

NOVITÀ LIBRARIE

Joël Pralong

Come liberarsi dal senso di colpa

EDB, Bologna 2014, pp. 144, € 12,00

Pralong è parroco nella diocesi di Sion, in Svizzera. Si interessa ai cammini spirituali che aiutano le persone nei percorsi di crescita e di cambiamento.

Nel cuore di ogni persona si annidano sensi di colpa che mettono allo scoperto le paure di non essere amati e riconosciuti, di non valere, di essere giudicati ed esclusi. Ci sentiamo continuamente colpevoli di qualcosa, ma quale colpa abbiamo veramente commesso?

Preso sul serio e individuato nel dialogo con persone competenti, il senso di colpa può diventare un'occasione di crescita e maturazione. Facendo cadere le maschere, eludendo i comportamenti ipo-



criti e mettendo in luce i traumi dell'infanzia, è possibile discernere il vero e il falso senso di colpa. Questa distinzione si rivela capitale se vogliamo uscire dalla confusione per dare un nome, identificare e combattere la vera causa dei nostri malesseri.