»**
- **«Non servo a niente»**

Un paradosso importante

**Spesso la paura di non valere
abbastanza non nasce da scarso valore,
ma da:**

- 1. standard troppo alti**
- 2. confronto costante**
- 3. identità legata solo ai risultati**

Inoltre, lo standard spesso è:

- **invisibile**
- **irrealistico**
- **sempre più alto**

“Non valgo abbastanza”

- in realtà la frase è incompleta,
perché mancano due pezzi
fondamentali:**

1) Abbastanza per cosa?

2) Abbastanza rispetto a chi?

Abbastanza per cosa?

- 1. essere amato**
- 2. avere successo**
- 3. essere accettato**
- 4. essere rispettato**

Abbastanza rispetto a chi?

- 1. rispetto agli altri**
- 2. rispetto a un ideale perfetto**
- 3. rispetto alle aspettative degli altri**



**Paura della perdita del
controllo**

La paura di perdere il controllo

Può comparire in vari momenti:

- **durante periodi di stress**
- **quando ci sentiamo sopraffatti**
- **oppure**
- **in situazioni di forte ansia.**

Molte persone descrivono sensazioni come:

- **timore di “impazzire”**
- **paura di fare qualcosa senza volerlo**
- **sensazione che le emozioni o i pensieri stiano sfuggendo di mano**
- **bisogno forte di controllare tutto per sentirsi al sicuro**

Paura di non riuscire a gestire le emozioni

Qui la paura è più legata a frasi interne come:

- *“Se mi arrabbio troppo perderò il controllo”*
- *“Se l’ansia cresce non riuscirò a fermarla”*
- *“Le emozioni mi travolgeranno”*

Andare oltre la paura o vivere nella comfort zone





La prima zona comfort: uscire o restare

Zona di comfort

Spesso, con questa parola si intende indicare

una zona, sia fisica che psicologica, all'interno della quale sperimentiamo un senso di sicurezza, al riparo da pericoli e da eventi improvvisi.

Comfort zone

È un'area in cui

- le attività e
- i comportamenti

sono prevedibili

e la persona si sente di controllare la situazione e l'ANSIA E LO STRESS DIMINUISCE.

La comfot zone è

- figlia di un ragionamento illusorio
- *che induce a pensare e a fare ciò che desideriamo invece di ciò che razionalmente è possibile fare.*



Fa parte
delle più
illusioni

Del pio desiderio

E' un auto inganno

E' una trappola mentale

**portano la persona ad agire, inconsciamente,
sulla realtà in modo da renderla coerente con
l'illusione stessa**

Pio desiderio

è il processo mentale per cui si tende a crearsi convincimenti e prendere decisioni facendosi dirigere da ciò che più può essere piacevole, gradito o appagante dal punto di vista del soggetto (desiderio) invece di basarsi su indizi, realtà e razionale giudizio

“Bias dello status quo”

- indica una tendenza o inclinazione mentale che può portare una persona a **pensare in modo non obiettivo o distorto (errore di pensiero=bias).**
- In psicologia cognitiva, si riferisce a una deviazione sistematica dal ragionamento logico o dall'elaborazione imparziale delle informazioni, portando a errori di giudizio (pregiudizio).
- I bias possono essere consci o inconsci e influenzare decisioni, opinioni e percezioni.

«Bias dello status quo»

- una forma di resistenza psicologica che porta a un'inerzia decisionale e alla conservazione di abitudini, processi o scelte precedenti

«Bias dello status quo»

- “Se funziona così, meglio non cambiare.”
- «Qua, da sempre si fa così»
- **Il bias dello status quo è la tendenza a preferire che le cose rimangano come sono, anche quando cambiare potrebbe essere razionalmente migliore.**

"LA FRASE PIÙ
PERICOLOSA IN
ASSOLUTO È:
**ABBIAMO SEMPRE
FATTO COSÌ**"

- G R A C E H O P P E R

TED Taranto

Tornando alla comfort zone

È un territorio molto ristretto

**più si restringe il
campo di azione più si
impedisce di crescere
come persone.**

EVITAMENTO

Quando agire spaventa una soluzione è l'evitamento delle situazioni nuove.

Si evita qualsiasi situazione che metta a rischio la propria sicurezza psicologica.

Si finisce per rinchiudersi in una campana di vetro dove ci si sente al sicuro ma non si evolve.

