

Curarsi con i libri

Una mela al giorno toglie il medico di turno. Certo, se poi la mela è piena di pesticidi a poco serve. In quest'epoca dove ogni cosa è contaminata, c'è ancora qualcosa che rimane indenne e che fa bene alla mente e alla salute: un libro, possibilmente bello.

In Inghilterra la Book therapy, che si basa sugli studi dello psichiatra gallese Neil Frude, viene riconosciuta dal National Health Service, il servizio sanitario inglese, con già 100mila libri prescritti in poco meno di due mesi.

In Italia intanto, è uscito da pochi mesi *Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno* (Sellerio, 2013) un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche. «Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari» così si legge nella nota di Fabio Stassi, il curatore del libro per l'edizione italiana. Abbiamo selezionato per voi lettori alcune ricette: vere e proprie medicine letterarie, antibiotici narrativi, composti da inchiostro e carta. Con la consapevolezza che un romanzo, se letto nel momento giusto, può davvero cambiare la vita ai suoi lettori. Un libro non è infatti indigesto e non ha controindicazioni. La miracolosa pozione - a base di elevata cultura diluita in abbondante ironia - individua nuovi bacilli per contagiare chi sembra immune al leggere ed è da considerarsi un regalo adatto a chi manifesta allergia ai libri.

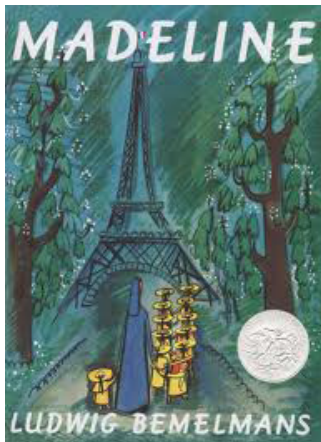
[Le schede sono tratte da *Curarsi con i libri* di Ella Berthoud e Susan Elderkin, a cura di Fabio Stassi, (Sellerio, 2013).

I libri consigliati sono posseduti dalla Rete documentaria della provincia di Pistoia]



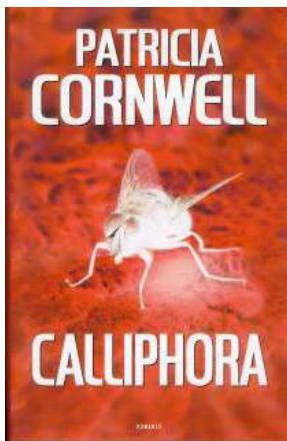
Apatia: Il postino suona sempre due volte di J.M. Cain

L'apatia è essenzialmente una condizione mentale, caratterizzata da un atteggiamento di indifferenza verso l'esito delle cose: il romanzo consigliato è scritto con tale esuberanza che è impossibile leggerlo senza agitarsi. Alla fine ci si troverà a camminare a passo svelto e a gettare al vento la prudenza, convinti di poter decidere del proprio destino, pronti a imboccare una nuova strada, più spontanea e intraprendente, per quanto leggermente spericolata.



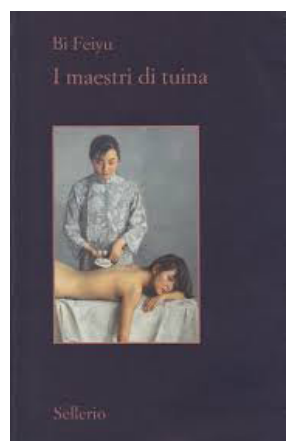
Appendicite: Madeline? di Ludwig Bemelmans

La sua storia ironica e affascinante, è davvero un esempio per tutti: perché Madeline è davvero felice, di quella sua splendida cicatrice. Che sfoggia orgogliosa agli undici amici, che invece hanno ancora le loro appendici.



Calvizie: Calliphora di Patricia Cornwell

Guardate con invidia le folte criniere che vi circondano e vorreste che i loro possessori vi cedessero qualche ciocca. Riflettete sull'evoluzione umana, da scimmia a essere quasi glabro. Siete voi l'essere superiore, la vostra fronte altissima è segno di maggiore evoluzione. Se questo non basta a rassicurarvi, leggete il diciassettesimo romanzo di Patricia Cornwell, Calliphora. Jean Baptiste Chardonne è nato con una folta peluria nera che gli copre non solo la testa, ma anche il resto del corpo. In questo romanzo peli e capelli sono dappertutto e finiscono anche sotto la lente di ingrandimento di Kay Scarpetta, il medico legale che si occupa del caso. Alla fine il lettore sarà così infastidito da tutti quei capelli che si passerà una mano sulla "pelata" con indicibile sollievo.



