

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».

I disturbi dalla A alla Z

I libri sono la cura per ogni malessere – ci mostrano le nostre emozioni, una volta, e poi ancora una, finché non riusciamo a dominarle.

D. H. LAWRENCE

A

ABBANDONO

Canto della pianura, Kent Haruf

Se subito presto, l'effetto dell'abbandono fisico o emotivo – ad opera di un padre e di una madre troppo indaffarati per crescervi, o di qualcuno che vi ha detto di portare altrove i vostri capricci e le vostre lacrime, oppure se vi hanno letteralmente affibbiato a un altro paio di genitori (v. **Adozione**) – può essere difficile da superare. Se non state attenti potreste passare il resto della vita ad aspettarvi di essere mollati. Come primo passo verso la guarigione, spesso è opportuno rendersi conto che la persona che vi ha abbandonati è stata con ogni probabilità abbandonata a sua volta. Invece di pretendere che si scuotano e vi diano l'appoggio o l'attenzione che desiderate, mettetevi d'impegno e trovate qualcun altro a cui appoggiarvi, che sia meglio attrezzato per questo compito.

L'abbandono è un tema centrale di *Canto della pianura*, cronaca di vita cittadina che Kent Haruf ambienta a Holt, nel Colorado. Guthrie, un insegnante, è stato lasciato dalla moglie Ella, depressa, che finge di dormire quando lui tenta di parlare con lei e guarda la porta «con gli occhi sgranati» quando esce. I loro figli, Ike e Bobby, sono sconcertati per la sua inspiegabile assenza dalla loro vita. La vecchia signora Stearns è stata dimenticata dai suoi parenti, o perché sono morti o per

negligenza. Infine Victoria, diciassette anni e incinta di quattro mesi, viene abbandonata prima dal suo fidanzato e poi dalla madre che, per punire indirettamente l'uomo che mollò entrambe molti anni prima, le dice: «Tu ti cacci nei guai, io ti caccio di casa» e la sbatte per strada.

A poco a poco, e in modo apparentemente armonico – anche se in realtà è Maggie Jones, una giovane donna col dono della comunicazione, a orchestrare quasi tutto – altre persone salgono alla ribalta; i più sorprendenti sono i fratelli McPheron, una coppia di scapoli «irascibili e ignoranti» che allevano bestiame e accettano di prendersi in casa Victoria: «La guardarono come se potesse essere pericolosa. Poi si guardarono il palmo delle mani callose, aperte davanti a loro sul tavolo della cucina e, infine, guardarono fuori dalla finestra gli olmi rachitici e spogli». Un attimo dopo li vediamo andare in giro a comprare una culla – e lo slancio di affetto che Victoria e il lettore provano per la coppia li trasforma nello spazio di una notte. Mentre osserviamo la comunità che si anima e ben presto diventa una famiglia allargata – la fragile signora Stearns che insegna a Ike e Bobby a fare i biscotti, i McPheron che si prendono cura di Victoria con tutto il dolce e goffo impegno che normalmente riservano alle loro vacche – ci rendiamo conto di come il sostegno possa arrivare da luoghi assai sorprendenti.

Se siete stati abbandonati, non abbiate timore a entrare in contatto con la comunità che vi circonda – per quanto poco conosciate i suoi membri come individui (e se avete bisogno di aiuto per trasformare in amici i vostri vicini, **v. Vicini, avere dei**). Un giorno vi ringrazieranno.

DISTURBI DELLA LETTURA:

Acquisto di libri, compulsivo

CURA:

Investire in un lettore di e-book e/o dedicare uno scaffale ai «Libri in lettura»

Li conosciamo quelli come voi. Amate tanto guardare e toccare i libri che ambite a possederli. Vi basta entrare in una libreria per essere punti dal desiderio. Il vostro più grande piacere nella vita è portare a casa dei libri nuovi e riporli sui vostri scaffali immacolati. Fate un passo indietro per ammirarli, e vi domandate come sarà dopo averli letti – poi vi allontanate, e fate qualcos'altro.

Investite in un lettore di e-book. Riducendo un libro alle parole che lo compongono – senza poter mostrare agli altri una copertina elegante, o il nome dell'autore, alla moda o semiconosciuto – scoprirete presto se davvero avete voglia di leggere quel libro o volete solo possederlo. Se supera questo test, aspettate finché non sarete davvero pronti a iniziare a leggerlo prima di scaricarlo (nel frattempo, mettetelo nella lista dei desideri). Se, e solo se, vi piacerà quando lo leggerete sul vostro lettore, allora potrete concedervene una copia fisica da mettere sullo scaffale, per leggerlo e rileggerlo, per amarlo e toccarlo e sbavarci sopra, per mostrarlo ai vostri amici, per averlo e basta.

