

CINQUE LIBRI DA LEGGERE PER COMBATTERE L'ANSIA

Trovare la concentrazione per leggere durante questa fase di ansia non è facile: ecco cinque consigli per provarci. Non prendiamoci in giro: leggere in questi giorni di isolamento è difficile. A chi è sommerso dallo smart working o dalle nuove routine familiari manca probabilmente anche il tempo per farlo. Ma è soprattutto la testa a non collaborare: chi prende un libro in mano in questi giorni si trova nella posizione di chi cerca di seguire la trama di un film durante una brutta turbolenza in aereo. Troppa ansia, troppi pensieri e troppi stimoli. Eppure, vale davvero la pena riprovarci, magari facendo scelte mirate sulla sensazione di stress che stiamo vivendo in questi giorni assurdi. Stiamo affrontando è una maratona (o un mezzofondo) e in questa distesa di tempo e ansia davanti a noi i libri possono essere nostri alleati. Da cosa partiamo? Partiamo da una mappa. Pillole

di carta e celluloidi. Libri e film per curare la propria mente (Franco Angeli) è stato scritto dallo psichiatra e psicoterapeuta dell'ospedale Careggi di Firenze Ferdinando Galassi e contiene esattamente quello che promette: un elenco di libri e film da usare come psicofarmaci o sedute di terapia, per curare l'ansia, l'aggressività, le paure, il disagio, lo smarrimento, con indicazioni di somministrazione, posologia ed effetti collaterali. I grandi servizi di streaming e le piattaforme di ebook sono una miniera per chi ha bisogno di qualche ora di sollievo, questo libro vi aiuterà a trovare un metodo per setacciarla. Uno degli effetti di questa pandemia è quanto ci ha esposto - praticamente dalla sera alla mattina - alle emozioni nostre e altrui: quelle delle persone con cui ci troviamo in convivenza forzata, quelle delle persone dalle quali siamo stati allontanati all'improvviso e per chissà quanto, e quelle di centinaia di esseri umani che seguiamo sui social. E poi ovviamente le nostre, sempre lì e sempre indecifrabili. Un sovraccarico fuori scala. Non per tutti è facile navigare questo groviglio di emotività. L'Atlante delle emozioni umane

(Utet) è una guida scritta con insospettabile senso pratico da una storica della cultura di nome Tiffany Watt Smith, contiene indicazioni di gestione, interpretazione e manomissione su 156 emozioni diverse, pescate da ogni cultura avesse una parola specifica per descriverle. Dare un nome alle cose è un primo passo per gestirle, fate un tentativo, al massimo potrete rivendere il concetto di myotahapea (vergogna condivisa, in finlandese) al prossimo aperitivo su Skype. E poi c'è il bisogno di capire, trovare un senso, elaborare le informazioni, quello che sta spingendo molti di noi alla continua ricerca di un infettivologo in diretta, sui social, tra poco anche nei supermercati (col giusto distanziamento sociale, ovviamente). È naturale, non ci si può fare niente, ma allora perché non approfondire e vedere il disegno più grande? Come siamo arrivati fin qui?

C'è un libro, The Spillover (Adelphi), che aveva (più o meno) predetto tutto questo, scritto da un giornalista americano di nome David Quammen, che per anni ha seguito il lavoro dei cacciatori di virus in tutto il mondo, andando alle origini di Ebola e Sars e descrivendo il meccanismo - spillover, appunto - di passaggio delle malattie dagli animali agli esseri umani. Prendetelo, non tanto per il gusto di leggere la profezia dopo che ci è avverata, ma per uscire dalla cronaca quotidiana di curve e quarantene e capire cosa è successo davvero.

Mai, nella storia di questo paese, siamo stati tanto attenti alla scienza, aggrappati ai luminari, ci siamo tutti scoperti illuministi di ritorno, ed è un bene, perché la scienza, di per sé, è bellissima, anche quando non si è scienziati, anche solo per meravigliarsi (e anche quando non ci sono le pandemie). Ce lo ricorda Francesco Guglieri, con

Leggere la terra e il cielo (Laterza), un'antologia di conoscenza e spunti sul «nuovo sublime», quello che sanno regalarci fisici, astrofisici, biologi, un viaggio non sistematico nella conoscenza umana, guidato da un principio quasi edonista, alla ricerca di teoria esaltanti ed elettrizzanti in ogni campo della scienza. In questi giorni complicati la conoscenza può solo salvarci o terrorizzarci, ma questo libro ci ricorda che in generale sa

anche liberarci, elevarci, spiazzarci, farci godere. C'è un altro tema col quale ci stiamo tutti confrontando in queste settimane di quarantena, che siano vissute in famiglia, in coppia o da soli: il desiderio. Un'abusata battuta dei primi giorni prevedeva un boom di nascite tra nove mesi, in Cina c'è stato quello dei divorzi, la verità è più complicata di così. In queste lunghe giornate tutti siamo invasi da ondate asimmetriche di desiderio e allora occupiamocene, decifriamo, mappiamo. C'è un libro, uscito di recente in Italia, che ha trattato il tema con un'apertura tanto brutale quanto liberatoria. Si tratta di *Tre Donne* (Mondadori), di Lisa Taddeo, ed è uno dei più articolati, coraggiosi viaggi nel desiderio femminile scritti negli ultimi anni, infatti è stato best seller, caso letterario, oggetto di infinite discussioni. Il libro racconta - semplicemente - la (vera) vita sessuale di tre donne americane, Maggie che ha venti anni e si sta riprendendo dalla relazione con un insegnante sposato quando andava al liceo. Lina, che ne ha trenta e ha riallacciato un vecchio amore del liceo dopo il divorzio. Sloane, che fa scambi di coppia insieme al marito. Vite normali, potremmo essere noi, potrebbe essere chiunque. Un modo per sbirciare in quelle case e vite degli altri in cui oggi non si entra più, e forse anche nella vostra, vivere meglio il durante e prepararsi al dopo. **LEGGI ANCHE** *Ansia*, chi mangia poca frutta e verdura è più a rischio

[CINQUE LIBRI DA LEGGERE PER COMBATTERE L'ANSIA]