

## VareseNews

### Non bisogna avere paura che della paura. “Kronos e Kairòs: ricordi di una pandemia”

**Pubblicato:** Venerdì 14 Maggio 2021



“Noi siamo un sistema emotivo emozionale psicofisico. La paura ci è amica se le permettiamo di fare solo il nostro campanello d’allarme”. **Maria Giovanna Luini** è una scrittrice e sceneggiatrice. Al suo attivo diversi libri che raccontano storie di vita ricche di emozioni. Dietro a quello pseudonimo si cela un chirurgo senologo, radiologo, medico di medicina integrata, gran master Reiki, psicoterapeuta psicosomatica: **Giovanna Maria Gatti**. Una donna che ha fatto della scienza ma anche della **voglia di conoscere e sapere il suo stile di vita**. Con lei abbiamo affrontato un viaggio all’interno della paura, nell’ultimo anno è stata per tutti una compagna di vita costante.

Dal primo lockdown chiusi in casa ad applaudire i sanitari che affrontavano il virus nelle corsie degli ospedali, abbiamo trasformato quell’emozione in sentimenti diversi: ansia, terrore, rabbia, insoddisfazione, depressione. Ma cos’è la paura? Si può convivere in armonia?

**Kronos e Kairòs** è un podcast che racconta l’esperienza della pandemia attraverso i racconti del tempo che scorre e dei segni che lascia nelle nostre vite. La puntata, che prende il titolo da una citazione di Giulio Cesare, è stata realizzata grazie al fondamentale contributo dell’**Associazione Caos** e della rubrica “**Pillole di BenEssere**”:

” **Non bisogna avere paura che della paura**”

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it