Se un lettore di e-book non fa per voi, scegliete uno scaffale e destinatelo ai «Libri in lettura». Dovrebbe trovarsi vicino al letto, o vicino a dove leggete di solito, e ospiterà la mezza dozzina di libri ai primi posti della vostra lista. Avvicinateli rapidamente. La regola numero

uno sarà che potrete acquistare un libro nuovo solo quando uno degli altri sullo scaffale speciale è stato letto e rimesso a posto sugli scaffali normali. La regola numero due sarà che dovrete leggere i libri sullo scaffale speciale nell'ordine in cui ce li avete messi, più o meno. La regola numero tre sarà che se uno qualsiasi dei libri perde il turno più di una volta a favore di un altro, o rimane sullo scaffale speciale oltre i quattro mesi, quel libro lo regalate a un amico o lo date in beneficenza. Non barate, ed entro un anno sarete guariti.

ACCUSATI, VENIRE

La ballata di Ned Kelly, Peter Carey

Se vi accusano di qualcosa e sapete di essere colpevoli, accettate la punizione con grazia. Se vi accusano e non avete fatto niente, lottate per dimostrare la vostra innocenza. Ma se vi accusano e sapete di essere colpevoli, ma non credete di aver fatto qualcosa di male, allora che succede?

Il Robin Hood d'Australia, Ned Kelly – come viene descritto da Peter Carey ne *La ballata di Ned Kelly* – commette il suo primo reato a dieci anni, quando uccide la giovenca di un vicino per dare da mangiare alla propria famiglia. Poco dopo, la madre lo manda a farsi insegnare il mestiere da un delinquente evaso, Harry Power. Quando Harry rapina la diligenza per Buckland, Ned è «l'ignoto» segnalato per aver bloccato la strada con un tronco e trattenuto i cavalli mentre Harry «si dava da fare». Così, il destino di Ned è segnato: sarà un fuorilegge per sempre. Per lui, sarà un destino glorioso.

Raccontando la propria storia – che ha trascritto perché un giorno la figlia possa leggerla, consapevole che non potrà trasmettergliela di persona – Ned ci seduce completamente con la sua prosa rozza e priva di punteggiatura che sussulta e si lancia a capofitto sulla pagina. Quello che veramente ci fa amare questo giovane Robin Hood, tuttavia, è il suo forte senso del giusto e dell'ingiusto – perché in ogni istante Ned è guidato da un feroce senso di lealtà, e da una serie di principi che non coincidono con quelli della legge. Quando la madre ha bisogno di oro, lui le porta dell'oro, quando la madre e la sorella vengono abbandonate dai rispettivi uomini, entrambi fedifraghi, sarà lui a «violare il sesto comandamento» per il loro bene. Anche se Harry e gli zii lo trattano «male», lui non li tradisce. Come si fa a non amare questo bandito e assassino con un grande cuore? È il mondo a essere corrotto, non lui; e allora facciamo il tifo e gridiamo da bordo campo, tra il lampo delle pistole e i colpi del suo fucile Enfield. Il romanzo, in questo modo, trasforma i suoi lettori in fuorilegge.

Ned Kelly è prezioso, ci ricorda che quando qualcuno si rifiuta di obbedire alla legge non significa necessariamente che sia cattivo. Ognuno di noi deve decidere da solo quello che è giusto e sbagliato nella vita. Che ognuno di voi rediga la propria Costituzione, dunque – e viva secondo le sue norme. Se farete un passo falso, siate i primi a rimproverare voi stessi. Poi, **v. Senso di colpa.**

ADOLESCENTI, ESSERE

I DIECI MIGLIORI ROMANZI PER ADOLESCENTI

Il sentiero dei nidi di ragno, Italo Calvino

La solitudine dei numeri primi, Paolo Giordano

L'isola di Arturo, Elsa Morante
I turbamenti del giovane Törless, Robert Musil
Il diario intimo di Sally Mara, Raymond Queneau
Miguilim, João Guimarães Rosa
Il giovane Holden, J. D. Salinger
L'isola del tesoro, Robert Louis Stevenson
La schiuma dei giorni, Boris Vian
Il colore viola, Alice Walker

Vedi anche: Adolescenza

ADOLESCENZA

Il giovane Holden, J. D. Salinger
L'ospedale delle rane, Lorrie Moore
Dietro la porta, Giorgio Bassani
Il gelo, Romano Bilenchi

Gli ormoni impazzano. Peli spuntano dove prima era tutto liscio. Il pomo di Adamo si ingrossa, la voce cambia. L'acne infuria. I seni sbocciano. Il cuore – e i lombi – s'infiammano alla minima provocazione.