Cervicale: I maestri di tuina di Bi Feiyu

Ci sono molte tecniche per combattere o prevenire un attacco di cervicale. Al Centro Maestri Nonvedenti di Tuina del dottor Wang, a Shenzhen, come racconta l'autore del libro, i ciechi sanno come massaggiarti il collo e le spalle così bene che la maggior parte dei clienti si addormenta. Il tuina è una pratica millenaria. La stessa parola vuol dire "premere e afferrare". Consiste nel rimettere in equilibrio le energie degli esseri umani. State leggendo un libro sui massaggi cinesi, ma in realtà non siete che l'ultimo cliente del dottor Wang.



Compleanno, tristezza da: I figli della mezzanotte di Salam Rushe

State per compiere un altro anno e la cosa non vi piace affatto. Magari avete paura di perdere il vostro bell'aspetto, paura di perdere la salute o la testa. In realtà in questo momento un milione e settantaseimiladuecentottanta persone soffrono di tristezza da compleanno. Proprio come Saleem Sinai, protagonista de *I figli della mezzanotte*, che è nato nello stesso momento (a mezzanotte del 15 agosto 1947) della nuova India indipendente. La sua vita è legata alla storia del suo paese e a quella degli altri "figli della mezzanotte" con cui condivide una strana facoltà telepatica e altri poteri magici.



Convalescenza: Il piacere di Gabriele d'Annunzio

Andrea Sperelli, il protagonista de *Il piacere* 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.



Cosa mettersi, non sapere mai: Favolose nullità di Lee Tulloch

Molti noi affrontano questa tragedia all'inizio di una giornata. Reality Nirvana Tuttle, la protagonista del romanzo ha una responsabilità enorme: il suo compito, al Less Is More Club di Manhattan, è fare entrare le persone vestite più alla moda e allontanare tutti gli altri. Inoltre, Reality sa riconoscere i Qualcuno vestiti come dei Nessuno e lascia entrare anche loro, perché a tutti capitano quei giorni in cui sembriamo dei barboni anche quando siamo, in realtà, degli esteti. Potrete imparare molto da Reality Tuttle. Non solo vi guiderà attraverso gli errori più comuni nella moda, ma vi aprirà anche gli occhi sulla possibilità che i vestiti nell'armadio diventino vostri amici.



Denti, fastidio ai: Il re della pioggia di Saul Bellow

Henderson, il derelitto protagonista del romanzo di Bellow, soffre di mal di denti da tutta la vita. Quando è arrabbiato gli dolgono le gengive, quando ha di fronte una bellezza che toglie il fiato, i denti gli danno prurito. Il fastidio ai denti esiste e non solo nei romanzi di Bellow. Il tormento di chi ne soffre è quasi insopportabile. Questo romanzo può essere usato come un ariete per smuovere compassione verso le proprie sventure.





Influenza: L'assassinio di Roger Ackroyd di Agatha Christie
Dolori, brividi, febbre, mal di gola, naso che cola non sono niente, in confronto alla volontà di scoprire il colpevole prima di Poirot. Inoltre la quantità di energia mentale necessaria per seguire e cercare di risolvere un giallo di Agatha Christie è esattamente quella che serve a stimolare le vostre cellule grigie malate senza sforzarle troppo.

Impotenza: Il bell'Anonio di Vitaliano Brancati

L'impotenza è una vergogna, un pettegolezzo scandaloso, un pozzo di disperazione e d'imbarazzo e di solitudine per chi ne è colpito. Prima di rivolgervi a un sessuologo o di assumere farmaci antidepressivi, entrate in una libreria e acquistate il libro di Brancati. La vicenda di Antonio Magnano, l'uomo più bello di Catania, vi catturerà completamente: gode di fama di gran seduttore, ma la sua reputazione è destinata a offuscarsi. Il clamore del suo matrimonio non consumato si spande per tutta la Sicilia. Ma la vera impotenza di cui sono affetti tutti gli italiani è quella di una nazione immatura e infantile che non è mai riuscita ad avere una relazione gioiosa e trasparente con il desiderio.



