



Leggi che ti passa. La libroterapia e i suoi effetti

La vita contemporanea, all'apparenza così piena di luce (in tutti i sensi), contiene in realtà vaste zone d'ombra, dove solo la letteratura e le arti sono in grado di penetrare; sicuramente non riusciranno a illuminarla per intero, tanto meno potranno cambiarne il connotato, ma possono aiutarci a percepirla l'estensione e la complessità, il che sarebbe già un risultato notevole.

(Corrado Augias)

Leggere per imparare, per rilassarsi, per conoscere. Ma anche per diventare persone migliori, stare meglio con gli altri o addirittura per guarire. Leggere è un ottimo esercizio per mantenere giovane la nostra mente, allargare i propri orizzonti personali, trovare un antidoto alle vicende dolorose che affliggono il nostro animo. Già gli antichi si resero conto dell'influenza che i libri esercitano sul nostro stato di salute: la porta della biblioteca di Tebe, fondata nel XV secolo a.C., era sormontata dall'iscrizione in pietra "Medicina per l'anima". Nel 1272 in un ospedale del Cairo si facevano leggere brani del Corano come parte del trattamento terapeutico. Nella lettura gli uomini hanno da sempre cercato il conforto, l'aiuto, la serenità. E la medicina ci ha dimostrato che è vero: i libri fungono da terapia contro la depressione, l'ansia e i disturbi cognitivi e sul lato sociale promuovono sentimenti di solidarietà e accettazione del diverso. La biblioterapia è adatta a tutte le età; non solo per gli adulti, ma anche per i più giovani che vedono nella lettura una sorta di forma di prevenzione: le persone che leggono hanno una mente più plastica e dinamica, guardano dentro se stessi, sanno riconoscere i problemi ed eventualmente chiedere aiuto.

La biblioterapia, nata prevalentemente negli Stati Uniti, ha conosciuto in Italia un nuovo slancio, grazie alla pubblicazione di nuovi saggi menzionati in questa rassegna.



Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno di Ella Berthoud, Susan Elderkin, Sellerio, 2016

Le due autrici inglesi Ella Berthoud e Susan Elderkin inventano un divertente e realistico prontuario di medicina indicando per ogni disturbo preso in considerazione una serie di letture *ad hoc*: il loro motto è così sintetizzato: *Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari*. Si procede per ordine alfabetico, proprio come in un manuale di medicina casalingo - dalla A alla X, da 'Abbandono' a 'Xenofobia'. Per ogni disturbo vengono suggeriti uno o più titoli che sono intesi a curare, a volte per contrasto, e a volte per somiglianza; si può curare un amore irrequieto scegliendo tra *I dolori del giovane Werther*, *Bel canto* di Ann Patchett e *Primo amore* di Ivan Turgenev; la tristezza per la perdita del lavoro con *Bartleby lo scrivano* di Herman Melville; l'amaressimo dell'essere disoccupati con *L'uccello che girava le viti del mondo* di Haruki Murakami. E ancora: la rabbia con *Il vecchio e il mare* di Ernest Hemingway; una crisi di identità con la *Metamorfosi* di Franz Kafka e *Nuova grammatica finlandese* di Diego Marani; la mancanza di speranza con *Uomini e topi* di John Steinbeck. Esistono "medicine" anche per disturbi difficili come l'omofobia, da risolvere con *Maurice* di E.M. Forster, il primo romanzo omosessuale dei tempi moderni (definito da Pier Paolo Pasolini "un capolavoro"). È soprattutto l'umorismo delle scrittrici che ci conquista, la loro capacità di sintesi, raccontando il poco che importa della trama dei romanzi e invogliandoci a leggere i libri di cui parlano. Un saggio da consultare e da tenere sempre a portata di mano sul comodino, come se chiedessimo consigli a un amico saggio.