Per prima cosa, smettetela di pensare che capiti solo a voi. Qualunque cosa vi stia succedendo, Holden Caulfield ci è già passato. Se pensate che tutto faccia schifo; se non volete parlarne; se ai vostri genitori verrebbero «due emorragie a testa» se sapessero quello che state facendo proprio in questo momento; se vi hanno espulso da scuola almeno una volta; se pensate che gli adulti siano tutti gente falsa; se bevete/fumate/cercate di rimorchiare persone più grandi di voi; se i vostri cosiddetti amici vi voltano di continuo le spalle; se i vostri insegnanti dicono che vi state lasciando an-

dare; se vi proteggete dal mondo con la spavalderia, le parolacce, o fingendo indifferenza per ciò che può accadervi; se l'unica persona che vi capisce è vostra sorella Phoebe, che ha dieci anni – se una o più di queste cose si applica anche a voi, allora *Il giovane Holden* vi porterà in salvo.

Per l'adolescenza non esiste cura, ma esistono vari modi per cavarsela. *L'ospedale delle rane* di Lorrie Moore è zeppo dei soliti orrori – la voce narrante, Berie, è una ragazzina in ritardo con lo sviluppo che nasconde il proprio imbarazzo facendosi beffe delle sue «uova al tegamino» e delle sue «lattine schiacciate da una macchina»; lei e la sua migliore amica, Sils, si sganciano dal ridere se ripensano a quella volta che Sils cercò di togliersi i brufoli con un rasoio. In effetti ridono parecchio insieme – e lo fanno «violentemente, convulsamente», senza emettere un suono. Insieme cantano, anche – qualunque cosa, dalle canzoni di Natale alle sigle televisive a Dionne Warwick. E noi le applaudiamo. Perché se non si canta male e a squarciagola con i propri amici quando si hanno quattordici o quindici anni, lasciando che la musica ci prepari il cuore a quel «qualcosa di grosso e terribile» che deve ancora venire, quando dovremmo farlo?

Eppure, per alcuni l'adolescenza resta il periodo più infelice della propria vita, come per Carlo Cattolica, il protagonista di un breve romanzo di Giorgio Bassani. «Sono stato molto infelice, nella mia vita, da bambino, da ragazzo, da giovane, da uomo fatto; molte volte, se ci ripenso, ho toccato quello che si dice il fondo della disperazione. Ricordo tuttavia pochi periodi più neri, per me, dei mesi di scuola fra l'ottobre del 1929 e il giugno del '30, quando facevo la prima liceo». È

il momento in cui, attraverso le amicizie buone e cattive, si manifestano il tempo della Storia in cui si vive e il proprio tempo interiore. Anche se Carlo scoprirà di essere inchiodato per nascita a un destino di separazione e di livore, non vi fate abbattere: la porta che troverete davanti a voi dovete spalancarla, a qualsiasi costo.

Un altro grande e in parte dimenticato cantore dell'adolescenza è stato Romano Bilenchi. A distanza di quarant'anni dai due racconti precedenti, nel 1982 pubblicò l'ultima parte di una trilogia che in seguito raccolse sotto il titolo *Gli anni impossibili*. «Il gelo del sospetto e dell'incomprensione si levò fra me e gli uomini quando avevo sedici anni, al tempo della licenza ginnasiale» dice la voce narrante, riprendendo il filo del discorso interrotto quasi mezzo secolo prima. L'adolescenza è il tempo del gelo, che segue quello della siccità e della miseria. Ma non vi spaventate. Per fortuna, la letteratura è un farmaco a temperatura inversa: più è asciutta, e spigolosa, e gelida, più riscalda. Sarà come applicare un cubetto di ghiaccio su un ematoma, in attesa che si sgonfi.

L'adolescenza non deve essere un inferno. Ricordatevi che pure i vostri coetanei stanno lottando per valicare lo stesso abisso e, se ce la fate, lottate insieme a loro. Con gli amici o senza, assicuratevi di fare tutte quelle cose stupide e folli che fanno gli adolescenti. Se non ci riuscite prima del diploma, allora prendetevi un anno di pausa e aspettate a iscrivervi all'università (badando bene di leggere, nel frattempo, i libri giusti). Poi, quando sarete più grandi, almeno potrete guardarvi indietro, ripensare a questo tempo inebriante, eccitante, ormonale, e riderne.

I DIECI MIGLIORI ROMANZI DA LEGGERE TRA LE SUPERIORI E L'UNIVERSITÀ

L'ibisco viola, Chimamanda Ngozi Adichie

Lo straniero, Albert Camus

La lingua salvata, Elias Canetti

Colazione da Tiffany, Truman Capote

La paga del sabato, Beppe Fenoglio

Festa mobile, Ernest Hemingway

Fiori per Algernon, Daniel Keyes

La luna e i falò, Cesare Pavese

Con le peggiori intenzioni, Alessandro Piperno

Il laureato, Charles Webb

Vedi anche: Internet, dipendenza da; Irritabilità; Letto, incapacità di abbandonare il; Rischi, correre troppi