

Settimanale Raffaello Cortina Editore

10-06-2021 Data

17 Pagina 1

Foglio

di disponibilità

Una vita degna di essere vissuta Marsha M. Linehan Raffaello Cortina Pagine 415 Euro € 24,00

Dal disturbo mentale a una brillante carriera accademica

a discesa all'inferno era ∡ cominciata nell'adolescenza, quando la sua cartella clinica ha cominciato a riempirsi di «incidenti». In realtà i colpi, le bruciature, i tagli erano il risultato del disturbo mentale che affliggeva Marsha Linehan, che I'ha portata più volte sulla soglia del suicidio e dentro oscuri istituti psichiatrici. Nessuno, a partire dalla sua famiglia, nell'Oklahoma degli anni Sessanta, sembrava in grado di aiutare la ragazza. Solo una straordinaria tenacia (e una grande forza spirituale) le hanno permesso di studiare psicologia, di diventare una specialista in terapia comportamentale fino al punto di sviluppare negli anni Ottanta un approccio terapeutico (nota come Dialectical behavior therapy) per il suo disturbo, come lei stessa racconta in questo toccante memoir.

M.V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La forza degli iperdisponibili **Emma Reed Turrell** Sonzogno Pagine 240 Euro 17,00

La giusta dose

³ amica sempre pronta ad ascoltare, la mamma che non sa dire di no, il collega che accetta di sbrigare anche il lavoro non suo. Tutti conosciamo qualcuno che si fa carico dei problemi degli altri, persone generose, certo, ma che nel loro atteggiamento (se diventa eccessivo) possono nascondere problemi psicologici irrisolti. E alla lunga questa attitudine può ritorcersi contro sotto forma di insoddisfazione cronica, scarsa autostima e persino depressione. La psicoterapeuta britannica Emma Reed Turrell traccia un identikit degli «iperdisponibili», categoria della quale anche lei dichiara di aver fatto parte, e attraverso una serie di testimonianze indica la strada per capire se si tratta di autentica generosità o di necessità di compiacere gli altri.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



riproducibile. Ritaglio stampa ad uso esclusivo de1 destinatario, non