Insonnia: Il libro dell'inquietudine di Fernando Pessoa

Un romanzo senza trama, che seppure non vi farà dormire vi manterrà tuttavia in quello stato di dormiveglia che è necessario come propedeutica al sonno vero e proprio. Oltre a tutto questo, in nessun altro libro il ritmo della prosa è più in sintonia con quello incerto, eppure soave, di una notte insonne. Se mentre leggete vi calano le palpebre, non importa, per Soares non è un problema. Potrete riprendere la conversazione la sera dopo. Lui vi aspetterà, con un nuovo dubbio esistenziale.



Ipocondria: Il giardino segreto di Frances Hodgson Burnett

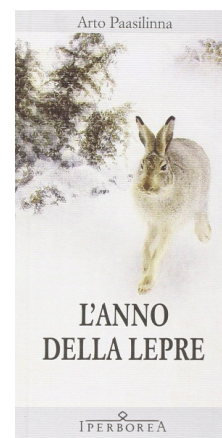
Il giovane Colin costretto nella sua camera da letto fin dalla nascita è convinto di avere un rigonfiamento sulla schiena che prima o poi, lo porterà a una prematura scomparsa. Ovviamente non c'è alcun nodo, anche se quelli che si occupano di lui lo hanno spinto a essere deforme e che l'aria aperta può aggravare la sua salute. Solo Mary, la cuginetta dal carattere impetuoso e deciso, avrà il coraggio di dire al bambino che in lui non c'è niente di sbagliato. Lo fa alzare da letto e lo attira in un mondo verde di boccioli e di uccelli.

Anche voi, alzatevi dal letto e trovate un vostro giardino segreto.



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

Mezza età, crisi di: **L'anno della lepre** di Arto Paasilinna Vatanen, il giornalista di questo romanzo è uno di quegli uomini "cinici e insoddisfatti" che si avvicinano alla mezz'età: se ne va a Helsinki e opta per la compagnia di una lepre. Il protagonista si trasforma in un vagabondo che vive senza meta, accompagnato sempre dalla sua lepre. Da leggere perché contiene tutta l'avventura che cercate ed eviterà che, proprio nella "mezza età", facciate gesti inconsulti e combinate chissà quali guai.



Miopia: **Il mare non bagna Napoli** di Anna Maria Ortese
Il primo dei racconti si apre con la descrizione della piccola Eugenia che, pressoché cieca, vede tutto appannato, indistinto, inciampa negli scalini, finché la generosa zia Nunziata non si decide a metter fuori le ottomila lire per l'acquisto di un paio di occhiali. Ma improvvisamente per Eugenia "i balconi cominciarono a diventare tanti, duemila, centomila; i carretti le precipitavano addosso; le voci le colpivano la testa come fosse malata". Le correzioni, come ci ha insegnato Jonathan Franzen, sono dolorose. Quindi il consiglio è di abituarsi ai vostri piccoli difetti. Anche togliersi gli occhiali, di tanto, in tanto, può far bene.



Obesità: **Scarpe azzurre e felicità** di Alexander McCall Smith
Se siete sovrappeso e la cosa vi sta benissimo, tuffatevi nel mondo "grasso è bello" di Recious Ramotswe "una donna come si facevano una volta" (taglia 54), protagonista della famosa serie di gialli, ambientati in Botswana, scritti da Alexander McCall Smith. La protagonista vi mostrerà come essere audaci, rompere le regole, portare il vostro peso con dignità e disinvoltura e conquistare il cuore di un uomo buono (se ne volete uno) grazie alla vostra saggezza, arguzia e...abbondanza.



