GIULIO CESARE GIACOBBE

O MEDO É UMA MASTURBAÇÃO MENTAL

COMO SE LIVRAR DELE PARA SEMPRE

BERTRAND BRASIL

Resumo de O Medo e Uma Masturbação Mental

O medo é um tigre que nos persegue por toda a vida. Mas é um tigre de papel. uma grande fantasia mental. Quase todos os nossos temores são imaginários. O Medo é uma Masturbação Mental.

de Giulio Cesare Giacobbe. mostra como se livrar deles para sempre. Com uma abordagem divertida e realista. Giacobbe apresenta os principais sintomas que a dinâmica do medo (de qualquer tipo) produz na mente humana.

O autor explica como esse sentimento é consequência de um processo de falência do crescimento e do desenvolvimento da personalidade adulta e que. assim como todas as masturbações mentais. acaba bloqueando as ações das pessoas.

Segundo Giacobbe. as pessoas. diferentemente dos animais irracionais. têm o hábito de criar uma imagem delas mesmas e do mundo à sua volta que nem sempre está em sintonia com a realidade.

E é exatamente essa imagem que gera o medo. o grande inimigo da sociedade. A conclusão. ainda segundo o autor. é que o que de fato assusta não é real.

É inegável que o uso de um psicoterapeuta pode ser de ajuda fundamental no caso de masturbações mentais graves e preocupantes. A leitura deste livro. no entanto. é recomendável para quem deseja compreender como o medo surge e se enraíza na mente.

Vale tentar pôr em prática imediatamente simples sugestões. Este é. portanto. o manual oficial da psicoterapia evolutiva.

Acesse aqui a versão completa deste livro