Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Amnesia***
CURA: ***Tenere un diario delle proprie letture***

Chi soffre di questo genere di amnesia riesce a stento, o per nulla, a ricordare i romanzi che ha letto. Torna a casa dalla libreria, con un bel romanzo nuovo tra le mani, e dopo al massimo una ventina di pagine ecco che arriva un senso di déjà vu. Si mette a discutere di un classico che pensa di aver letto, solo per sentirsi fare una domanda alla quale non è in grado di rispondere – di solito - su come va a finire.

Quello che ti serve, lettore svagato, è un diario delle tue letture. Un taccuino da portare con te in ogni momento – magari bello da vedere e gradevole al tatto. Dedica una pagina ad ogni libro che leggi, e quando lo avrai finito scrivici il titolo del libro, l'autore, la data e il luogo in cui ti trovi. Potresti anche riassumere la trama in una riga, purché sia efficace: UOMO UCCIDE TITOLARE DI BANCO DI PEGNI, SEGUONO CINQUECENTO PAGINE DI SENSI DI COLPA, per esempio. Oppure potresti discutere a lungo delle motivazioni di un personaggio che hai trovato particolarmente intrigante. Inoltre potresti prendere nota di come ti ha lasciato il libro – di buon umore, depresso? Ti è sembrato di camminare su una brughiera spazzata dal vento,, oppure di emigrare in Nuova Zelanda?- Se le parole non ti vengono facilmente, utilizza le immagini per riassumere i tuoi sentimenti, o dai un voto da uno a dieci, o fai un elenco di parole che hai incontrato nel libro e che ti sono piaciute.

Questo diario ti seguirà nel tuo viaggio di lettore. Nel corso degli anni potrai sfogliarlo e se un autore o un titolo ti sfuggiranno a metà di una conversazione, dì che devi andare in bagno e tira fuori il taccuino. (pp.64 - 65)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Bambini che richiedono attenzione, troppa***
CURA: ***dedicare almeno un'ora al giorno alla lettura***

Se siete come la vecchia signora che viveva in una scarpa, con una quantità di bambini ai vostri piedi che richiedono amore, cibo e altre cure, l'unica vera opzione è fare come i vittoriani e riservare un'ora, dopo pranzo, alla lettura di un libro. Se i pargoli sono troppo piccoli per farlo da soli, procurate loro un audiolibro. Durante l'ora di lettura (o di ascolto) nessuno potrà fare rumore, se non per ridere o piangere come reazione alla parola scritta (o detta). Scaduto il tempo potranno tornare a pretendere la vostra attenzione – e voi potrete chiedere loro di raccontarvi quello che hanno letto (o ascoltato). Potreste restare stupiti da quanto l'apprezzeranno. Se i vostri figli hanno difficoltà a resistere per un'ora intera, provate a leggere insieme a loro, ad alta voce. Condividere un libro che amate con i vostri bambini, magari intorno a un fuoco, è forse la maniera più idilliaca che conosciamo per rilassarsi tutti insieme.

(p.103)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Faccende di casa, essere distratti dalle***
CURA: ***curare un angolo per la lettura***

Se non è un pasto da cucinare, è l'aspirapolvere che va passato. E quando l'avete passato, c'è il bagno da pulire, c'è il frigo da riordinare. E se il frigorifero è stato riordinato, è arrivato il momento di fare la spesa. Al ritorno, ci sono i panni da lavare, i letti da rifare, la macchina da portare a lavare, il giardino, la raccolta differenziata e la miriade di altre faccende che richiede una casa. C'è speranza per chi sogna di passare un'oretta insieme a un libro? Create un angolo per la lettura, meglio se accogliente – uno spazio dove si fa solo questo, dove si va apposta per leggere. Scegliete un angolo appartato della vostra casa o del giardino – una nicchia, lo studio, il capanno degli attrezzi o dietro le tende, seduti nel bovindo, dove nessuno vi troverà - . La cosa importante è che dal vostro rifugio non si veda nulla che possa richiedere attenzione..

