



Tra una sfilata e l'altra, nulla di meglio di un bel libro per rilassarsi, ma anche per ritornare in passerella piene di grinta!

IL LIBRO, IL TUO TERAPEUTA

Non riesci a lasciare un uomo che non ami più? Fai come Lady Chatterly. Sei insicura e piena di paure? Stephen King ti aiuterà a combatterle.

Che sia un problema d'amore o no, la soluzione la trovi in un romanzo. Altro che psicoanalisi...

testo di Maria Teresa Truncellito

Hai presente Lizzie di *Orgoglio e pregiudizio*? Il fascinioso Mr Darcy dice che non è abbastanza bella per lui. Roba da restarci secche. Lei se ne frega, e si ributta nelle danze, godendosi la festa: perché il giudizio di un arrogante sconosciuto conta zero. Sa bene di non essere una strafiga, ma sa anche di avere altre doti: ironia, forza, intelligenza. Quelle che, alla fine, le permetteranno di conquistare il bel tenebroso un po' stronzo. Che lezione da un romanzo dell' '800! Questo è uno dei tanti spunti di riflessione che possono scaturire dalle pagine di un romanzo - classico o contemporaneo - come

suggeriscono Beatrice Dorigo e Massimo Minuti, librai, libroterapeuti e coach dell'Accademia della felicità di Milano (www.accademiafelicità.it) in *L'amore si impara leggendo. Da Jane Austen a Bridget Jones, 90 libri per capire i segreti di una relazione felice* (Sperling & Kupfer). «La libroterapia non è una disciplina ufficiale, ma la pratica di psicologi, coach e medici che hanno sperimentato con i pazienti come la lettura possa dare benefici per la psiche», spiega Beatrice. «E chiunque ama leggere fa un'autoterapia inconscia, perché quando le cose vanno male tende a rifugiarsi nei libri per uscirne rasserenato».

Mr Wrong e Miss Right

Non importa che si tratti o no di un capolavoro della letteratura: «In periodi di crisi ho trovato conforto nella chick lit, i romanzi “rosa”», continua Beatrice. «Mi hanno trasportato in un mondo divertente, alleggerendomi lo spirito». Le eroine di questi libri sono buffe, moderne, incasinate come noi: si innamorano dell'uomo sbagliato, ma prima o poi trovano se stesse. «E ci permettono di identificarci con loro in un percorso interiore che comincia con Mister Wrong ma finisce con Miss Right: la protagonista cresciuta, arricchita e migliorata, e magari con accanto l'uomo un po' carogna dei primi capitoli. Certo, nella vita non sempre le cose vanno così, ma perché non portarci via una scintilla di energia positiva e trasferirla nella quotidianità? Con questi romanzi si ride: una lezione fondamentale. L'ironia ci salva. Sempre».

Via dai mostri interiori

Beatrice e Massimo suggeriscono una serie di letture che possono essere d'aiuto per superare alcuni nostri specifici limiti. Per esempio: *Il gioco di Gerald* di Stephen King è perfetto per combattere i mostri interiori. La protagonista, legata a un letto, deve confrontarsi con varie paure e comprende che alcune vivono dentro di lei da tanti anni, senza che se ne fosse mai resa conto. La morale? «I traumi del passato ci condizionano e ci limitano, impedendoci di vedere chi siamo davvero e di vivere in modo sereno», spiega Dorigo. «Guardarle in faccia richiede tempo e coraggio: ma perdonare, e perdonarsi, ci permette di renderci conto che siamo più forti di quello che pensiamo». Un libro illuminante è *Pomodori verdi fritti al caffè* di Whistle Stop di Fannie Flag: la protagonista per anni subisce le angherie di un marito violento perché negli Stati Uniti negli anni Trenta un divorzio sarebbe stato intollerabile. «Quante

volte abbiamo accettato passivamente una storia d'amore che ci feriva solo perché non credevamo di meritare di meglio?», sottolinea la biblioterapeuta. «Le storie d'amore sane - anche se ci sono momenti difficili - portano felicità. Punto. D'amore non si muore. Non ci sono convenzioni che tengano».

Andare verso i desideri

Un libro che può insegnare davvero tanto e a tutti, quello giusto anche per un regalo? «*Elianto* di Stefano Benni», consiglia Beatrice. «*Elianto* è un bambino vittima di un morbo misterioso e gli amici si mettono in cammino per recuperarne la salute. È un romanzo di formazione e di amicizia, con due protagoniste femminili molto forti: fa riflettere sul dolore e sul non averne paura, sul cambiare per rimettersi in gioco restando però fedeli a se stessi». E sempre sul tema del desiderio di mutare direzione e capire cosa ci blocca, c'è *Cardiofitness* di Alessandra Montrucchio: «Tre amiche per la pelle e una di loro si innamora di un ragazzo molto più giovane di lei. L'eterno dilemma: possiamo permetterci di vivere quello che desideriamo? Siamo davvero liberi come sosteniamo di essere? Come possiamo ascoltare la voce del cuore?». La risposta forse può dartela *L'amante di Lady Chatterly* di

David Lawrence: «Connie non ha paura di cambiare idea, di rimboccarsi le maniche e reinventarsi scegliendo quello che vuole e prendendosi la responsabilità di vivere un amore a dispetto di tutto e tutti, senza rinunciare al suo io più autentico».

50 sfumature d'amore

Non è necessario che il libro ti rispecchi e nemmeno che ti piaccia fino in fondo. Racconta Dorigo: «Una cliente quarantenne in perfetta forma mi ha detto di essere stata profondamente toccata da *Cate, io* di Matteo Cellini, la storia di una ragazzina obesa che divide il mondo in chi lo è e chi no. I chili in più sono una metafora dell'insicurezza, un problema che affligge moltissime donne, indipendentemente dalla bilancia. Invece, la protagonista di *Esche vive* di Fabio Genovesi è risultata odiosa a una mia amica per la sua ostinazione nel buttarsi via e nello sprecare le sue energie e i suoi talenti. Io le ho chiesto “Non ti ricorda qualcuno?”, e lei ha riso perché si è riconosciuta». Del resto, “l'amore che si impara leggendo” non è certo solo quello verso il proprio partner: «Prima di tutto bisogna imparare quello verso se stessi. Il resto viene di conseguenza, perché l'amore è un'energia potente, che va riscoperta in tutto ciò che facciamo». **T**

Quante cose possono insegnarti Rossella & le altre

È dedicato alle eroine dei classici della letteratura. Le protagoniste di Erin Blakemore (*Castelvecchi*). Da Rossella O'Hara di *Via col vento* a Jo March di *Piccole donne*, da Anna Shirley di *Anna dai capelli rossi* a Celie di *Il colore viola* molte protagoniste dei romanzi hanno affrontato pericoli, solitudini, matrimoni sbagliati. Ci possono dare lezioni di vita perché le loro emozioni non sono diverse dalle nostre, e

possono aiutarci a conoscerci e ad affrontare le sfide. «Quando il confine tra dovere e paranoia si assottiglia, mi rannicchio con un libro in mano», scrive l'autrice. «Nei libri che amo trovo nutrimento, evasione e

speranza, eroine e autrici a centinaia che hanno seguito un percorso sulle cui orme mi muoverò anch'io». Perché anche noi dobbiamo essere eroine delle nostre vite e non personaggi secondari: «Un piccolo intervento letterario può donare all'eroina segreta che è in noi il coraggio che le manca per affrontare un problema sul lavoro, per chiudere un legame sbagliato o per sopravvivere alle terribili prove della vita».

**ISPIRATI
A QUESTE
EROINE**