



Paolo Legrenzi

È Professore Emerito di Psicologia presso l'Università Ca' Foscari di Venezia.

Dopo aver studiato psicologia del pensiero a Londra

sotto la guida di Philip Johnson-Laird e aver partecipato alla nascita della psicologia sperimentale del pensiero, da giovane diventa Ordinario all'Università di Trieste e in seguito insegna e fa ricerca nelle più prestigiose università europee e americane: l'Università Statale di Milano, l'Università di Ginevra, di Parigi XIII, di Provenza, di Princeton, l'University College a Londra, la Scuola S. Anna di Pisa, la Facoltà di Psicologia del San Raffaele di Milano, la Scuola Superiore di Pavia e l'Ateneo IUAV di Venezia.

Affermato studioso di scienze cognitive teoriche e applicate, ha pubblicato numerosi articoli sulle riviste internazionali, saggi e manuali di psicologia. I suoi libri sono stati tradotti in più lingue, come *Felicità* (il Mulino), *Frugalità* (il Mulino), e tra i suoi volumi più recenti ricordiamo *Neuromania* (con Carlo Umiltà) e *A tu per tu con le nostre paure* (il Mulino).

Spesso di fronte all'imprevisto ci troviamo impreparati.

In balia di informazioni incomplete o che fra loro si contraddicono, non sempre è facile capire a chi si deve dare retta.

Una guida per conoscere le paure, per affrontarle con comportamenti adeguati e poterle gestire senza sottovalutare i pericoli.

Immagine in copertina: © Joshua Held



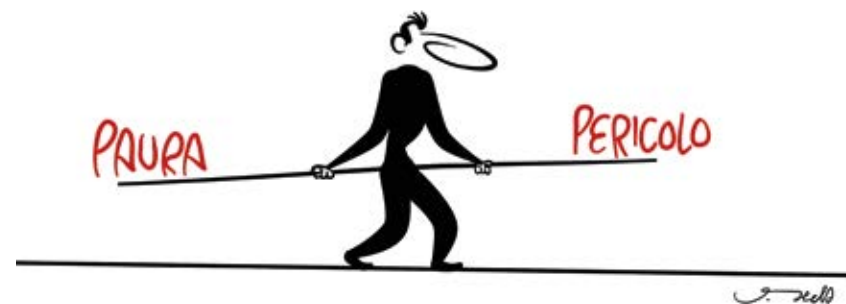
PAOLO LEGRENZI

PAURA, PANICO, CONTAGIO

PAOLO LEGRENZI

PAURA, PANICO, CONTAGIO

Vademecum per affrontare i pericoli



Corriamo su un filo e dobbiamo restare in equilibrio. Da un lato i pericoli, dall'altro le paure che ci aiutano a prevenirli e a ricordarli. Questa è la logica della vita.

Talvolta la paura di fronte a pericoli a lungo termine è persino troppo poca, come nel caso del cambiamento climatico. Altre volte la paura di fronte a pericoli, in realtà meno rischiosi di quel che sembra, è invece troppa e finiamo per restare destabilizzati dall'emotività. Non solo: la paura in eccesso si diffonde per contagio e facilmente scatena il panico. E in questi casi molto spesso i danni restano a lungo anche dopo che il panico si è dissolto. Le paure dipendono soprattutto da come le cose vengono raccontate, e non da come sono in realtà.

Questo libro è un vademecum che si pone l'obiettivo di aiutare a non perdere mai l'equilibrio lungo il filo dell'esistenza grazie alla descrizione di quali sono i comportamenti corretti da mantenere di fronte a ciò che è sconosciuto e inaspettato. Come conservare una visione oggettiva degli eventi, come non farsi destabilizzare dalle emozioni, ma inquadrarle con informazioni e ragionamenti che ci aiutino a mantenere l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.

Paolo Legrenzi



GIUNTI