

Introduzione

BIBLIOTERAPIA (*biblijote'ra:pja*), s. f.

«Ramo della medicina che cura certi disturbi dell'esistenza con la somministrazione di opere di narrativa».

(Berthoud e Elderkin, 2012)

Questo libro è un manuale di medicina – con qualche differenza.

Prima di tutto non discrimina tra i dolori del corpo e i dolori del cuore; in queste pagine si potrà trovare la cura per un cuore spezzato come per una gamba rotta. O una consolazione per certe situazioni difficili nelle quali potreste trovarvi come traslocare, perdere l'aereo o vivere una crisi di mezza età. Non mancano le peggiori sfide della vita, come la perdita di una persona cara o il ritrovarsi, a un tratto, a crescere un figlio da soli. Se avete il singhiozzo o i postumi di una sbornia, paura di impegnarvi o di aver perduto il senso dell'umorismo, anche questi per noi sono disturbi, e meritano di essere curati.

C'è un'altra differenza, tuttavia. I farmaci che prescriviamo non si trovano in farmacia quanto in libreria, in biblioteca, oppure sul proprio lettore di *e-book*. Siamo biblioterapiste, e i libri sono i nostri ferri del mestiere. La nostra farmacopea include balsami balzachiani, lacci emostatici tolstoiani, pomate di Saramago e purghe di Péric e Proust. Per compilarla abbiamo spulciato duemila anni di letteratura in cerca delle menti più brillanti e delle letture più ricostituenti, da Apuleio,

che nel II secolo scrisse *L'asino d'oro*, ai tonici contemporanei di Ali Smith e Jonathan Franzen.

La biblioterapia è diffusa, sotto forma di libri di auto-aiuto, da alcuni decenni. Gli amanti della letteratura, tuttavia, utilizzano i romanzi come rimedio – più o meno consapevolmente – da secoli. La prossima volta che sentite il bisogno di tirarvi su – o vi serve una mano per sbrogliare una matassa emotiva – ricorrete a un romanzo. La nostra fiducia nell'efficacia della narrativa come la forma migliore e più pura di biblioterapia si basa sulla nostra esperienza con i pazienti ed è corroborata da una valanga di aneddoti. A volte è la storia che affascina; a volte il ritmo della prosa che lavora sulla psiche, calmandola o stimolandola. A volte un pensiero o un atteggiamento suggeriti da un personaggio che si trova invischiato in un dilemma simile. In qualsiasi caso i romanzi hanno il potere di trasportarci in un'altra esistenza, e farci guardare il mondo da un altro punto di vista. Quando siamo immersi in una storia, e non riusciamo a staccarci dalla pagina, vediamo quello che un personaggio vede, tocchiamo quello che un personaggio tocca, impariamo quello che un personaggio impara. Possiamo *credere* di starcene seduti sul divano nel salotto di casa, ma la parte più importante di noi – i nostri pensieri, i nostri sensi, il nostro spirito – è altrove. «Leggere uno scrittore, per me, non è solo avere un'idea di quello che dice, ma anche partire con lui e viaggiare in sua compagnia» disse André Gide. Nessuno torna da un simile viaggio come la stessa persona.

Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o più d'uno) da leggere a intervalli regolari. Alcuni trattamenti porteranno a una completa guarigione. Altri invece vi porteranno semplicemente conforto, dimostrandovi che non siete soli. Ma tutti, alla fine, offriranno un temporaneo sollievo dai sintomi, grazie al potere di distrarre e trasportare della letteratura. A volte il rimedio è più efficace se assunto come audiolibro, o letto a voce alta con una persona

amica. Come per ogni medicina, il trattamento deve essere sempre concluso, per ottenere i migliori risultati. Oltre alle cure, offriamo consulenza su particolari disturbi della lettura, come l'essere troppo occupati per leggere oppure cosa leggere quando non si riesce a dormire, i migliori libri da leggere per ogni decennio di vita, e i libri migliori per ciascun rito di passaggio – oltre a quelli, ovviamente, da leggere sul letto di morte.¹

Vi auguriamo ogni felicità con le nostre ingessature e i nostri cataplasmi letterari. Grazie a loro sarete più sani e più saggi – e degli amici migliori. Vivere senza letteratura significa perdere l'occasione di vivere arricchendosi delle lezioni di coloro che hanno percorso questa via prima di noi.

E. B. e S. E.

¹ Come ha detto P. J. O'Rourke: «Scegliete sempre un libro che vi faccia fare bella figura se passate a miglior vita prima di averlo finito».