

Febbraio 2024

La **paura** è un sentimento legato all'essere umano, in varie modalità ma sempre presente, dalla nascita fino al momento della morte.

Aver paura non è mai però solo segnale di debolezza ed è importante riuscire a convivere e accettare che ci potrà accompagnare in qualsiasi momento della nostra vita.

La paura è anche una forma di autoprotezione verso tutte quelle situazioni di pericolo che potrebbero esserci fatali.

Ecco, se ci si riconosce tra le persone che sentono paure non vi preoccupate: è una cosa più che normale.

La paura è un tema trattato tanto nei libri che in musica (**En e Xanax** di Bersani ne è uno degli esempi più belli).



**L'urlo (1893)**



*“La Gallia è, nel suo complesso, divisa in tre parti: la prima la abitano i Belgi, l'altra gli Aquitani, la terza quelli che nella loro lingua prendono il nome di Celti, nella nostra di Galli.”*

*incipit di “De bello gallico” (58-50 a.C.) di Gaio Giulio Cesare (101-44 a.C.)*

Dice Bersani: *“In due si può lottare come dei giganti contro ogni dolore”* dato che proprio nel sentirsi soli si accentuano le paure.

Tra le paure, gli **attacchi di panico** costituiscono una delle esperienze più brutte e difficili da affrontare.

In Biblioteca anche questo argomento è coperto da adeguate letture con lo scopo di fornire strumenti di approfondimento per una materia così delicata.

**Il panico** di Fava sottolinea alcuni elementi essenziali, tra i quali il dolore e l'idea di non poterli controllare.

Anche **Vincere gli attacchi di panico** affronta il difficile tema del (DAP) Disturbo da Attacchi di Panico, con lo scopo di dare un aiuto per migliorare la qualità di vita. In **Oltre i limiti della paura** si guida il lettore nel viaggio alla scoperta della "paura patologica".

Sì, aver paura è lecito, anzi spesso è quasi salutare, ma è importante sapere che è meglio affrontare la paura con l'aiuto degli altri, come la famiglia o gli amici.

*Se non ti spaventerai con le mie paure, un giorno che mi dirai le tue troveremo il modo di rimuoverle, in due si può....*

**Samuele Bersani**  
autore della canzone **En e Xanax**

In Biblioteca trovi il compact disc di **Samuele Bersani “Che vita”**  
un'antologia delle canzoni più note



# CHE CAFFÈ IN BIBLIOTECA

## Bevanda e metafora

Ottenuta dai semi macinati di alcuni alberi tropicali appartenenti al genere Coffea, è ad oggi la bevanda più diffusa nel mondo, ma il caffè è anche una metafora dell'incontro e dello stare assieme, anche se per un attimo.

La letteratura non poteva non impadronirsene.



Il caffè è un vero e proprio rito sociale che affonda le sue radici nei secoli passati e ha un profondo legame con la cultura, soprattutto con quella letteraria.

Si potrebbe partire da Carlo Goldoni con La bottega del caffè dove si analizza il ruolo che il caffè occupa nella società del Settecento.

L'unione tra caffè e cultura, nel Settecento, è facilmente individuabile nella presenza di numerosi Caffè letterari in molte città europee, luoghi frequentati dagli intellettuali.

Con l'Illuminismo si sviluppa un modello che vuol portare la cultura fuori dai suoi luoghi tradizionali, allontanandola dall'idea elitaria.

Nei secoli successivi è grande il successo dei Caffè letterari; tra gli scrittori, James Joyce e Italo Svevo, amavano questi luoghi e trascorrevano molto tempo nei caffè letterari di Trieste, frequentati anche da Kafka e da Umberto Saba.

Anche Pirandello individua la potenza sociale e narrativa del caffè, riproponendola in diverse sue opere.

L'uomo dal fiore in bocca è ambientato interamente in una caffetteria, luogo in cui il protagonista intraprende un dialogo con un cliente.

E oggi? Beh i titoli ci sono e dentro se ne gusterà il buon sapore che lasceranno: Ci vediamo per un caffè, L'ora del caffè, Il caffè sospeso, Il primo caffè della giornata, Caffè amaro, Il profumo del caffè, Caffè con panna, Il caffè dei miracoli, Il mondo del caffè e tanti altri titoli da leggersi magari davanti a un buon caffè nella nostra caffetteria della Biblioteca.

## Recensioni in poche righe

### LUCY DAVANTI AL MARE

ELIZABETH STROUT  
LUCY DAVANTI AL MARE



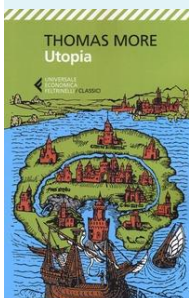
È il 2020 e in città giunge notizia di un nuovo virus letale. A New York i casi sono ancora pochi e la gente vive aggrappata alla vita di sempre e tra loro anche la scrittrice Lucy Barton. Ma non William, il primo marito di Lucy, che da scienziato intuisce da subito la catastrofe imminente.

