

## Art. 5

### Letteratura e salute.

I lettori, grandi o piccoli che siano, lo sanno bene: leggere fa bene. Anzi, è non leggere che è pericoloso perché ci si deve accontentare della vita e questo comporta notevoli rischi di ammalarsi.

In primis leggere è importante per un motivo che potremmo definire “esplorativo”: leggendo, infatti, possiamo dare forma ai nostri desideri, scorgendo in anticipo le cose che potremmo volere in futuro.

C'è di più: i libri ci cambiano sì, ma soprattutto ci nutrono e ci curano. È proprio questo, infatti, il motto della book therapy che, in poche parole, ci insegna attraverso i classici a fare tesoro del bagaglio di esperienze umane che incontriamo leggendo un libro. La letteratura, infatti, è un'immensa risorsa farmaceutica, un patrimonio di conoscenza delle umane cose e degli umani rimedi.

La book therapy, inoltre, ci consiglia un libro particolare per ogni malanno del cuore e della mente, così come per ogni sua somatizzazione. Il libro, attraverso l'esperienza del suo protagonista, ci insegna a trarne un rimedio salubre per la nostra salute.

Oggi in giro per le città esistono delle vere e proprie farmacie letterarie. Si tratta di librerie dove saggi librai ci consigliano un libro come cura per il nostro malanno. Esiste un libro per ogni sintomo. Alcuni esempi? Se soffrite di ansia e siete spesso indecisi provate con “I tre moschettieri” di Alexandre Dumas! Per i problemi di amore o innamoramento, invece, “Un amore” di Buzzati è la cura perfetta. Ancora, “Casa di bambola” di Henrik Ibsen può aiutare se il proprio marito non si comporta proprio nel migliore dei modi.

E per chi vuole mantenersi in forma quotidianamente? Nessun problema, la book therapy ci fornisce una vera e propria dieta letteraria. I romanzi sono come i carboidrati perché ci forniscono brio intellettuale, per questo è consigliato leggerne almeno 10 pagine al giorno. I saggi, invece, valgono come proteine e danno solidità al pensiero, anche loro 10 pagine. Infine, aforismi, massime e poesie sono al pari dei sali minerali e delle vitamine: 3 pagine al giorno sono decisive per il pensiero perché forniscono stupore e meraviglia.

Vi chiederete “allora dacci un menù completo!”. Non siate impazienti, i consigli ve li darò al prossimo appuntamento, intanto provate da soli e ricordate che un uomo che legge ne vale due (e non come peso!).

*Ezio Blangero*