Una piccola libreria a Parigi, di Nina George, Sperling & Kupfer, 2014

Fulcro del romanzo è la Farmacia letteraria di Jean Perdu, lo straordinario librario proprietario di una libreria galleggiante sulla Senna che è capace di menzionare un libro-medicina a tutti coloro che lo richiedono. Le sue inconsuete ricette prescrivono: *rime di rapido effetto, per anima e cuore, che risolvono catastrofi sentimentali lievi e mediamente gravi. Salvo diversa prescrizione, si consiglia la somministrazione su più giorni in un dosaggio bene tollerabile (da 5 a 50 pagine). Se possibile effettuare il trattamento con i piedi caldi e/o un gatto in grembo*. Così, *L'eleganza del riccio*, di Muriel Barbery, è indicato nel trattamento della "pregiudizite" acuta, *Pippi Calzelunghe* di Astrid Lindgren si raccomanda contro il pessimismo, mentre *Il trono di spade* di George Martin è efficace contro la nostalgia per i luoghi lontani, i drammi d'amore e la rabbia. *Una piccola libreria a Parigi* è un romanzo appassionante, uno di quei libri che vanno oltre la trama stessa, perché intrisi di messaggi forti e intensi, conati per scandagliare l'animo di qualsiasi lettore; è un testo che inneggia al libro come ancora di salvezza e di saggezza, porto sicuro in cui approdare e rifugiarsi nei momenti di bisogno e infine medicina per le tormentate anime di ogni lettore.



La biblioteca delle emozioni. Leggere romanzi per capire la nostra vita emotiva di Carola Barbero, Ponte alle Grazie, 2012

Nel suo ultimo lavoro Carola Barbero, filosofa e giovane ricercatrice dell'Università di Torino, predispone per noi lettori una particolare biblioteca, la biblioteca delle emozioni, dalla quale prende in prestito undici libri, scelti con cura ed esaminati in base all'impressione che riescono a trasmettere. L'autrice classifica e analizza undici romanzi in base alle emozioni fondamentali che trasmettono, come ad esempio il sentimento della tristezza a cui corrisponde il romanzo di Margaret Mazzantini *Non ti muovere* oppure l'allegria che si legge in *La fata carabina* di Daniel Pennac e in fine lo stupore provato in *Stupore e tremori* di Amélie Nothomb.





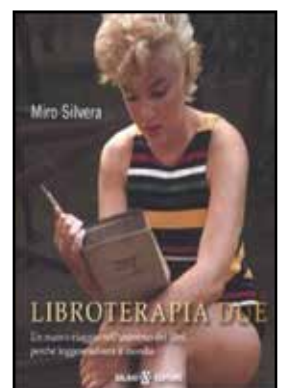
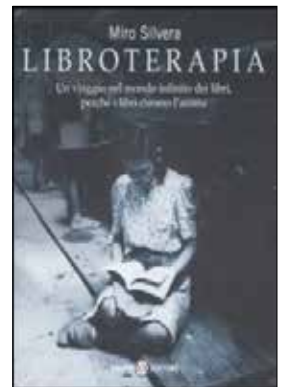
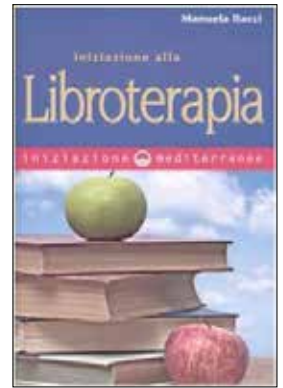
La sperimentazione avviene a costo zero, cioè il lettore può conoscere una molteplicità di emozioni, senza avere il timore (quello della vita reale e concreta) di farci travolgere da esse. Si tratta di una concezione che riprende l'idea aristotelica espressa nella *Poetica* secondo cui l'arte (in particolare si parla di poesia) ha una funzione di *katharsis*, cioè si pone come uno strumento di purificazione che ci permette di vivere le emozioni con distacco, lasciandoci sereni e tranquilli. Attraverso la lettura di questo saggio e delle sue storie narrate siamo in grado di decifrare i messaggi della nostra sfera emotiva, lasciando che le sensazioni fluiscano liberamente dentro di noi.

