

ANCHE IL TIMORE DI ESPORSI PUÒ DIVENTARE UNA RISORSA

La paura, l'ansia e la timidezza sono spesso legate. E, se a volte sono percepite come limiti, ostacoli a un pieno appagamento, possono anche diventare risorse, fonti di ricchezza interiore. Attraverso un'analisi che spazia dalla psicoanalisi alla neurobiologia, dal cinema alla letteratura, lo psichiatra Massimo Ammaniti esplora in *Il coraggio di essere timidi* (Cortina Editore, 16 euro) le difficoltà relazionali e sociali che



incontrano i caratteri miti, ma illustra anche come trasformare la timidezza in una risorsa, valorizzando la propria sensibilità, la propria capacità di riflessione e il proprio mondo interiore.

