



E. Berthoud
S. Elderkin
«Curarsi
con i libri»
Sellerio
pp. 637, € 18

BIBLIOTERAPIA

Soffri di reumatismi? leggi “Marcovaldo”

Il prontuario per curare ogni malanno con un libro:
dalla crisi di mezza età ai tormenti del sesso e dello stress

BRUNO VENTAVOLI

Attraversate una crisi di mezza età? Invece di sfrecciare via sull'auto sportiva con la segretaria di turno meglio dedicarsi all'*Anno della lepre* di Paasilinna, «contiene tutta l'avventura che cercate, vi eviterà gesti inconsulti e che combinate chissà quali guai». Le coltellate dei reumatismi vi straziano? Troverete requie nel *Marcovaldo* di Calvino. Dai problemi della sessualità, al raffreddore, qualunque sia il disturbo, esiste una ricetta molto semplice: leggere a intervalli regolari un romanzo o più d'uno.

Il trattamento è consigliata da un prontuario, *Curarsi con i libri*, compilato con ironia, sapienza, tsunamica cultura, da Ella Berthoud, pittrice e insegnante d'arte e Susan Elderkin, scrittrice di ottimo pedigree in Inghilterra. Sono diventate amiche all'università e nel 2008 hanno fondato un servizio di biblioterapia a Londra e prescrivono di persona o virtualmente le letture medicamentose, conscie che le parole, le storie, gli eroi di carta possono essere efficaci più della chimica, di un cataplasma, di

un'ingessatura, se assunte in giuste dosi, da un'anima pronta a recepirle.

Il manuale delle due dotte, simpatiche, acute autrici passa al vaglio le proprietà taumaturgiche almeno ottocento romanzi, dalla *Donna di sabbia* di Kobo Abe (agorafobia) alla *Teresa Raquin* di Zola (per chi culla pensieri omicidi), con sapienti liste dei «dieci migliori libri» da leggere in svariate circostanze, dal treno, al cesso, ai giorni tristi, o distesi sull'amaca... E dato che anche i libri, come ogni farmaco, possono dare assuefazione o provocare effetti collaterali, vi son consigli su come trattare quegli strani oggetti discreti e silenti.

Se i libri ci sopraffanno per quantità smisurata nelle nostre case la cura è sfoltire la biblioteca senza pietà e nostalgia. La lettura può provocarci solitudine autistica? Cura: leggere in compagnia. E se si sviluppa una tendenza a leggere troppo anziché vivere, basta cominciare a leggere per vivere più intensamente. Facile a dirsi. Se il difficile è farlo, meglio rivolgersi a una biblioterapeuta, passando per questo meraviglioso manuale da compulsare in posologia anche frammentata, regalare, lasciare nelle sale d'attesa dell'Asl per fare proselitismo.

Grimedi

MAL DI SCHIENA

Il massaggiatore mistico
V. S. Naipaul

CONVALESCENZA

Il piacere
Gabriele D'Annunzio

GELOSIA

Venere in pelliccia
Leopold von Sacher-Masoch

PERDITA DELLA LIBIDO

Elogio della matrigna
Mario Vargas Llosa

TRISTEZZA DA COMPLEANNO,

I figli della mezzanotte
Salman Rushdie

STACANOVISMO

Sotto gli alberi
Thomas Hardy
Il cappello del Gran Bau
Tove Jansson

LUSSURIA

La ragazza con l'orecchino di perla
Tracy Chevalier

STRESS

L'uomo che piantava gli alberi
Jean Giono

I DIECI MIGLIORI ROMANZI PER COPRIRE QUALCUNO CHE RUSSA

Ragione e sentimento
Jane Austen
La tregua
Mario Benedetti
Esercizi d'amore
Alain de Botton
Casino Royale
Ian Fleming
Lettere dal carcere
Antonio Gramsci
I tamburi della pioggia
Ismail Kadare
La tregua
Primo Levi
Rulli di tamburo per Rancas
Manuel Scorza
**La solitudine
del maratoneta**
Alan Sillitoe
Lo spaccone
Walter Tevis

I DIECI MIGLIORI ROMANZI PER LA FINE DI UNA RELAZIONE

Il senso di una fine
Julian Barnes
Le relazioni pericolose
Pierre Choderlos de Laclos
I giorni dell'abbandono
Elena Ferrante
**Vita sentimentale di un
camionista**
Alicia Giménez-Bartlett
Fine di una storia
Graham Greene
Notre-Dame de Paris
Victor Hugo
Chesil Beach
Ian McEwan
Il diavolo in corpo
Raymond Radiguet
**Diario di un killer
sentimentale**
Luis Sepúlveda
Un divorzio tardivo
A. B. Yehoshua

