

Scoprire dove nasce l'ansia non è una questione individuale

Pubblicato: Venerdì 24 Maggio 2024



“Genesi della mia ansia” non è un romanzo, ma non è neppure un saggio. È un racconto personale, attraverso cui **Francesco Fontana** – di professione educatore, un paio di libri già alle spalle – prova a rimettere insieme i pezzi, a scendere dentro un’esperienza individuale per riconoscere un’emozione, un disturbo, imparare a conviverci, a non farsi strangolare.

Torna fino alla penombra della cameretta dell’autore negli anni Novanta, con i poster dei giocatori del Milan che dall’alto guardano un bambino alle prese con l’ansia di un giorno di scuola, prima manifestazione. Risale verso il presente, scendendo prima nel pozzo nero dell’ansia, che si apre d’improvviso in un pomeriggio in un parco di provincia oppure su un campo da calcetto. Mentre gli incontri illuminano man mano la via d’uscita, che sia un’amica che offre uno sguardo sulla maternità, l’affetto corsaro di un gatto, un’inattesa spiritualità cercata nei boschi tra Toscana e Umbria. Fino alla scoperta di doversi «riappropriare dell’ombra».

Solo una vicenda individuale?

Il racconto resta di un singolo, l’ambizione è però collettiva. «Genesi della mia ansia non vuole essere un piagnisteo pletorico, una sterile lamentela stantia e claustrofobica. Ha invece l’ambizione – utopica – di poter assolvere al **compito di stillare una terapia di gruppo, di mutuo aiuto**. Temi delicati come la salute mentale e la fragilità dell’esistere non possono essere trattati come una faccenda esclusiva del singolo, ma un affare di molti, una presa di coscienza collettiva. Mettere la testa fuori dalla caverna da cui sono partito ha significato spianare la mia personalissima radura emotiva in cui si sono avvicinate un’infinità di alterità: persone, animali, luoghi, sensazioni, divinità».

Domenica 26 maggio il libro viene presentato al circolo Quarto Stato di Cardano, alle ore 21.
Dialoga con l'autore Monica Picasso, dottoressa e psicoterapeuta

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it