

All'Ambasciatori

«Per un cuore libero» c'è Maria Pia Colella

L'identità è «la pelle di cui ci sentiamo rivestiti, l'insieme di idee che attribuiamo a noi stessi: chi siamo, che cosa facciamo, che carattere abbiamo, con chi viviamo e cosa vogliamo». Così scrive la psicologa e psicoterapeuta Maria Pia Colella nel nuovo libro, Per un cuore libero. Come gestire le emozioni e non esserne schiavi (Edizioni San Paolo). Il Festival Francese lo presenta oggi alle 17 all'Ambasciatori di via Orefici 19, con l'autrice in dialogo con il francescano Lorenzo Turchi.

Colella sottolinea anche la differenza tra le emozioni, «una difesa della nostra storia, e difendendola ce la mostrano: ci parlano di noi, di chi siamo, di cosa ci è accaduto nella vita, di cosa ci sta trattenendo», e i sentimenti, che sono «ponti relazionali». (p. d. d.

).