Libroterapia. Un viaggio nel mondo infinito dei libri, perché i libri curano l'anima di Miro Silvera, Milano, Salani, 2007

Silvera ci dimostra in questo suo saggio che la lettura cura le più svariate patologie dell'animo; lo fa con leggerezza, senza nessuna pretesa didascalica, né senza alcun sfoggio di spiacevole erudizione. Piuttosto riesce a incantare il lettore, obbligandolo a pensare al ruolo che il libro ha nella sua vita personale. Si può dire che in ogni casa, anche la più modesta, ci sia in qualche angolo uno stipetto o un cassetto ricolmo di farmaci buoni per ogni malessere. Ma non è detto che ci debba essere per forza anche un pur modesto scaffalino di libri letti e conservati con amore. *Le case isolate non ne hanno nemmeno uno e sono quasi sempre quelle tristi e senz'anima che si vedono nei telegiornali, là dove avvengono i delitti.* Il libro ci accompagna in tutti i percorsi della nostra vita ed ha la capacità di metterci in contatto con il nostro io più profondo: le paure dei protagonisti diventano le nostre, le loro gioie le nostre gioie. Perché un libro non è qualcosa fuori di noi, che si colloca all'esterno del lettore, ma è qualcosa che il lettore ha dentro: *ogni essere umano è il romanziere della propria vita*, scriveva Ortega y Gasset. Ma non è finita qui: con un sorriso divertito, infatti, Silvera ci ricorda che i libri non sono utili solo per il loro contenuto, bensì si prestano ad altri interessanti utilizzi: dal classico strumento di equilibrio usato per insegnare il portamento alle ragazze di buona famiglia allo *step* per i più ginnici, fino ad arrivare alla scala per raggiungere gli scaffali più alti dove, ci si augura, si potranno trovare altri libri.

Libroterapia due. Un nuovo viaggio nell'universo dei libri, perché leggere salverà il mondo di Miro Silvera, Salani, 2012

Questo saggio costituisce l'ideale prosieguo di *Libroterapia* (Salani, 2007) scritto da Miro Silvera, saggista e poeta che ha sperimentato il tema della lettura come cura dell'anima, indicando in entrambi i saggi i libri giusti per ogni problema. In copertina, una seducente Marilyn assorta nella lettura dell'*Ulisse* di Joyce sembra invitarci a perderci nella magia che un libro è in grado di esprimere: infatti - se scelto toccando le corde più intime della nostra personalità - un romanzo (o saggio) può davvero aiutarci a ritrovare tranquillità e dare risposte ai tanti interrogativi della nostra vita. Questo secondo volume, ricco di immagini e di citazioni d'autore, ci spiega quindi i benefici della lettura, evidenziando come l'atto del leggere sia una ginnastica per la mente e un trampolino per tuffarci verso il mondo esterno. Ma esiste (ed è vero) un'altra faccia della medaglia, diametralmente speculare e contraria a quanto affermato finora: quante volte siamo così presi dalla lettura di un bel libro che ci isoliamo dal mondo reale per vivere in uno fittizio, soggiogati dal fluire delle parole e dallo snodarsi di una trama avvincente. La conclusione è quindi aperta: si lascia al lettore l'arduo compito di stabilire quanto la lettura possa aiutare e quanto possa essere pericolosa.