Trasformate il vostro angolo in un luogo caldo e invitante. Se amate rannicchiarvi sul pavimento, metteteci un bel tappeto morbido e copritelo di cuscini. Se preferiti stare sdraiati, regalatevi un'elegante chaise longue. Vi servirà una buona luce, una coperta, calzini o ciabatte, e una superficie piana su cui lasciare alcuni libri, il vostro diario di lettura, una matita e una tazza di tè. Procuratevi anche dei tappi per le orecchie e un paio di cuffie per gli audiolibri. Lasciate un cartello all'ingresso del vostro angolo per dissuadere, con gentilezza, gli altri dal venirvi a trovare – a meno che non vogliano nascondersi insieme a voi per leggere. Una volta al sicuro, dimenticate le faccende. Prendetevi la vostra ora da passare con il vostro libro. Con un po' di fortuna, qualcuno potrebbe accorgersene e fare le faccende al posto vostro. (p.132 -133)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Identità di lettori, non essere sicuri della propria***
CURA: ***Creare una mensola dei libri preferiti***

Se pensate di aver dimenticato – o forse di non avere mai avuto – qual è il vostro genere di libro, e di conseguenza non riuscite a decidere cosa leggere, vi consigliamo di creare uno scaffale dei libri preferiti. Scegliete dieci titoli che vi riempiono di calore. O di nostalgia, o vi suscitano un fremito di eccitazione. Se alcuni di questi sono tra i preferiti della vostra infanzia, tanto meglio. Lasciate che diventino una specie di faro e vi aiutino ad orientarvi. Metteteli su uno scaffale speciale della stanza in cui leggete di solito o in un punto della casa dove passate ogni giorno. Se possibile, rileggeteli (almeno in parte). Vi ricorderanno ciò che amate di più nella letteratura e – se la vostra vita di lettori è stata intensa – anche chi siete. La prossima volta che vi sentirete poco sicuri su cosa leggere, usate il vostro scaffale dei preferiti come guida, perché pungoli nel modo giusto la vostra anima letteraria. Vi darà la risposta a dubbi che nemmeno sapevate di avere.

(p.279 – 280)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Concentrarsi, incapacità***
CURA: ***Disconnettersi***

Quando abbiamo a disposizione tanti modi per imbrogliare il cervello, dai costanti stimoli visivi di Internet all'assalto sonoro dei podcast, la tentazione tattile di un tablet, la dipendenza da social network – tutte cose che offrono gustosi bocconcini da inghiottire e da assaporare – concentrarsi su un libro vuol dire non essere al passo coi tempi. La cosa peggiore è che molti di noi sembrano incapaci, ormai, di concentrarsi su una cosa qualsiasi per un certo periodo di tempo. Siamo così abituati a saltare da un fiore dai colori vivaci a un altro, a passare oltre al minimo cenno di noia o di affaticamento mentale, che mettersi seduti con un libro in mano – che per di più può richiedere un certo tempo prima di offrire il suo prezioso nettare – è scomodo e difficile.

Non permettete che vostro cervello si nutra di frammenti. Scegliete un pomeriggio alla settimana per disconnettervi. Due ore come minimo, che potrete aumentare senza limiti. Spegnete il telefono, così come ogni possibile fonte di distrazione. Poi andate da qualche altra parte con un buon libro. Non importa dove, purché vi garantisca qualche ora per pensare senza essere interrotti. Lentamente, il vostro cervello tornerà ad apprezzare gli stimoli dal respiro più ampio, e voi ritroverete calma e continuità.

(p.156)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Finire, paura di***
CURA: ***Leggere qualcosa che parli del libro***

Il libro vi è piaciuto moltissimo, avete fatto amicizia con i suoi personaggi, lo avete divorato, sognato, ne avete sentito la mancanza, avete pianto con lui, fatto l'amore con lui, lo avete fatto volare attraverso la stanza, siete esistiti solo per lui – e adesso state per finirlo. Ci siamo passati tutti: è un momento terribile, straziante. Non disperate: non dovete lasciarvi alle spalle il mondo del libro. Non appena finito il libro, leggete qualcosa che ne parli – recensioni, saggi di critica letteraria, blog, qualunque cosa riusciate a trovare. Parlate con altre persone che lo hanno letto. Guardate il film che ne è stato tratto. Leggetelo in un'altra lingua, o in una traduzione diversa. Poi, alla fine, rileggetelo. I libri migliori, degli autori migliori, si prestano a essere riletti molte volte durante la vita – e ogni volta ci troviamo davvero qualcosa di nuovo. In questo modo, non finirete mai il vostro libro, e lui farà parte di voi. Non siete arrivati alla fine. In realtà siete solo all'inizio.

