



## LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

# Addio all'ansia

*«Mia figlia di 11 anni è molto ansiosa e si preoccupa di tutto, per poi rendersi conto che le va sempre tutto bene... Cosa posso fare per tranquillizzarla?».*

*Maria - Torino*

L'ansia è una presentificazione del futuro, per cui è importante capire cosa crea l'inquietudine e relativizzarla per poi concentrarsi a vivere bene il presente. Comunque, il tipo di ansia in questione è quasi normale perché ci si trova in un passaggio puberale da una fase sicura, come l'infanzia, a una problematica come l'adolescenza, per cui mi permetto di consigliare alla mamma lettrice di raccontare alla figlia la seguente storiella, per una settimana tutte le sere prima di coricarsi (dopo aver conquistato il suo consenso e chiedendole di ascoltare con gli occhi chiusi): «C'era una volta un passerotto beige e marrone che viveva la sua esistenza come una successione di ansie e punti interrogativi... Ancora nell'uovo si tormentava: "Riuscirò mai a rompere questo guscio così duro? Non cadrò dal nido? I miei genitori mi nutriranno?". Questi timori passarono, ma altri lo assalirono, mentre tremante sul ramo doveva spiccare il primo volo: "Le mie ali mi reggeranno? Mi spiaccicherò al suolo? Chi mi riporterà quassù? Potrò costruire un nido?". Anche questo accadde, ma il passerotto si angosciava ancora: "Le uova saranno protette? Potrebbe cadere un fulmine sull'albero e incenerire tutta la mia famiglia. E se il falco divorerà i miei piccoli? Riuscirò a nutrirli?". Quando i piccoli si dimostrarono belli, sani e vispi e cominciarono a svolazzare qua e là, il passerotto si lagnava: "Troveranno cibo a sufficienza? Sfuggiranno al gatto e agli altri predatori?". Poi, un giorno, sotto l'albero si fermò il Maestro, additò il passerotto ai discepoli e disse: "Guardate gli uccelli dell'aria: essi non seminano, non mietono e non mettono il raccolto nei granai, eppure il Padre vostro che è nei cieli li nutre!". Il passerotto improvvisamente si accorse che aveva avuto tutto... E non se n'era accorto». Dopo il racconto, inviterei la lettrice a dare alla figlia, rimasta con gli occhi chiusi, la buonanotte ed accomiarsi da lei senza dare o chiedere commenti sulla storiella.

[pasquale.ionata@alice.it](mailto:pasquale.ionata@alice.it)

