

Un buon libro ti allunga la vita

di Silvia Truzzi

S

criveva D. H. Lawrence che "I libri sono la cura per ogni malessere - ci mostrano le nostre emozioni, una volta, e poi ancora una, finché non riusciamo a dominarle". La citazione si trova in calce a un voluminoso (e meraviglioso) libro appena dato alle stampe da **Sellerio**. *Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno* di Ella Berthoud e Susan Elderkin: studentesse di Letteratura inglese, si sono incontrate a Cambridge e sono diventate amiche. Ella è diventata pittrice e insegnante di arte, Susan scrittrice. Nel 2008 hanno fondato un servizio di biblioterapia con la School of Life di Londra: da questa esperienza nasce il delizioso ricettario per curare mali tra loro diversi, dalla cervicale alla pigrizia, dall'avidità alla balbuzie. Scrive nella prefazione il curatore italiano, Fabio Stasi, che "la biblioterapia si potrebbe definire un tentativo di vaccinazione al male di vivere. Ci curiamo inoculando delle dosi controllate di situazioni e possibilità". Qui di seguito qualche esempio dal biblio-ricettario.

SE SEI NEL BEL mezzo di una **crisi d'identità**, sarà utile assumere una dose di *Sostiene Pereira*. All'indiscutibile vantaggio di ritrovare il professor Tabucchi, si uniscono utili prescrizioni. Come quando il dottor Cardoso spiega a Pereira le teorie dei *médicins-philosophes*, i cui principali rappresentanti furono Théodule Ribot e Pierre Janet. Che fanno più o meno così: "Ogni uomo è un arcipelago di io. Il carattere, la personalità degli individui, dipende da quale io egemone s'impone nella confederazione delle varie anime e ne assume il controllo. È un risultato, non una premessa. Questo equilibrio dura finché, dopo una lunga erosione, l'io egemone perde forza e viene alla superficie un altro io, più

RIMEDI PER L'ANIMA, MA NON SOLO: C'È UN VOLUME PER OGNI PATOLOGIA, DALL'EMICRANIA ALL'ALLERGIA MATRIMONIALE E SE AVETE I REUMATISMI ANDATE A RILEGGERVI MARCOVALDO

forte e più potente, che prende il sopravvento e spodesta il precedente. Se non si vuole entrare in conflitto con se stessi o rischiare la follia, si può solo assecondare questo cambiamento".

Se invece all'inizio della settimana vi prende l'**angoscia da lunedì mattina**, andate a recuperare una copia di *Mrs Dalloway* di Virginia Woolf e ci troverete un pensiero che vi aiuterà a scendere dal letto. Pensate che l'omosessualità sia una malattia? C'è bisogno di una cura urgente, per voi che soffrite di **omofobia** naturalmente. Leggere *Maurice* di E. M. Forster, probabilmente, "il primo romanzo omosessuale dei tempi moderni" pubblicato postumo (nel 1971, scritto nel 1914) per volontà dell'autore che ritenne necessario attendere la propria morte perché la commovente rappresentazione di un amore autentico avrebbe destato scandalo.

La sintomatologia dell'**allergia matrimoniale** è piuttosto comune: "Si accusa dapprima un lieve stato di insonnia e in pochi giorni si finisce per essere svegliati più volte nel cuore della notte da violentissime crisi respiratorie. Il fiato viene a mancare anche durante le ore diurne e al lavoro si registrano stati di paralisi temporanee, soprattutto alle mani, in particolare nell'atto di firmare una pratica qualsiasi. Un altro segno manifesto è una perdurante balbuzie o difficoltà di pronunciare parole corte o addirittura monosillabi. Si possono rilevare anche tremori diffusi in tutto il corpo, fobie generali, precoce incanutimento dei capelli intorno alle tempie, voglia di non uscire di casa o di rispondere al citofono e altri indeterminati fenomeni di natura elettromagnetica, come la misteriosa disattivazione di tutti i dispositivi mobili e cellulari. È un'allergia molto diffusa. In forma più o

meno grave colpisce la maggioranza degli uomini, ma tra la fine dello scorso secolo e l'inizio del nuovo si sono rilevati i primi casi di contagio anche tra la popolazione femminile. Se non curata bene, può degenerare e trasformarsi in una insanabile misoginia o androginia". *Il ladro di merendine* di Andrea Camilleri può essere utile, se non per una guarigione totale, almeno per alleviare la sintomatologia, instillando il dubbio che i tentennamenti del Commissario Montalbano allergico all'altare siano in realtà un tentativo di "salvaguardare la persona che si ama dalle perturbazioni degli uomini, dei tempi e della propria trascuratezza, di non caricarla di pesi, rischi e recriminazioni".

PASSANDO AI MALANNI del corpo, se vi affliggono i **reumatismi** avete un'ottima scusa per rileggere *Marcovaldo* di Italo Calvino, dove viene suggerito un rimedio infallibile: il veleno delle api. "Dopo qualche esperimento con un vecchietto artritico e carico di lombaggini, ingobbato nel suo cappotto per via dell'umidità di un altro rigido inverno, Marcovaldo aveva sviluppato un suo metodo: catturare un'ape con un barattolo di vetro, applicare il barattolo sulle terga degli speranzosi pazienti, come fosse una siringa, tirare via il coperchio e aspettare che la vespa pungesse loro la pelle. Se vi venisse voglia di ripetere il trattamento, sappiate che nel caso di Marcovaldo andò a finire con la rivolta di un intero vespaio, un inseguimento esilarante e il ricovero di tutti i suoi clienti all'ospedale. Che vi sia di

lezione: leggere, e ridere dei vostri malanni, resta la più innocua medicina che vi possa far dimenticare, almeno per un poco, i dolori alle ossa".

Se avete la tendenza a una produzione eccessiva di gas, che si sfoga in ruttii o **flatulenze**, sarete solidali con il colto ma decisamente sciatto Ignatius J. Reilly, protagonista di *Una banda di idioti*, di John Kennedy Toole. Il nostro eroe è afflitto da problemi gastro-intestinali così violenti che si gonfia fino ad assumere proporzioni gigantesche e si mette a rimbalzare sul letto per meglio aprire la "valvola pilorica". Quando la madre si lamenta della puzza tremenda che c'è in camera sua, Ignatius dice di trovare "conforto" nell'odore delle proprie emissioni (del resto Schiller per scrivere aveva bisogno dell'odore delle mele che marcivano nella sua scrivania). Visto che le cause, secondo il protagonista-paziente, vanno "dall'incertezza della madre al volante" "all'assenza di una corretta geometria e teologia nel mondo moderno, al restare a letto fino a tardi, la mattina", allora il rimedio per chiudere la valvola sarà "aprire il cuore".

Ps: *Curarsi con i libri* è un esperimento: esce contemporaneamente in vari paesi d'Europa, in ognuno con una sua edizione e un suo curatore. Per quanto riguarda l'edizione italiana, il curatore ha scritto e inserito tutte le voci, o parti di voci, che si riferiscono a titoli di autori italiani (a parte le uniche presenti in origine: Baricco, Marani e Tomasi di Lampedusa). È possibile inviare al sito www.sellerio.it nuovi consigli e ricette.



**CURARSI
CON I LIBRI** ♦
Berthoud, Elderkin
Sellerio, pagg. 644
18,00 €

Illustrazione
di Dorianò