(p.246)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Iniziare, paura di***
CURA: ***Prendere una pagina a caso***

Avete tra le mani un nuovo romanzo. Avete letto le recensioni, vi è stato consigliato da persone di fiducia, siete sicuri che vi piacerà. Magari avete aspettato il momento giusto, che è adesso, perché sapete che avete davanti alcune ore per leggere indisturbati, magari nella vasca da bagno, o sul treno. Esitate, tuttavia. Avete già letto e apprezzato i libri del suo autore – e se questo non è bello come l'ultimo? Siete pronti a dargli una possibilità? Saprete essere il lettore di cui questo libro ha bisogno?

Non siate timidi. Prendete una pagina a caso, leggete la prima frase che attira la vostra attenzione. Incuriositi? Sfogliatelo un po', leggete altri due paragrafi, poi chiudete occhi e libro, riapritelo a caso e, di nuovo, leggete una pagina. Infine buttate il romanzo per terra (con delicatezza, se si tratta di una bella edizione), poi raccoglietelo e infilate il pollice tra le pagine. Apritelo e leggetene una, voltatela e leggetene un'altra. Ormai avete aperto diverse finestre sul libro. Avete dato un'occhiata dentro e conoscete qualcuno dei suoi segreti. Siete curiosi di saperne di più? (Nel caso non l'aveste notato, avete già preso a leggerlo. Ora tornate indietro e cominciate dall'inizio).

(p.296 - 297)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Fantascienza, paura della***
CURA: ***ripensare il genere***

Una delle assenze più comuni nella galassia degli interessi di un lettore che altrimenti potremmo definire a tutto tondo, è quell'insieme di romanzi che di solito sono etichettati come "di fantascienza". Per ragioni non del tutto chiare, questo termine riesce sempre a mandare un brivido lungo la spina dorsale. Forse evoca immagini di alieni, astronavi e guerre intergalattiche – e tutto senza nemmeno un essere umano. Forse chi non legge fantascienza non è in grado di capire come un mondo irreale possa rapportarsi con quello che c'è fuori dalla porta.

O forse i lettori sono messi fuori strada da un termine così generico che non riesce a comunicare la varietà e la qualità di questo genere. Invece di fantascienza, provate a chiamarla narrativa "speculativa", come la definì una volta Margaret Atwood – romanzi che esplorano le direzioni in cui la razza umana potrebbe andare. Gli scrittori di narrativa speculativa hanno spesso predetto il nostro presente: Ray Bradbury, Arthur C. Clarke e William Gibson avevano immaginato certi gadget odierni con cinquant'anni di anticipo. Altri, che scrivono adesso, prediranno e in un certo senso contribuiranno a determinare il nostro futuro – e continueranno a servire da sistema di preallarme. Considerate, ad esempio, come la letteratura abbia evidenziato i pericoli dell'ingegneria genetica (L'ultimo degli uomini), della bio-ingegneria (Il giorno dei trifidi) e dell'ingegneria sociale (1984). Se, come lettori, siamo interessati a ciò che significa essere umani, non dovremmo essere altrettanto interessati alla nostra identità futura? Sotto molti punti di vista la fantascienza è uno sviluppo naturale dei mondi magici in cui abbiamo abitato da bambini (1). La narrativa speculativa apre universi paralleli nei quali possiamo fuggire per dare sfogo alla nostra passione per tutte le cose che vanno oltre la nostra comprensione. Se evitate questi universi, lo fate a vostro rischio e pericolo. (p.231 - 232)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Fantascienza, non leggere altro che***
CURA: ***il pianeta Terra***

Leggete solo fantascienza. Non c'è una sola copertina in casa vostra che non splenda di un bagliore alieno La fantascienza è diventata un buco nero letterario, e poi ci siete caduti dentro. Mentre vi facciamo i complimenti per la vostra immaginazione e la capacità di mettere da parte le leggi della fisica, vi esortiamo ad utilizzare una mente così esercitata anche per le rappresentazioni artistiche del pianeta che avete oltre la porta di casa. Ci sono altri universi letterari, là fuori. Vi consigliamo di fare un giro in questo territorio inesplorato.