Organizzati, essere troppo: **Sulla strada** di Jack Kerouac
Uno sfortunato effetto collaterale di una vita frenetica è che possiamo diventare così abili a organizzare il nostro tempo che ci dimentichiamo di assegnarne qualcuno a quelli aspetti della vita che non sono contemplati dalle agende (ad esempio salire in bicicletta e pedalare senza meta, stare seduti da qualche parte). Imparate dai ragazzi protagonisti del romanzo. Essere organizzati, pianificare in anticipo, decidere per tempo, queste cose non sono il Santo Graal dell'esistenza. Se desiderate una vita, davvero intensa, alla Kerouac, fatevi una dose di Sulla strada una volta al giorno, e seguite il ritmo.





Panico, attacco di: Testimone inconsapevole di Gianrico Carofiglio

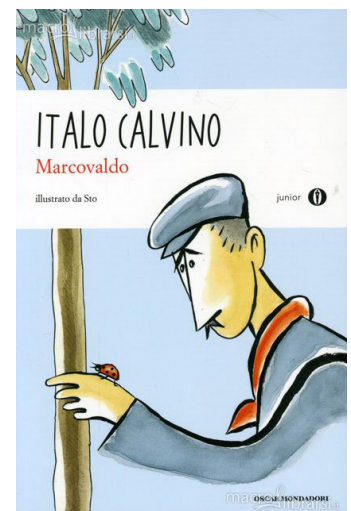
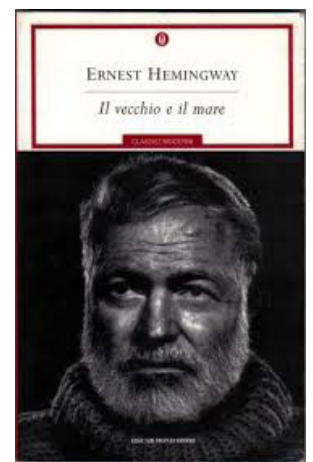
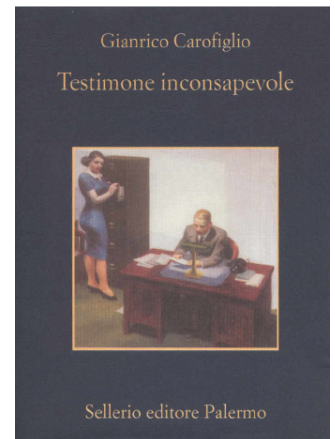
C'è solo una cosa che fa più paura di credere che stiamo per avere un attacco di panico, ed è avere un attacco di panico. Chi si trova in questa condizione dovrebbe tenere a portata di mano un flacone di tranquillità letteraria e berne un lungo, lento sorso. Fra i vari rimedi proposti, provate a gettarvi sulla letteratura poliziesca e sui legal thriller. La prima avventura di Guido Guerrieri, un avvocato penalista barese che soffre dei vostri stessi sintomi e che a 38 anni ha appena scoperto che le cose finiscono per davvero, vi aiuterà di sicuro ad accettare il fatto che si è sempre rinviati a giudizio dall'ansia e non ci sono riti abbreviati per la paura o lo smarrimento, si possono solo affrontare giorno per giorno, senza perdere la fiducia che la propria volontà o un incontro casuale o l'empatia con gli altri esseri umani possono farli evaporare.

Rabbia: Il vecchio e il mare di Ernest 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, terrete questo romanzo sul vostro scaffale, in un punto in cui possiate vederlo ogni volta che sarete arrabbiati. Allora vi ricorderete del vecchio, del mare e ritroverete la calma.

Reumatismi: Marcovaldo di Italo Calvino

In un capitolo del libro è suggerito un rimedio infallibile contro i reumatismi: il veleno delle api. Dopo qualche esperimento, Marcovaldo aveva sviluppato un suo metodo: catturare un'ape con un barattolo di vetro, applicare il barattolo sulla terga dei pazienti "come fosse una siringa", tirare via il coperchio e aspettare che la vespa pungesse loro la pelle. Se venisse voglia di ripetere il trattamento, sappiate che nel caso di Marcovaldo, andò a finire con la rivolta dell'intero vespaio, un inseguimento fumettistico e il ricovero di tutti i suoi clienti all'ospedale. Che sia di monito: leggere e ridere dei vostri malanni, resta la più innocua medicina che vi possa far dimenticare, almeno per un poco, i dolori alle ossa.



Biblioteca San Giorgio
Via Sandro Pertini
51100 Pistoia
Tel 0573 371600
Fax 0573 371601
sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it