

**IL LIBRO** Il saggio scritto da Paolo Manzalini ed Elisa Veronesi dell'Asst Brianza

# Vivere la paura: l'emozione ritrovata negli anni dei traumi

 di **Massimiliano Rossin**

«In parte sì, la paura può spiegare alcuni casi o può determinarne in parte. Perché può essere avvertita come soluzione a determinate difficoltà. Soprattutto nei ragazzi, può essere il risultato di una concomitanza di rabbia e paura». Però, avverte lo psichiatra Paolo Maria Manzalini, non è detto che sia la spiegazione di tutto.

Mentre la paura, alla quale ha dedicato con Elisa Veronesi un saggio di recente pubblicato da San Paolo, resta una dominante essenziale dell'esperienza quotidiana di tutti. Persino quando non ce ne accorgiamo.

«Nei suicidi la paura non spiega necessariamente tutto. Ci possono essere quadri depressivi, ansiosi per esempio. Ma resta un fatto: nella nostra cultura la paura è una dinamica che si tende a liquidare, una "cosa da bambini - non fare il bambino" si dice infatti - eppure è presente. E agli adulti spesso non è riconosciuta

come esperienza emozionale normale. Ma invece è così». Negli ultimi anni la pandemia, l'isolamento, la guerra, hanno acceso spesso e in tanti paure che normalmente negavano o non avvertivano, spesso, si legge nel saggio, nell'alveo della velocità, che è un minimo comune denominatore, intergenerazionale, di tutti. Quella dettata dai social, quella dettata dal lavoro, quella dettata anche dalla vita piena dei bambini. Dalle giornate occupate. «Ma la velocità è anche sinonimo di controllo, di vittoria della ragione» in cui le interferenze possono essere deflagranti: un cane in mezzo alla strada mentre si corre veloci, suggerisce Manzalini, non è un sorpasso azzardato, non è una frenata brusca, tutti episodi messi in conto dal guidatore. Qualcosa di diverso, che fa crollare le carte. Insomma, scrivono gli autori: a partire dal 1500 l'umanità occidentale ha costruito un castello di esperienze in cui tutto è stato progressivamente messo sotto controllo,

in cui il ruolo di controllori di "fenomeni naturali e sociali" che sembrava asseverato è stato messo in crisi. Fino all'esplosione di una pandemia, per esempio, e poi di una guerra alle porte, della insicurezza economica. «La limitazione degli spostamenti e l'esperienza della forzata permanenza nelle quattro mura domestiche hanno amplificato lo spaesamento e la fragilità che sono insite nei miti della totipotenza della globalizzazione» che non sono più credibili, si legge nel libro.

«La pandemia ha amplificato tutto» aggiunge Manzalini, ma «arriva da più lontano» e lo sguardo dei colleghi medici al pronto soccorso nel 2020 («persone che avevo visto senza incertezze» prima e che invece facevano i conti con la scienza che non sa cosa fare) hanno chiarito l'esplosione del problema. «Quanto più si va veloci, tanto più si deve fare attenzione, perché si vive di automatismi. Tutto quello che non rientra nel previ-

sto» rischia di metterci in ginocchio. Controprova: molti avvertono la paura quando dormono, quando sono costretti a fermarsi, quando correre è impossibile. E in quell'età difficilissima che è l'adolescenza, è ancora più complesso.

Soluzioni? No. Risposte sì: il libro offre una serie di indicazioni per come affrontare la paura. Che partono da un assunto, essenziale: la paura non deve spaventarci, fa parte della vita. ■



**IL LIBRO**  
Vivere la paura.  
Un viaggio nell'emozione  
più antica  
e potente

Elisa Veronesi  
Paolo Maria  
Manzalini

2022  
Edizioni  
San Paolo  
187 pagine  
18 euro



**Paolo Maria  
Manzalini  
è medico,  
psicologo clinico  
e  
psicoterapeuta,  
oggi è  
responsabile  
dell'unità  
operativa  
semplice  
dell'area  
territoriale  
psichiatrica  
della Asst  
Brianza.**

**La coautrice è  
Elisa Veronesi,  
psicologa,  
psicoterapeuta  
specializzata in  
Emdr,  
terapia indicata  
nei traumi,  
oggi dirigente  
psicologo  
dell'Asst Brianza**



Peso: 35%