

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.

