

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

## Sette romanzi per curare la psiche ferita

Un libro è un mondo di emozioni, in cui si può leggere anche un po' di sé. Utile per vincere ansie, tristezze, crisi, paranoie

### DAI CLASSICI AI CONTEMPORANEI PILLOLE DI CARTA INVECE DEL LETTINO

«Leggendo un libro in un fiato è possibile entrare dentro a un mondo di emozioni intense. Ogni lettore quando legge, legge se stesso». Anche per questo un libro può curare l'anima e, a volte, pure il corpo. Ne è convinto Ferdinando Galassi, psicoterapeuta dell'ospedale Careggi di Firenze, che ha appena pubblicato il saggio *Pillole di carta e celluloidi* (Franco Angeli), un condensato di consigli per stimolare depressi e fobici a tentare una terapia "diversa": la lettura di un libro, appunto, o la visione di un film. Dalla sua più lunga lista abbiamo scelto (in modo volutamente arbitrario), sette romanzi che possono favorire la comprensione di sé. A volte meglio di un lettino da psicoanalista.

➊ **Paura di vivere. *La coscienza di Zeno* di Italo Svevo.** Zeno vive nell'ozio e prova un costante senso di inadeguatezza e di "inettitudine", che interpreta come sintomi di una malattia. Indicato per disturbi depressivi, ansia, ipocondria. Prevedere un po' di riflessione critica; come, con chi, quando, dove, sto sbagliando?

➋ **La perdita in amore. *Non buttiamoci giù* di Nick Hornby.** Su un grattacielo londinese altissimo, la notte di San Silvestro,

un presentatore tv in crisi matrimoniale e professionale decide di suicidarsi. Al momento decisivo si accorge di non essere da solo: c'è vicino a lui una donna disperata, poi spuntano altri... Per adolescenti in crisi, persone tristi o alla ricerca del significato della vita. Da leggere al bisogno.

➌ **La rabbia che ammalia. *Teresa Batista stanca di guerra* di Jorge Amado.** Bellissima e coraggiosa, Teresa è costretta dalla povertà e dalla vita a prostituirsi. Per chi soffre di disturbi borderline e per donne

che soffrono d'amore o non si fidano.

➍ **A volte si impazzisce. *Il processo* di Franz Kafka.** Josef K. è uno stimato uomo d'affari a Praga. Ma un giorno scopre di essere oggetto di un oscuro processo... Per persone che soffrono di delirio di persecuzione, disturbi paranoici, schizofrenia. Leggere una volta sola ma con concentrazione e tante pause di riflessione.

➎ **Ambienti difficili. *Le correzioni* di Jonathan Franzen.** Enid e Alfred Lambert trascinano le giornate accumulando oggetti, ricordi, delusioni e frustrazioni del loro matrimonio: l'uno in preda ai sintomi del Parkinson che preferisce ignorare, l'altra col desiderio di radunare i tre figli. Che se ne sono andati... Per stressati e depressi. Leggere trasportando i fatti di vita quotidiana dalla realtà americana alla nostra.

➏ **Genio e sregolatezza. *Il serpente a sonagli* di Luigi Pirandello.** La trama parte da un adulterio, quello del Cavalier Fiorica con la giovane Nina Ciampa. La moglie del Cavaliere fa esplodere lo scandalo... Per gelosi patologici o persone in crisi.

➐ **Il controllo delle emozioni. *Gli indifferenti* di Alberto Moravia.** Carla e Michele sono due fratelli incapaci di provare veri sentimenti, sempre in preda alla noia. Per persone controllate emotivamente o che si vergognano di essere se stesse.