Cominciate con Guerra e pace di Tolstoj, il grande romanzo epico russo che, come Dune di Frank Herbert, abbraccia tre generazioni di guerra e politica, senza mai perdere di vista gli individui. Passate poi a Il gioco delle perle di vetro di Hermann Hesse, un romanzo ambientato, e questo potrebbe rassicurarvi, nel venticinquesimo secolo, ma che si occupa di questioni filosofiche e spirituali. Poi leggete Sotto la pelle di Michel Faber, un romanzo che tocca vari generi e che vi assorbirà e infine vi darà una bella scossa. Lasciate che Le infernali macchine del desiderio di Angela Carter, un'esuberante stravaganza magico-realista, vi faccia conoscere alcune macchine che distorcono la realtà e gettano lo scompiglio nella vostra mente. Passione di Jeanette Winterson, un altro romanzo che sfida le classificazioni di genere, vi farà sondare il ventre molle della narrativa site-specific. Un altro piccolo passo, e avrete a vostra disposizione tutti gli altri romanzi ambientati in regioni sconosciute del nostro pianeta. Fate riferimento alla nostra lista dei migliori romanzi per curare la Wanderlust (v. Wanderlust). Alla fine, potreste considerarvi ufficialmente guariti dalla vostra ossessione per lo spazio. (p.233 -234)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ndr: Per seguire l'ultimo consiglio è ovviamente necessario avere a disposizione il libro. Una buona motivazione per acquistarlo

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Essere infastiditi dall'eccessiva pubblicità***
CURA: ***Ridimensionare il libro***

A volte di un libro si sente parlare così tanto – magari ha vinto un premio importante, oppure l'autore è particolarmente giovane, o carino – che quando arriva il momento di leggerlo vi è già venuto a noia. Avete letto tante recensioni che vi sembra di conoscerlo a memoria, e siete così prevenuti per le opinioni degli altri che avete perso la speranza di farvene una vostra.

Il modo migliore per dare una possibilità a questo libro è lasciarlo per un po' nella rimessa, nella serra, nel garage o nel gabinetto in giardino. Potreste anche rifoderarlo con un avanzo di carta da parati, un po' di carta da pacchi, quella da regalo rimasta da Natale o l'alluminio da cucina. Un giorno, dopo aver innaffiato i pomodori, fata una pausa, prendetelo e iniziate a leggere. L'ambiente e le circostanze poco libresche lo faranno sembrare più umile, lontano da tutte quelle chiacchiere, e vi incoraggeranno ad avvicinarvi a lui con mente più aperta e generosa.

(p.294)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari".
Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Leggere invece di vivere, tendenza a***
CURA: ***Vivere per leggere meglio***

"Di solito, a chi non si addentra abbastanza nel mondo per vivere un romanzo, non resta che scriverne uno".

Lo ha scritto Thomas Hardy, a proposito dei suoi colleghi, in Due occhi azzurri.

Se preferite leggere piuttosto che vivere, rischiate di non sapere più cosa sia la vita vera. Un po' di esperienza concreta è necessaria, se si vuole avere qualche speranza di capire ciò che si legge e rendere giustizia ai libri. Come si fa a capire il dolore di Anna Karenina, se non si è mai corso un rischio – e non vi è mai mancata la terra sotto i piedi?

Un buon modo per capire se teniamo nel giusto equilibrio la vita e la lettura è quello di non passare mai la maggior parte del tempo libero a leggere piuttosto che a vivere. Andate a mettere in pratica qualcuna delle lezioni di vita che avete imparato dai romanzi. Andate a trovare qualcuno, invece di scrivergli una lettera – come il protagonista de L'imprevedibile viaggio di Harold *Fry di Rachel Joyce.*

Leggete per vivere, non vivete per leggere.

(pp.330-331)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Partner che non legge, avere un***
CURA: ***Convertirlo oppure mollarlo***

Se vivete von qualcuno che non legge libri, può essere difficile ritagliarsi un tempo per voi e i vostri libri, e proteggere questi momenti – soprattutto se il vostro partner preferisce guardare la tv, parlare con voi o piazzarsi tra voi e il vostro libro quando leggete a letto. Avete solo due possibilità: o lo convertite o lo mollate.

Per convertirlo, sfogliate questo libro per trovare qualche idea, poi portatelo in una bella libreria e regalategli un libro nuovo. Se non riuscite a convincere il vostro partner a leggerlo, provate a leggerglielo voi, e poi fate viceversa, sempre ad alta voce. Questo è uno splendido modo per condividere l'esperienza di un libro, e usare il tempo passato a leggere per rafforzare il vostro legame, usando i libri come collante. Fate riferimento alla nostra lista dei migliori romanzi per fare appassionare il partner alla narrativa (ovviamente, vale tanto per i maschi che per le femmine) per trovare delle idee.

