

CURARSI CON I LIBRI



(Picasso, La lecture, 1932)

B
I
B
L
I
O
T
E
R
A
P
I
A

... non avendo mai io avuto un dolore che un'ora di lettura non abbia dissipato.

(G. Maupassant)

La **Biblioterapia** nasce agli inizi del '900 negli Stati Uniti, quando lo psichiatra William Menninger iniziò a prescrivere libri ai suoi pazienti, notando miglioramenti: percorsi di lettura scelti, pensati apposta per il singolo paziente e per il momento che stava vivendo. Il meccanismo con cui il libro “guarisce” è la sua capacità di aprire la mente. La sofferenza infatti, fisica o psicologica che sia, porta all'isolamento, il libro invece ci connette con il mondo: attraverso le storie possiamo identificarci nei personaggi, per affinità o per contrasto, ed essere stimolati a comportamenti che aiutino a uscire dal disagio (Rosa Mininno psicologa e psicoterapeuta www.biblioterapia.it). Sono sempre più numerosi gli psicologi, i sociologi, i docenti universitari, nonché gli addetti ai lavori nel campo dell'editoria, ad essere d'accordo su questo teorema: un libro è terapeutico ed è una ottima “compagnia” nelle situazioni critiche della nostra vita. Non a caso la **Book Therapy**, o terapia del libro, basata sugli studi dello psichiatra gallese Neil Frude, è stata recentemente riconosciuta dal National Health Service, il servizio sanitario inglese, come rimedio contro i mali del nuovo millennio, primo tra tutti lo stress. E si sa che lo stress è portatore di molti malanni fisici. La Biblioterapia funziona quindi sulla mente e sul corpo, ne sono convinte Ella Berthoud e Susan Elderkin, autrici di “Curarsi con i libri” tradotto in Italia ed edito da Sellerio, che hanno un motto: “Qualunque sia il vostro disturbo, per curarvi la ricetta è semplice: un romanzo (o due) da prendere a intervalli regolari” .

“I libri sono la cura per ogni malessere: ci mostrano le nostre emozioni, una volta, e poi ancora una, finché non riusciamo a dominarle”, è ciò che D. H. Lawrence sosteneva credendo nel rapporto intrinseco tra la malattia e la letteratura.

Leggere per prendersi cura di sé, stare meglio con gli altri, ma anche per avere un valido sostegno nei malesseri psicologici come i disturbi d'ansia, depressione, problemi alimentari. Ecco quindi letture-farmaci che toccano emozioni e condizioni universalmente riconoscibili.

AMBIZIONE. Le illusioni perdute, di Balzac: per mitigare gli eccessi di ambizione e prevenire relative conseguenze.

APATIA. Il libro consigliato per questa condizione è Il postino suona sempre due volte, di James M.Cain. Il romanzo è scritto con una tale impetuosa esuberanza che è impossibile leggerlo senza agitarsi. Alla fine ci si troverà a camminare a passo svelto, e a gettare al vento la pesante prudenza, convinti di poter decidere del proprio destino, pronti ad imboccare una nuova strada, più spontanea e intraprendente, per quanto leggermente spericolata.

CONVALESCENZA. Il piacere, di Gabriele D'Annunzio.

Andrea Sperelli, il protagonista del romanzo, saprà suggerirvi come approfittare di questa pausa dalla vostra alienante vita quotidiana e fare di questo intervallo *un'opera d'arte* e un'esperienza estetica.

Tenendo ben presente che ogni convalescenza è a termine e non può durare per tutta la vita. Oppure leggete La montagna incantata, di Thomas Man: con questa lettura le ore vi sembreranno fluire, e così i giorni, come per il protagonista gli anni, ben sette, trascorsi immerso nella magica e raffinata atmosfera del sanatorio quasi senza accorgersi del trascorrere del tempo.

DEPRESSIONE. Ritratto di signora, di Harry James. Va letto con calma, con pazienza. Giova come partire per una crociera su un grande fiume, durante la quale ogni tanto ci si ferma per ammirare lo splendore di un paesino, o una chiesa, o un antico convento, che nella similitudine crociera-libro equivalgono a frasi, passaggi...

DISAGIO. L'idiota, di Dostoevskji. Essere una persona positiva e fondamentalmente buona in questa società di lupi competitivi è fonte di disagio per sé stessi e per gli altri. Affrontate questo disagio con l'aiuto dell'autore, che sa bene quanto sia difficile essere “un uomo positivamente buono: Niente”, diceva Dostoevskji, “secondo me, può essere più difficile di questo, al giorno d'oggi”.

GELOSIA . Venere in pelliccia, di L. von Sacher. Se la gelosia vi

domina o ne siete perseguitati guaritene leggendo questo libro. Il protagonista, alla fine libero dalla sua dipendenza masochistica, afferma: *“Chiunque permetta di essere dominato, merita d'essere dominato”*.

GENITORIALITA'. L'ibisco viola, di Chimamanda Ngozi Adichie. Il metodo educativo autoritario che forma i figli alla loro futura indipendenza ha i suoi pregi... ma anche notevoli controindicazioni. “Prendete” questo romanzo se vi sentite affetto da autoritarismo genitoriale, o fatelo leggere se siete figli di tale metodo.