***Pillole di carta e celluloidi* di Fabio Galassi, Angeli, 2012**

Libri e film per curare la propria mente annuncia Ferdinando Galassi, psichiatra e psicoterapeuta, autore di questo saggio che affonda le sue radici nella biblio e cineterapia. Come premessa del volume Galassi l'autore spiega che la libroterapia e la film-terapia sono da considerarsi a pieno titolo delle vere e proprie tecniche per attuare le strategie di cura proposte dalla terapia cognitiva e da quella cognitivo-comportamentale. L'autore e la sua équipe di collaboratori schedano libri e film in stile "bugiardino", il foglietto dentro la scatola delle medicine: indicazioni, proprietà, posologia e perfino gli effetti collaterali. Nei casi urgenti basta scorrere la lista di disturbi e le relative cure. Scopriamo che le fobie si combattono sia con *La coscienza di Zeno* di Italo Svevo, sia con *Il giorno in più* di Fabio Volo, sia con *Veronika decide di morire* di Paulo Coelho. Leggere quindi determinati libri e vedere specifici film può aiutare a superare (riflettendo nella maniera giusta) i nostri piccoli e grandi problemi psicologici.

***Iniziazione alla libroterapia* di Manuela Racci, Edizioni mediterranee, 2010**

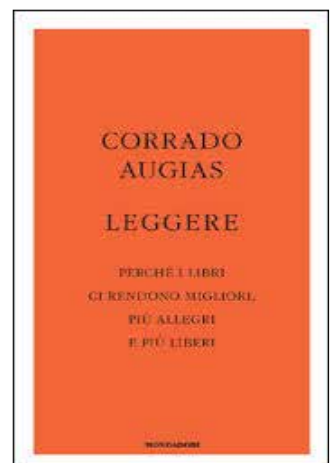
La libroterapia non cura i disturbi psichiatrici, anche minori, ma costituisce un prezioso strumento d'intervento per tutta quella "zona grigia" che va dalla crisi esistenziale o familiare alla normale tristezza o alle crisi delle "età di passaggio", dallo smarrimento d'identità alla caduta di ruolo, situazioni che quasi mai richiedono di essere "medicalizzate". Su questa scia di pensiero si collocano i capitoli di questo saggio che toccano tutti gli aspetti della lettura, da quello storico a quello filosofico a quello letterario. Il comune denominatore di queste pagine, dense e strutturate, è trasmettere l'idea che la lettura sia piacevole e sia un'ancora di salvezza, un momento di pausa e di riflessione che spinge ognuno di noi a prendere contatti con il proprio sé.

***Biblioterapia. La lettura come benessere*, a cura di Barbara Rossi, Edizioni La Meridiana, 2009**

La lettura come benessere è il sottotitolo del saggio *Biblioterapia* di Barbara Rossi, psicologa, psicoterapeuta specializzata in interventi individuali e di gruppo. I saggi pubblicati in questo volume ci spiegano come e perché la lettura - a vari livelli - possa curarci. In particolare si evidenzia come la lettura assuma valore in quanto mezzo di crescita personale che contribuisce al miglioramento e all'aggiornamento del proprio sé. Leggere è fonte di idee e permette di collegare immagini a emozioni, parole a sensazioni, insomma, diviene un'occasione per conoscersi e per fare luce sulle proprie esperienze personali.

***Leggere. Perché i libri ci rendono migliori, più allegri e più liberi* di Corrado Augias, Mondadori, 2007**

Corrado Augias ci racconta del suo primo incontro con la poesia e la letteratura (tutto è cominciato con Ugo Foscolo ed è continuato con Emilio Salgari e Victor Hugo) e di come, da quel momento in poi, i libri sono diventati compagni di vita irrinunciabili. La lettura si lega anche alla memoria e ai nostri ricordi e proprio per questo ci aiuta a capire meglio le nostre opinioni e in fondo anche a comprendere meglio noi stessi. Siamo abituati - scrive Augias - a dare a parole come "silenzio" e "solitudine" un significato di malinconia, negativo: in realtà nel caso della lettura non è così, anzi proprio nella solitudine di una buona lettura l'individuo è capace di dimenticare per qualche ora i suoi personali affanni. Il libro di Augias appare come una sorta di vademecum della libroterapia, ricco di pensieri, citazioni da trascrivere da qualche parte, da tenere sempre con sé, per ricordarsi quanto sia piacevole la compagnia di un buon libro.



Comune di
Pistoia

Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it

www.sangiorgio.comune.pistoia.it