Alibi di evitamento

Alibi significa trovare scuse che giustifichino le nostre azioni.

- *Non posso farlo*
- *Non sono pronto*
- *Chiedo troppo a me stesso*
- *Non ho tempo*
- *Non fa per me*
- *Lo farò poi, quando sarò più sereno.*
- *Non ne ho bisogno*

Esistono vari tipi di comfort zone



Si possono considerare comfort zone anche

- **Il proprio ambiente di lavoro**
- **La propria città o paese**
- **Un gruppo di appartenenza**

Comfort nella Familiarità

**molte persone si
aggrappano ad
essa perché è
familiare e offre
piacere e
sicurezza**



Le comunità terapeutiche



hikikomori



Nuova
zona
comfort



Il dolore, la
sofferenza
come comfort
zone



Il cimitero come zona comfort

- **Dopo la perdita di un proprio caro.**
- **Il dolore cronico**



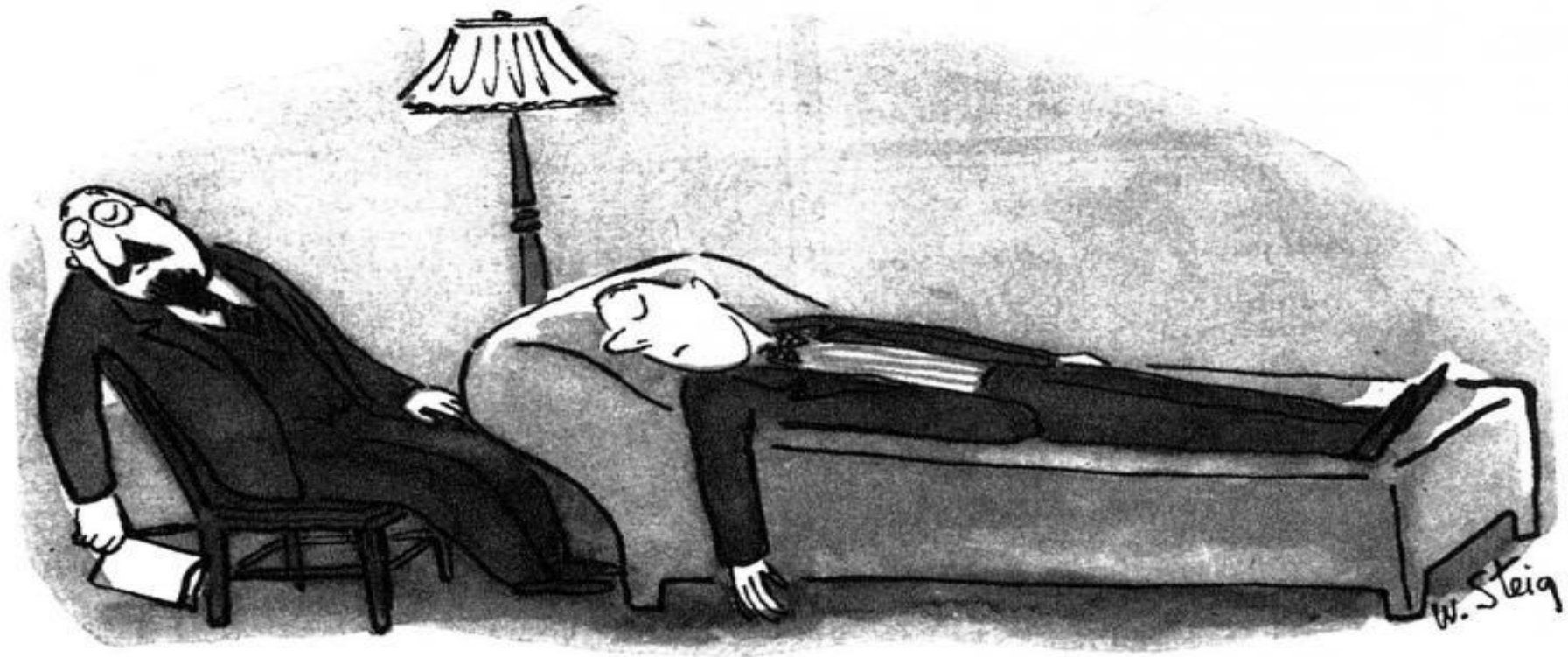
Può sembrare
paradossale ma

**tendiamo ad abituarci
persino alla
sofferenza e**

**ad affezionarci ai
nostri problemi, fino
ad impedirci di gioire
(cherofobia).**



La comfort zone dell'analista: le terapie infinite



Paradossalmente, la maggior parte della sofferenza psichica

- **è frutto della SCELTA di agire nella propria area di confort piuttosto che in direzione di quello che è**
- **utile**
- **importante**
- **piacevole e**
- **necessario, FARE.**

