

La grande bestia

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

**Emmanuela Iannace**

**LA GRANDE BESTIA**

*Racconto*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2023  
**Emmanuela Iannace**  
Tutti i diritti riservati

*A te.*



*“L'amore che tutti  
ricordano ancora  
non sciopera mai,  
lavora anche ora.  
Mai e per sempre.”*

Marco Mengoni



## **Prefazione**

S'insinua subdola nella mente, con un pensiero, un suono, un ricordo e poi non ti lascia, scava, scava impertinente più che può e così si manifesta da subito con un singulto nella gola e due e tre e quattro e inizi, così, ad accelerare il respiro e poi capogiri, vertigini, e lei continua e ti prende quando meno te lo aspetti, c'è chi ci convive da trenta anni, per me, oggi, era la prima volta che ne parlavo con un medico.



# 1

C'è chi dice per velleità “ho l'ansia”, oppure “mi fai venire l'ansia”, ma in realtà non sa nemmeno cosa sia l'ansia. Io, dopo aver parlato con Donatella di quello che mi accadeva, medico di famiglia, mi diagnosticò l'ansia. Da subito capii che non c'era nulla di cui vantarsi, che era una faccenda piuttosto seria. Capii, dalle parole della dottoressa, che avevo a che fare con qualcosa che da sempre viene sottovalutato e usato impropriamente. Oggi avere l'ansia vuol dire combattere con qualcosa che non ti abbandona mai, qualcosa che nemmeno i farmaci riescono a togliere, qualcosa che nemmeno le tecniche più evolute riescono a cacciare, semmai a placare per qualche ora. Capii che era una cosa seria anche se non mi metteva in pericolo di vita ma, quando arrivava,

prendeva possesso della persona in tutti i sensi.

La dottoressa mi aveva dato il Tavor da prendere al bisogno. Non ne parlai con nessuno, era un segreto tra me e me. E non presi neanche il Tavor in farmacia, volevo farcela da sola, anche se era difficile, volevo affrontarla e dominarla con le mie sole forze. Se proprio non ce la facevo, un tentativo mi era concesso, avrei comprato il Tavor. Era stata la dottoressa a dirmi di provare almeno per qualche giorno da sola a superarla, se non ce l'avessi fatta da sola, di comprare il Tavor e iniziare con i farmaci.

Fu quel “iniziare con i farmaci” che mi spaventò, potevo peggiorare e non farne più a meno. Aggiunse la dottoressa che era frequente in chi soffriva d'ansia, l'empatia. Questa compagna dell'ansia permetteva di farsi carico dei dolori degli altri: mi fa male il ginocchio, fa male anche a me, per capirci. Molti dicevano che la meditazione serve a superarla . Così mi iscrissi ad un corso di yoga, anche se non era proprio meditazione, ma le si avvicinava molto. Sentivo un benessere iniziale, ma quando tornavo a casa ecco che bussava alla porta della mia mente ed