Se questo non funziona, comprate qualche audio libro e mettetelo nello stereo della macchina durante qualche lungo viaggio, oppure ascoltatelo mentre sbrigate le faccende domestiche insieme – qualcosa che possa piacere a entrambi. Se si appassiona a un autore in particolare, potrete dargli una copia cartacea di un altro libro dello stesso autore.

Se il vostro partner continua a rifiutarsi di collaborare, è necessario decidere alcuni parametri per salvaguardare i vostri momenti di lettura. Decidete quante ore volete leggere ogni settimana, e decidete anche quando saranno – il sabato pomeriggio, magari, e mezzora prima di dormire. Trovate un posto in casa, dove leggere senza nessuno che vi disturbi – magari il vostro angolo per la lettura. Se optate per il letto, andateci mezzora prima del vostro partner. Se il vostro partner non sa stare senza di voi (a nessuno piace essere ignorato), decidete insieme quello che potrebbe fare mentre voi leggete: coltivare pomodori? Imparare a suonare il banjo? Costruire altri scaffali?
Se niente di tutto questo funziona, e cominciate a pensare che la vita col vostro partner significhi una vita senza libri, allora non avete altra scelta. Mollatelo e trovatevi qualcun altro.

(pp.331-333)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Sopraffatti dalla quantità di libri a casa propria, sentirsi***
CURA: ***Sfoltire la biblioteca***

A volte la semplice quantità di libri che avete a casa può sfuggirvi di mano. Non solo i libri rivestono le pareti, ma sono anche accatastati vicini al letto, e ai piedi di ogni scala. Ce n'è una pila nella toilette, e stanno riempendo anche i davanzali, la scarpiera, il letto. A volte dovete toglierli dal lavandino prima di poter fare il bucato.

Lettore, fai una cernita dei tuoi libri. Falla ogni sei mesi, e ogni volta prova a ridurli di almeno un dieci per cento. Liberati di tutti i libri che non sei riuscito a finire o ti sei costretto a finire. Dai in beneficenza quei libri che ti hanno deluso. Conserva soltanto i libri che rientrano nelle seguenti categorie: libri che hai amato, libri che sono oggetti bellissimi di per sé, libri che consideri importanti, edificanti o comunque necessari, libri che potresti rileggere un giorno, e libri da tenere per i tuoi figli. Tutto il resto è solo carta che occupa spazio. In questo modo manterrai sempre aggiornata la tua biblioteca, e farai spazio per le nuove acquisizioni.

(pp.521-522)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Lasciare un libro a metà, rifiuto di***
CURA: ***Adottare la regola delle cinquanta pagine***

Ci sono lettori che non sopportano di non finire un libro. Vanno avanti a fatica, con ostinazione, senza gioia, finché non arrivano in fondo per poter dire: "L'ho letto" senza arrossire, o perché nella loro testa eccessivamente zelante non rimanga una storia in sospeso, per quanto noiosa o addirittura fastidiosa.

La vita è troppo breve. Leggete le prime cinquanta pagine di ogni romanzo, preferibilmente in un massimo di due sedute. Se a questo punto il libro non vi ha ancora preso, lasciatelo perdere. Come lettore è importante che abbiate fiducia nel vostro giudizio e a conoscere i vostri gusti: ogni libro che leggete o tentate di leggere aiuta ad affinare e ad indirizzare meglio i vostri futuri percorsi di lettura. Non forzatevi a prender strade che non siano fruttuose o piacevoli per voi. Regalate ogni libro che non riuscite a finire a qualcuno a cui potrebbe piacere di più. Questo è sia un gesto di rispetto per il libro e lo sforzo che ci è voluto per scriverlo, sia un modo per non finire con una casa piena di libri lasciati a metà che vi guardano minacciosi ogni volta che gli passare accanto.

(pp.322-323)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Lasciare un libro a metà, tendenza a***
CURA: ***Leggere più a lungo ogni volta***

Può essere che stiate leggendo un libro terribilmente lento, perché anche se certi libri prendono slancio dalla prima riga, e altri ci mettono più tempo e raggiungono la massima velocità più o meno a metà strada, alcuni altri è come se volessero sfidarvi con la loro lentezza, o non si curassero affatto di voi, dall'inizio alla fine. Se però notate in voi stessi una certa tendenza ricorrente ad iniziare con entusiasmo per poi rallentare fino al blocco totale, e se i vostri libri sono costellati di orecchie concentrate verso la metà, e dopo nient'altro, è probabile che il problema sia vostro e non del libro. La diagnosi più probabile è che non vogliate dar loro una possibilità. Li leggete a singhiozzo – cinque, dieci minuti per volta – e quindi non riuscite mai ad "entrarci". Questo non è giusto, né verso il libro né verso il suo autore. Le storie che vale la pena raccontare richiedono tempo: i personaggi, come le case, devono essere costruiti su fondamenta solide – e ce ne deve importare qualcosa, per essere toccati dalle loro vicissitudini.