Cosa accade
nella comfort
zone





**Nella comfort zone si diventa fatalisti,
si convincono che**

**il mondo è
governato da un
fato irrevocabile**

**Non si deve
cambiare il corso
degli eventi**

Alcuni segni che indicano che devi lasciare la tua zona di comfort sono

- Non cresci dal punto di vista emotivo e intellettuale e provi una profonda apatia
- Assenza di motivazioni, nessun nuovo progetto o ambizione ti incentiva
- Chiudi le porte alle nuove idee, poiché queste quasi certamente non, o mal, si adattano al tuo sistema di credenze perfettamente strutturato

Alcuni segni che indicano che devi lasciare la tua zona di comfort sono

- Hai paura di correre rischi, quindi preferisci lasciar passare il tempo e le buone opportunità, adducendo la scusa che potresti perdere più che trarne vantaggi**
- Per mesi o per anni hai seguito la stessa *routine*, quindi è passato molto tempo da quando hai provato quell'incredibile sensazione di essere vivo, che ti dà la forza e ti fa provare nuove esperienze**

Le abitudini negative

- **creano cicli di comportamento che portano a stress, ansia o dipendenze.**
- **Meno si sperimentano novità maggiore sarà il ruolo delle abitudini, e dei loro meccanismi routinizzati, nel determinare la propria esistenza: percezioni, emozioni, processi mentali, consuetudini e manie, vizi e virtù.**

caretail.it

“

Non si può risolvere
un problema
con la stessa mente
che lo ha creato.

Albert Einstein

In realtà

A photograph of a person jumping off a dark, rocky cliff into a turquoise ocean under a cloudy sky. Two other people are visible on the cliff edge, and two others are swimming in the water. The image is framed by a black border.

info network
marketing

La vita
comincia
fuori
dalle tue
zone di
comfort

www.InfoNetworkMarketing.org

Conclusione

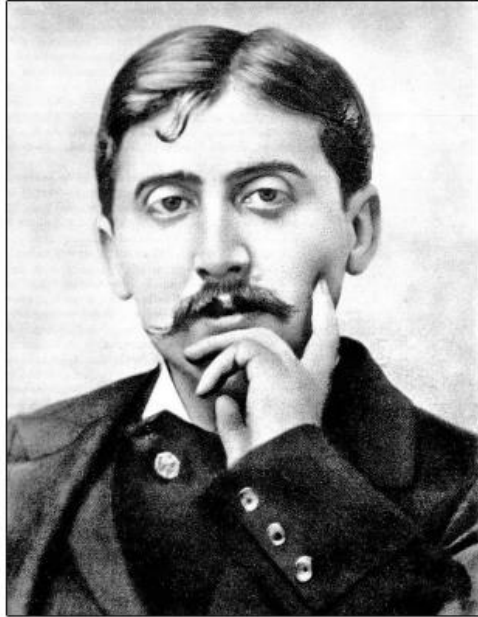
- **Gran parte delle paure descritte, chiamate “complesse”, sono costruzioni mentali che derivano da poche paure primarie molto più semplici.**



LA NOSTRA META NON E' MAI UN LUOGO,
MA PIUTTOSTO UN NUOVO MODO
DI VEDERE LE COSE

H.MILLER

Emma Montorfano
Psicologacantucomo.weebly.com



Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel cercare
nuove terre, ma nell'avere
nuovi occhi.

Marcel Proust



SAPER GUARDARE

Infine

- La paura in sé non è il nemico
- La paura diventa pericolosa solo quando decide al posto tuo.
- *La paura più pericolosa della vita spesso non è quella di qualcosa di esterno (come il fallimento, la malattia o il giudizio degli altri). Bensì la paura di vivere davvero o la paura di essere se stessi.*

*Grazie di cuore
a tutti voi!*