

**A** La timidezza, detta anche, al suo grado massimo di manifestazione, *fobia sociale*, è un tratto caratteriale sempre più epidemico e diffuso, in netta controtendenza rispetto ai correnti valori sociali di brillantezza e estroversione. Molti sono i sintomi che la caratterizzano: la paura di trovarsi in situazioni sociali e di essere osservati mentre si sta facendo *qualcosa di impegnativo*, come parlare in pubblico, sostenere un esame, esprimere una competenza professionale; *ma anche di innocuo*, come argomentare in un gruppo di amici o anche con una singola persona.

In essenza, nella fobia sociale siamo preoccupati di apparire confusi e imbarazzati e allo stesso tempo insidiati dalla possibilità di una perdita di controllo tale da rivelare la nostra "verità" nascosta, quella d'essere *individui negativi*: cioè ansiosi, inetti, stupidi e dunque deboli o magari anche strani, bizzarri, pazzi, disonesti, anormali... È come se la pressione sociale implicasse il **terrore del giudizio** e allo stesso tempo l'**impulso incontrollato allo svelamento** di aspetti della nostra identità tenuti altrimenti celati non solo agli altri ma anche a noi stessi. In questo libro, Nicola Ghezzi, psicoterapeuta e scrittore, dà della timidezza e della fobia sociale la descrizione più viva e profonda che ne sia stata data negli ultimi anni; e mostra in che modo essa possa essere capita, gestita e, dove sia il caso, superata.

*Nicola Ghezzi* vive e lavora a Roma. È membro del direttivo scientifico della LIDAP (Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, di Agorafobia e da attacchi di Panico) e fondatore dell'ASIP (Associazione per lo Studio delle Iperdotazioni psichiche e delle Psicopatologie correlate). Con FrancoAngeli ha pubblicato *Uscire dal panico* (2000), *Volersi male* (2002), *Autoterapia* (2005), *Quando l'amore è una schiavitù* (2006), *La logica dell'ansia* (2008). Scrive e risponde sul sito *Psicoterapia dialettica all'indirizzo* [www.psyche.altervista.org](http://www.psyche.altervista.org).

€ 15,00 (M)

G

239.199

N. GHEZZANI

A VISO APERTO

☒

Nicola Ghezzi

# A VISO APERTO

Capire e gestire timidezza,  
fobia sociale e introversione



FrancoAngeli / LE COMETE

Nicola Ghezzani

# A VISO APERTO

Capire e gestire timidezza,  
fobia sociale e introversione

FrancoAngeli / LE **COMETE**