Non provate ad iniziare un nuovo libro finché non potrete dedicare almeno tre quarti d'ora alla prima e alla seconda seduta. Speriamo che, per allora, il libro vi abbia mosso qualcosa dentro, e vi costringa a riprenderlo in mano. Se invece siete abituati a mollare alla prima difficoltà, cercate di leggere per almeno tre quarti d'ora ogni volta. E se questo ancora non funziona, non avete altra scelta che prendere un giorno di ferie, legarvi alla sedia e non sciogliervi finché non siete arrivati alla fine.

(pp.323 - 324)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Esaurire la propria biblioteca a forza di prestare libri***
CURA: ***Etichettarli***

Certo, volete raccontare a tutti del libro che avete appena letto, e volete che tutti quelli a cui volete bene condividano questa cosa con voi. Questo si chiama passaparola, e aiuta i buoni libri, e a noi va benissimo. Ma che ne dite dell'ansia, del timore che il libro non torni indietro? Che non ve lo restituiscano?

Il progressivo esaurimento di una biblioteca è un'esperienza terribile. Per proteggere i vostri preziosi volumi, disegnatevi un "ex libris" e applicatelo all'interno di ogni libro che prestate, con le indicazioni su come restituirlo una volta letto e un avvertimento circa le conseguenze di un eventuale ritardo, o peggio. (Siate creativi. Una maledizione, per esempio, funziona sempre).

Per i casi estremi – se i vostri libri hanno la tendenza a volare via dagli scaffali più in fretta di quanto riusciate ad acquistarne di nuovi – vi consigliamo di catalogarli, come in una vera biblioteca. Prendete nota di quando escono, di quando devono rientrare, segnate tutto sulla vostra agenda elettronica.

(pp. 200 - 201)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Tendenza a vivere invece di leggere***
CURA: ***Leggere per vivere più intensamente***

Semplicemente, non basta dire che siete troppo impegnati a vivere e allora non avete tempo per leggere. Infatti, come Socrate ha notato per primo, "una vita sulla quale non si riflette non è degna di essere vissuta". I libri sono un modo per guardarsi dentro; pensare alla vita e analizzarla, prima che ricominci appena li chiudiamo. E poi, quanta vita può sopportare, davvero, una persona?

I libri ci permettono di vivere la vita di mille altre persone accanto alla nostra … e mentre leggiamo vediamo quello che vedono loro, sentiamo quello che sentono loro, annusiamo quello che annusano loro. Si potrebbe dire che vivere senza libri vuol dire vivere una vita sola, limitata, mentre con i libri si può vivere per sempre. Senza i libri è facile smarrire la propria direzione e ridursi a una cosa piccola, cattiva e piena di cliché*. I libri sviluppano la nostra capacità di provare empatia, non esprimere giudizi, accettare e celebrare la differenza, essere coraggiosi, allargare i nostri orizzonti e sfruttare al massimo le occasioni. Ci ricordano, inoltre, che al di là delle minuzie della vita, esiste un altro livello di esistenza, comune a tutti: il mistero di essere vivi, e che cosa significa. Non si può vivere fino in fondo senza passare del tempo in questo luogo: i libri sono il nostro biglietto per arrivarci.*

(pp. 593 - 594)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Lasciarsi sedurre dai nuovi libri***
CURA: ***Imparare l'arte della rilettura***

A volte siamo tentati di guardare ai libri come facciamo coi gadget: pensando di aver bisogno sempre dell'ultimo modello, della versione più aggiornata. Solo perché un romanzo è nuovo non significa che sia buono, anzi, con un nuovo romanzo pubblicato ogni tre minuti, le probabilità che lo sia sono in realtà piuttosto scarse. Molto meglio aspettare e vedere se un romanzo resiste alla prova del tempo, e nel frattempo prendere in mano qualcosa che già sappiamo vale la pena leggere. Perché quella della rilettura è un'arte piuttosto trascurata, mentre forse è ancora più importante che leggere un libro per la prima volta.

