

L'intervista

“Così Holden e la Karenina cureranno le vostre malattie”

Ella Berthoud e Susan Elderkin sono le autrici di un prontuario-bestseller sulla biblioterapia “Problemi psicologici, ma anche mal di denti o singhiozzo: la narrativa è una medicina efficace”

RAFFAELLA DE SANTIS

Ognuno di noi ha sperimentato almeno una volta nella vita la fortuna di imbattersi nel libro giusto al momento giusto. Leggendo *Madame Bovary* abbiamo smesso di sentirci gli unici a soffrire per amore e grazie a Colette abbiamo sognato nuove eccitanti avventure. Il potere dei romanzi è anche questo: farci sentire meno soli, darci il coraggio di cambiare. È proprio partendo da questa consapevolezza che va sempre più prendendo piede una forma di terapia che usa i libri per alleviare i nostri disagi. È notizia di pochi giorni fa che il servizio sanitario inglese ha lanciato un programma di riabilitazione che prevede manuali di self-help e opere di fiction per curare la depressione, mentre in Italia è appena partito a Firenze un workshop per formare biblioterapisti tenuto dalla psicoterapeuta Rachele Bindi. Con questo spirito, Ella Berthoud e Susan Elderkin — una pittrice e insegnante d'arte, l'altra scrittrice — da qualche tempo lavorano nel tempio della biblioterapia a Londra, la *School of Life* di Alain de Botton. *Curarsi con i libri* (Sellerio) è il saggio in cui hanno raccolto i loro consigli di lettura, un prontuario di rimedi letterari per vari malanni, dalle pene amorose agli acciacchi fisici, che ha scalato la top ten e in due mesi ha venduto oltre 50 mila copie.

L'idea che l'arte abbia un potere terapeutico non è certo nuova. Aristotele parlava di catarsi, per esempio. Cosa cambia nel vostro approccio?

«La biblioterapia affonda le sue radici nell'antica Grecia. Da parte nostra vogliamo mostrare come i romanzi possano aiutarci ad affrontare i cambiamenti esistenziali, sia emotivi che fisi-

ci. Non c'è niente che appartenga alla vita che non sia già stato esplorato nella letteratura».

In che modo la letteratura può incidere sulla nostra psiche?

«I romanzi possono rappresentare un vero punto di svolta. *Il giovane Holden* o *Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta* sono libri cruciali, soprattutto se letti all'età giusta, quando si è adolescenti. Ci fanno sentire compresi. La letteratura può curare in tanti modi: può dare conforto e compagnia, può rappresentare un pungolo, può darci una mano a prendere coscienza delle difficoltà degli altri e a relativizzare le nostre. A volte a curarci è il contenuto delle storie, altre è semplicemente il ritmo della scrittura a calmarci, come nel caso di *Mrs Dalloway* di Virginia Woolf, ottimo per affrontare il lunedì mattina. *Il postino suona sempre due volte* di James M. Cain è invece un rimedio perfetto contro l'apatia».

In effetti nel libro troviamo disturbi molto diversi tra loro, dalla paura di invecchiare all'impotenza. Quali malattie può curare un romanzo?

«Prevalentemente i problemi psicologici e legati alla sfera emotiva. Esiste un conforto migliore per un cuore infranto di un buon romanzo? Ma speriamo che anche i rimedi consigliati nel libro per i malanni fisici non siano privi di efficacia. La nostra cura per il singhiozzo (*The Fit* di Philip Hensher) è ricca di consigli pratici: bere un bicchiere d'acqua con la testa piegata in avanti, trattenere il fiato, fumare una sigaretta o baciare. C'è perfino una terapia per guarire dall'odio per il proprio naso: *Il profumo* di Patrick Süskind». (Nella versione italiana, curata da Fabio Stassi, è stato aggiunto *Uno, nessuno e centomila*, che inizia proprio con un'osservazione sul naso del protago-

nista, ndr).

Tra gli ingredienti c'è dunque una buona dose di umorismo. Il buon umore può favorire la guarigione?

«Può alleggerire il nostro carico emotivo. Ma il questo libro non è solo humour: disagi come la depressione o la fine di una storia d'amore vengono trattati seriamente».

È però difficile credere che un romanzo possa aiutare a risolvere un problema serio come la depressione.

«Siamo consapevoli che è arduo affrontare con la letteratura la depressione clinica. Alcuni romanzi possono però accompagnare i depressi nello spazio scuro della loro malinconia. Spesso accade quando il protagonista della narrazione è a sua volta infelice. Chi penserebbe di dare *La campana di vetro* di Sylvia Plath a una persona seriamente depressa? Noi lo facciamo».

I farmaci possono avere però effetti collaterali, sono rimedi e allo stesso tempo veleni. Vale anche per i libri: garantite sulla loro efficacia?

«Alcuni romanzi hanno un potere curativo evidente. Come non usare *Jane Eyre* per un cuore infranto? O *Ciao, a domani* di William Maxwell quando si soffre per la rottura di un'amicizia? Ma con altri è più difficile capire come utilizzarli. *Anna Karenina* è una cura per la gelosia? O per l'adulterio? O per il mal di denti, visto che Vronsky ne soffre? Siamo state molto combattute: è l'unico romanzo che nel libro ricorre due volte».

L'elenco dei romanzi da consigliare è potenzialmente infinito. Come li avete selezionati?

«Abbiamo costruito la nostra rete ricorrendo anche ai consigli di amici, parenti e pazienti. È stato un percorso a doppio senso: scrivendo questo libro anche noi ci siamo curate».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



“Jane Eyre? Ottimo per i cuori infranti E offriamo Sylvia Plath a chi è affetto da depressione”