IDENTITA'. La metamorfosi, di J.Kafka. Qui l'empatia con Gregor Samsa funziona come un vaccino: inoculi una piccola dose di virus per immunizzarti dalla malattia/crisi di identità. Un vaccino ti può far venire la febbre, all'inizio stai male. Ma poi guarisci. O un altro grande classico sull'argomento con visuale psicoanalitica, Uno, nessuno e centomila, di Luigi Pirandello.

INSONNIA. Consigliato Il libro dell'inquietudine, di Fernando Pessoa. Un libro senza trama dove, come in nessun altro libro, il ritmo della prosa è più in sintonia con quello incerto, eppure soave, di una notte insonne. E se mentre leggete vi calano le palpebre, non importa, per Soares non è un problema. Lui vi aspetterà la sera dopo con un nuovo dubbio esistenziale.

LUTTO. Paula, Isabelle Allende. Grazie alla magia della parola, parlata e scritta, si “trattengono” in vita gli affetti e si attraversa il tunnel che porta all'uscita del dolore.

MOBBING. Stupore e tremori, A. Nothomb.

“ Il signor Haneda era il capo del signor Omochi, che era il capo del signor Saito, che era il capo della signorina Mori, che era il mio capo. E io non ero il capo di nessuno. Si potrebbe dire diversamente. Io ero agli ordini della signorina Mori, che era agli ordini del signor Saito, e così di seguito, con la precisazione che gli ordini verso il basso potevano saltare i gradini della scala gerarchica. Per cui, alla Yumimoto, io ero agli ordini di tutti”. Se la gerarchia vi schiaccia, trovate sollievo nell'ironia di questo libro. Meglio di una lunga seduta spiritica è la lettura di Il sorcio,

di Andrea Carraro. Contro la deturpazione della psiche, contro le nevrosi da disadattamento causate da un collega di lavoro.

PAZIENZA. L'amore ai tempi del colera, di Gabriel Garcia Marquez. Chi non ha pazienza legga di Florentino Ariza, che attende 53 anni, sette mesi e undici giorni, notti comprese, per realizzare il suo sogno d'amore. Se si desidera bisogna *saper dare tempo* a sé stessi, agli altri e metterci impegno. E se la frenetica impaziente gestione del tempo vi opprime, provate anche La pazienza del giardiniere di Paolo Pejore. «In giardino non c'è fretta» e il lavoro del giardiniere richiede pazienza, attenzione, rispetto e tolleranza: un senso diverso del vivere.

RABBIA. Il vecchio e il mare, di Hemingway. Perché anche dopo 84 giorni consecutivi in cui esce con la barca senza prendere un solo pesce, il vecchio è comunque allegro e indomito. E anche quando gli altri pescatori ridono di lui, non si arrabbia. Dopo averlo letto, tenete questo romanzo in un punto in cui possiate vederlo ogni volta che sarete arrabbiati. Allora vi ricorderete del vecchio, del mare e ritroverete la calma.

Se la rabbia che vi portate dentro proprio non vi molla, provate ad esorcizzarla con Max Aub. e i suoi Delitti esemplari che ognuno di noi, con le intenzioni, quotidianamente commette per antipatie, insofferenze e insopportabili incontri. Piccole e grandi vendette agite nella surrealtà.

RAZZISMO. L'uomo invisibile, di Ralph Ellison. Tema principale del libro: l'invisibilità. Il protagonista è di fatto invisibile perché gli altri lo vedono come *uno stereotipo*, non come una vera persona. E lui si rende invisibile perché intuisce i vantaggi del rimanere inosservato e non appariscente: cura consigliata per il razzismo inconsapevole che alberga in ognuno di noi.

VECCHIAIA. Il vecchio che leggeva romanzi d'amore, di L. Sepulveda. “*Sapeva leggere. Fu la scoperta più importante di tutta la sua vita. Sapeva leggere. Possedeva l'antidoto contro il terribile veleno della vecchiaia*”. Si esorcizza così la paura di invecchiare: leggendo, soprattutto questo romanzo.

E poi, Paulette di Constantine Barbara. Quando non si hanno più ruoli, non si è più un marito, una moglie, un professore, un figlio, un attivista, e si hanno alle spalle, figli, nipoti, ossia una vita intera, si aprono davanti nuove possibilità fino a prima inimmaginabili...Altro che ore vuote

VITTIMISMO. Robinson Crusoe, di Defoe. Serve a chi pensa sempre ai se avessi, se potessi, se fossi, lamentandosi per ciò che gli manca, esattamente come fa Crusoe...Fino a quando non inverte il flusso dei pensieri e guarisce.

TRADIMENTO. Una donna spezzata, di Simone de Beauvoir. Se marito o compagno tradiscono, questo racconto aiuta le donne ad analizzare la consapevolezza che hanno di se stesse e a e mettete fine alle umiliazioni, anche se ciò significa rinunciare all'immagine tradizionale di madre e moglie. Leggete anche La metà di niente, di Catherine Dunne, che convince nel sostenere che all'inizio sembra impossibile persino respirare. Ma così come una mattina qualunque tutto sembra schiantarsi, una mattina qualunque, di un bel po' di tempo di tempo dopo, tutto sembra risolversi e l'aria comincia a girare intorno

Tutti i libri indicati nella bibliografia sono reperibili nella biblioteca Borges.