Talvolta un romanzo funziona solo a livello di storia, e in questo caso una seconda lettura sarà solo una ripetizione annacquata della prima. I romanzi migliori, invece, dialogano con il lettore a diversi livelli, e nella fretta di sapere come va a finire sorvoliamo su altre cose. Una seconda lettura colma queste lacune. Non si è più distratti dal "cosa", e possiamo appressare meglio il "come" e il "perché". Siamo più pronti a notare l'inquietante presagio degli eventi prima che accadano, per esempio, e sorridere con l'autore per come un personaggio s'inganna e per come l'autore aveva ingannato noi alla prima lettura. Avremo buone probabilità di comprendere meglio la filosofia del libro prima di arrivare alla fine. Di sicuro saremo più attenti all'abilità dell'autore nel guidare il racconto - quello che dice e quello che non dice – e a come il linguaggio, il dialogo, i temi e le immagini vengono utilizzati per ottenere quella certa atmosfera, quel ritmo e quel tono.

Riprendere in mano un libro che si è particolarmente ammirato o amato, può diventare, forse, un rito quinquennale che scandisce il passare del tempo nella vostra vita, vi aiuti a capire in cosa siete cambiati e in cosa siete rimasti gli stessi. Non correte sempre dietro alle novità. Come le amicizie migliori e il vino buono, i bei romanzi migliorano col tempo.
(pp. 593 - 594)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Solitudine, provocata dalla lettura***
CURA: ***leggere in compagnia***

A tutti fa piacere essere lasciati soli con un buon libro.

A volte, però, dopo diverse ore passate immersi in una storia, alziamo la testa e ci guardiamo intorno, improvvisamente turbati dal silenzio, dall'assenza degli altri. Il mondo esterno – e forse anche il mondo del nostro libro – pullula di persone che interagiscono tra loro. Siamo tutti soli, nondimeno. Ci scopriamo, all'improvviso, malinconici: è un attacco di solitudine provocata dalla lettura.

Per qualcuno, la lettura è prima di tutto un modo per sfuggire alla solitudine; quando sentiamo che nessuno ci capisce proviamo grande conforto nella compagnia di un libro che, in qualche modo, la pensi come noi. Qualche volta ci rivolgiamo ai libri per sfuggire alle persone che ci circondano, perché possiamo sentirci soli anche in mezzo alla folla. Che strano, dunque, come proprio la cosa che per un po' ci aveva guarito dalla solitudine ci abbia consegnato, adesso, a un diverso genere di isolamento.

La soluzione è leggere in compagnia di altre persone che condividono questa passione: in luogo pubblico, come un bar o una biblioteca, oppure in casa propria, con un amico o il partner che legge all'estremità opposta del divano. La prossima volta che guarderete, vedrete qualcun altro assorto nella lettura proprio come voi e non vi sentirete più soli.

La lettura può essere un'attività collettiva: se siete a casa, provate a leggere ad alta voce con un amico o il partner, tutto di seguito, o solo i brani che preferite. Entrate a far parte di un gruppo di lettura dove ciascuno, a turno,, legge ad alta voce alcune pagine di un romanzo: ci sono molte organizzazioni che sostengono questi gruppi e vi spiegheranno come fare. La lettura collettiva di un libro è una splendida maniera per condividere un'esperienza che altrimenti sarebbe intima e solitaria, ed è molto probabile che ne ricaverete una migliore conoscenza e comprensione del libro, guardando la reazione degli altri durante e dopo la lettura. E' anche un ottimo modo per conoscere nuove persone con cui poi leggere. Forse, a un certo punto, una di queste persone potrebbe finire a occupare lo spazio all'estremità opposta del divano.

(pp. 516 - 518)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Senso di colpa, associato alla lettura***
CURA: ***Leggere a orari prefissati***

Avete appena acquistato quel romanzo di cui parlano tutti. Vi guarda, ammiccante, dallo scaffale accanto al letto. Avete tutte le intenzioni di leggerlo. Tutti i vostri amici lo stanno leggendo. Ma per un motivo o per l'altro sembra che non riusciate mai a … leggerlo davvero. A volte è un problema di eccessiva ambizione. A un tratto decidete che è il momento di affrontare Infinite Jest. *O di leggere tutti i vincitori del Booker Prize fin dalla prima edizione. Non c'è da stupirsi che non riusciate a iniziare.*