### I BATTERI INTESTINALI



Per curare molte malattie diventa importante ristabilire il microbioma, ovvero avere una buona quantità di batteri nella giusta composizione e una buona mucosa intestinale. Un percorso leggendo il libro che prova a indicarci come alcuni dei batteri siano indispensabili per la salute.

### UTOPIA



Scritto nel 1516, rappresenta a buon titolo il prototipo della letteratura utopistica e visionaria. Suddiviso in due parti, il libro è incentrato sul dialogo di More con Raffaele Itlodeo ("il chiacchierone") che parte con la descrizione dell'Inghilterra di quel tempo per poi allargarsi.

### LE OTTO VITE DI UNA CENTENARIA SENZA NOME



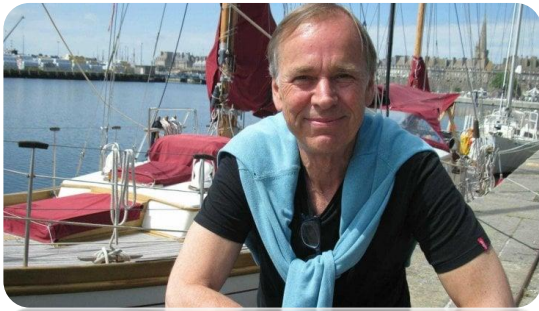
Tre parole per riassumere la propria esistenza. È l'invito che un'impiegata della casa di riposo gira ai residenti per raccontare la loro vita. A Mook Miran sembra l'occasione giusta per fare finalmente pace con il proprio passato. Ma tre parole, però, non le bastano, e ne sceglierà sette.

# Proposte a prima vista




# RACCONTARE IL MARE

Un viaggio non canonico



"*Mutano solo il cielo, non l'animo, coloro che vanno per mare*" è frase di Orazio, un famoso aforisma che si potrebbe usare per questo libro, nel quale **Björn Larsson** torna a parlarci del suo luogo dell'anima attraverso alcuni tra i grandi classici della letteratura di mare.

Da Conrad a Maupassant, da Omero a Colombo, dal Nobel Martinson al velista solitario Joshua Slocum, da Biamonti a Childers e fino ad Álvaro Mutis.

Björn Larsson ripercorre una serie di romanzi e di racconti, non tutti a sufficienza noti, intrecciando biografie degli autori e dei personaggi, e interrogandosi proprio sulle loro qualità marinaresche oltre che letterarie.

Anche le qualità umane sono sondate e ricercate con la competenza di chi le pratica a fondo e l'empatia di chi spartisce con loro la duplice passione di navigare da un lato e di raccontare dall'altro.

Il **mare** resta il simbolo, quasi parodistico della libertà, del sogno di una vita più vera.

Ma quale mare custodiamo nel nostro immaginario? E di quale mare parla, in realtà, la letteratura marinara?

Un libro volutamente di stampo eclettico, con vena impressionista, che ci invita a "navigare" senza le rotte prestabilite, portandoci a farci perdere tra qualche buon libro, ai margini della letteratura canonica.

## ...le paure si superano con l'amore...



### En e Xanax

Proponiamo il testo integrale della canzone per chi avesse piacere a seguirlo durante l'ascolto

En e Xanax non si conoscevano prima di un comune attacco di panico e subito filarono all'unisono

Lei la figlia di una americana trapiantata a Roma e lui un figlio di puttana ormai disoccupata

En e Xanax si tranquillizzavano con le loro lingue al gusto di medicina amara e chiodi di garofano

Lei per strada, lui rubava i libri della biblioteca e poi glieli leggeva seduto sopra un cofano

[RIT] Se non ti spaventerai con le mie paure un giorno che mi dirai le tue, troveremo il modo di rimuoverle in due si può lottare come dei giganti contro ogni dolore e su di me puoi contare per una rivoluzione

Tu hai l'anima che io vorrei avere

En e Xanax quando litigavano avrebbero potuto fermare anche il traffico di New York o uccidersi al telefono

Lei si calmava, lui la ritrovava nuda sulla sedia e poi sovrapponevano il battito cardiaco

[RIT] Se non ti spaventerai con le mie paure un giorno che mi dirai le tue, troveremo il modo di rimuoverle in due si può lottare come dei giganti contro ogni dolore e su di me puoi contare per una rivoluzione

Tu hai l'anima che io vorrei avere

En e Xanax si anestetizzavano con le loro lingue al gusto di menta e marijuana e poi si addormentavano e poi si addormentavano e poi si addormentavano...