La chiave è leggere, durante la settimana, a orari prefissati. Scegliete di dedicare un intervallo per il pranzo alla lettura, anche se solo per mezzora, in un caffè vicino al posto di lavoro. Scegliete una sera a settimana da riservare ai libri e fatelo sapere a chi vive con voi. Prendetevi anche un po' del fine settimana, solo per un'ora per cominciare, poi due quando vi siete fatti i muscoli. Un po' per volta, vi accorgerete di aver preso una buona abitudine alla lettura e presto avrete scambiato il vostro senso di colpa associato alla lettura con il senso di colpa per aver trascurato le faccende domestiche, non aver portato fuori il cane, aver rimandato gli altri lavoretti da fare in casa … Potremmo andare avanti, ma è arrivato il momento di leggere.

(pp. 489 - 490)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Incapacità di trovare uno dei propri libri***
CURA: ***Farsi una biblioteca***

Poche cose, nella vita, sono più frustranti che aver voglia di leggere o consultare un certo libro e non riuscire a trovarlo. Sapete di averlo. Lo vedete, ricordate il colore del dorso, il posto che occupava nei vostri scaffali, l'ultima volta… Eppure non è più lì. A che serve avere dei libri se non riuscite mai a ripescarli?

Non saremo certo noi a insistere perché li mettiate in ordine alfabetico. Alcuni conservano i propri libri secondo una disposizione del tutto casuale, eppure riescono a centrare proprio ogni volume con la precisione di un missile teleguidato. Altri usano un sistema che capiscono solo loro. Nel suo bel libro Ex Libris: Confessions of a Common Reader*, Anne Fadiman consiglia, in maniera molto convincente, di avere l'ordine cronologico per la letteratura inglese (per vedere meglio il "quadro generale" di sei secoli di storia letteraria) e l'ordine alfabetico per quella americana.*

Non importa quale sistema scegliete, basta che ne scegliate uno. Fatevi ispirare da Borges e destinate una stanza della vostra casa alla biblioteca. Se non avete stanze a sufficienza andrà bene anche un corridoio, un pianerottolo, la tromba delle scale e il gabinetto al piano di sotto. Costruite una scaffalatura che arrivi dal pavimento al soffitto. Investite in un piccolo sgabello su ruote o, meglio ancora, in una scala a pioli. Ogni tanto, raccogliete i libri sparsi per casa e rimetteteli al loro posto (avanzando gli occhiali sulla punta del naso mentre lo fate). Tenete un registro dei prestiti. Pensate a un catalogo o a una applicazione che organizzi i vostri libri per scaffali digitali. Se destinerete loro una collocazione dignitosa e un po' di spazio nel vostro appartamento, essi potranno farvi percepire sempre la loro presenza e vi si offriranno proprio al momento giusto della vostra vita, restituendovi la saggezza di cui avete bisogno, come un amante a lungo perduto.

(pp. 556 - 557)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)

Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

"Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari"

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: ***Tendenza a leggere rapidamente***
CURA: ***Leggere una pagina alla volta***

Se i vostri occhi rendono a saltare paragrafi e pagine, in cerca di dialoghi, sequenze drammatiche o scene di sesso, sorvolando sulle descrizioni, magari state leggendo un brutto romanzo. In tal caso, utilizzate questo prontuario per sceglierne uno migliore. Può darsi, tuttavia, che non siate più in grado di ritardare la gratificazione e dunque bisogna abituare di nuovo il vostro cervello a rallentare e assimilare bene quello che legge.

La terapia che proponiamo è leggere un romanzo una pagina alla volta. Niente di più, niente di meno. Una pagina prima di andare a dormire, una pagina quando vi svegliate, una pagina all'ora di pranzo. Il romanzo perfetto, in questo caso, è quello in cui ogni pagina contiene qualche brillante intuizione. L'uomo senza qualità*, di Robert Musil, per esempio. Ma il punto è permettere a qualunque cosa leggiate di stimolare la mente, e poi passare un po' di tempo a pensare, andando sempre più a fondo di voi stessi. Siamo d'accordo, tuttavia, che anche sapere cosa succede dopo è importante. (E pure le scene di sesso). Non vorrete vivere la vita in superficie e mangiare solo la glassa della torta? A volte masticare un bel boccone di pane è la parte migliore dell'intero pasto. Di sicuro è la cosa che più vi sosterrà per il resto della giornata.*

(pp. 354 - 355)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)