

Inchiesta]

Non hanno la stessa efficacia delle medicine. **Ma romanzi e poesie possono contribuire ad alleviare alcuni malesseri.** Lo sa bene Elena Molini, titolare della libreria "La Piccola Farmacia Letteraria": «**Qui ogni volume ha il suo "bugiardino", proprio come un farmaco, ovvero le indicazioni adatte a ogni stato d'animo.**» Qualche esempio? Sfogliate queste pagine...

MILANO, gennaio

Chi legge lo sa: perdersi tra le pagine è un toccasana che trascina lontano dalla realtà, mette le ali ai sogni e, se serve, aiuta ad alleviare i malesseri che rendono la vita più agra che dolce. Chi non lo sa può scoprirlo in una libreria di 35 metri quadrati a Firenze. Si chiama, guarda caso, "La Piccola Farmacia Letteraria" e l'ha fondata Elena Molini, 36 anni, che per aprirla un anno fa ha lasciato un lavoro sicuro. Di cosa si tratta? «**Sono partita dall'idea che i libri siano terapeutici, ovvero che possano "curare" diversi stati d'animo.**» Tristezza, insicurezza, pene d'amore: se impediscono di vivere appieno vanno curati da specialisti con farmaci veri. Ma se si manifestano come malessere, grande o piccolo che sia, allora un libro può contribuire ad alleviarlo. La Molini, che in parte ha raccontato la propria esperienza in un romanzo che si intitola, appunto, *La Piccola Farmacia Letteraria* (Mondadori, € 19), lo ha capito bene: «**Leggendo ci si immedesima in storie diverse dalla propria e questo può portarci a valutare possibilità o percorsi che ancora non avevamo considerato.**» Si rischia persino di guardare alla propria vita da un'altra prospettiva, che non >>



**DAL MAL D'AMORE
ALL'INSICUREZZA
CURATI
CON I LIBRI**

di Manuela Sasso

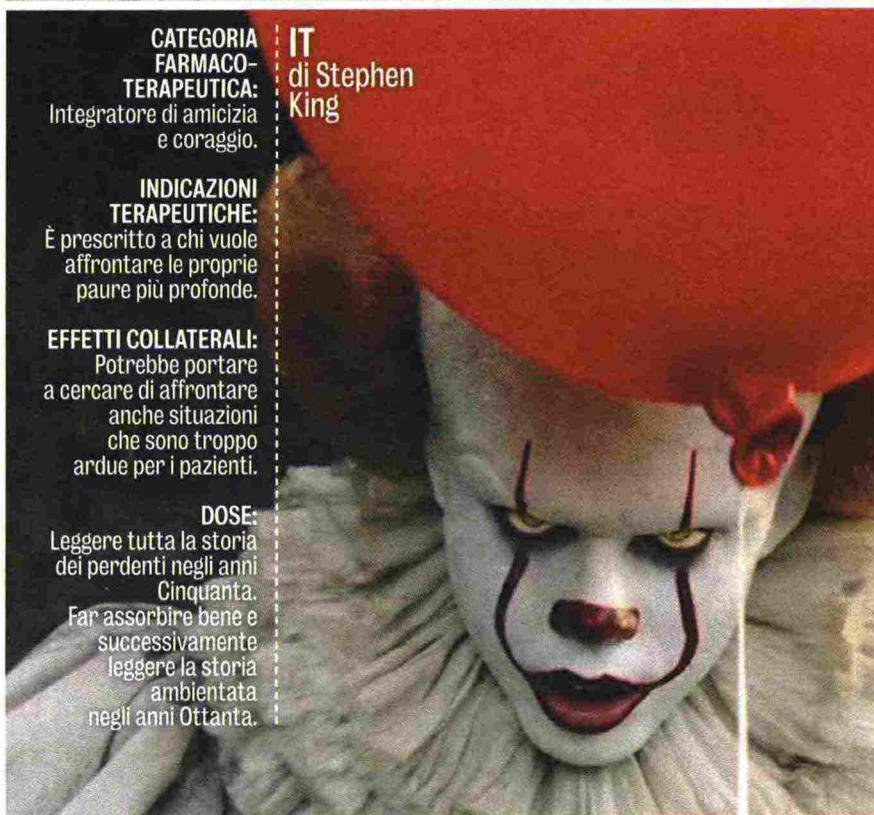
CATEGORIA FARMACOTERAPEUTICA:
Integratore di amicizia e coraggio.

IT
di Stephen King

INDICAZIONI TERAPEUTICHE:
È prescritto a chi vuole affrontare le proprie paure più profonde.

EFFETTI COLLATERALI:
Potrebbe portare a cercare di affrontare anche situazioni che sono troppo ardue per i pazienti.

DOSE:
Leggere tutta la storia dei perdenti negli anni Cinquanta. Far assorbire bene e successivamente leggere la storia ambientata negli anni Ottanta.





IL GRANDE GATSBY
di Francis Scott Fitzgerald

CATEGORIA FARMACO-TERAPEUTICA:
Antimalinconia, antirimpianti.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE:
È prescritto per il trattamento sintomatico del disturbo da indifferenza diffusa associato ad attaccamento al passato.

EFFETTI COLLATERALI:
Potrebbe portare i soggetti più deboli a credere che il tempo non cambi le persone.

DOSE:
Ventitré pagine al giorno per 10 giorni. Da leggere davanti alla finestra, sorseggiando cocktail con musica jazz in sottofondo.

DAL LIBRO AL FILM A sin., Leonardo DiCaprio, 45 anni, e Carey Mulligan, 34, nel film "Il grande Gatsby" (2013), tratto dal capolavoro di Francis Scott Fitzgerald. È solo uno dei libri che Elena Molini, 36 (più a sin., nella sua libreria, "La Piccola Farmacia Letteraria" a Firenze), consiglia ai suoi clienti in base al loro stato d'animo. Sotto, Joan Hickson (1906-1998) nei panni di Miss Marple, la celebre anziana signora britannica con doti da investigatrice creata dalla penna di Agatha Christie. L'attrice è stata protagonista di una serie tv andata in onda sulla Bbc dal 1984 al 1993. Più a sin., sotto, l'attore Bill Skarsgård, 29, nei panni del terrificante clown di "It", scritto da Stephen King.

Gli altri "bugiardini"

Tanti sono i malesseri che un buon libro può alleviare. Spesso, tra le pagine, è distillata la "cura", la storia in cui immedesimarsi per sentirsi meglio, spiega Elena Molini, titolare di "La Piccola Farmacia Letteraria". Ecco qualche altro esempio.

Per l'**insicurezza** diffusa, ecco "Donne che corrono con i lupi" di Clarissa Pinkola Estés. «È indicato anche per chi riconosce l'importanza di affidarsi alle proprie forze», raccomanda Elena. Contro la **tristezza e la sindrome da abbandono** ecco "Zia Mame" di Patrick Dennis. Dedicato a chi... pensa di non potersi più fidare di nessuno ma deve ricredersi.

A chi sta affrontando un **cambiamento** serve "Poesie per un gatto" di Vivian Lamarque. Dedicato a chi ha bisogno di ricrearsi una comfort zone in cui rilassarsi dopo un sorprendente capovolgimento della vita.

Per chi **vuol dichiararsi**, ecco "Quando un elefante si innamora" di Daniele Cali e Alice Lotti. Attenzione: infonde un tocco di coraggio.

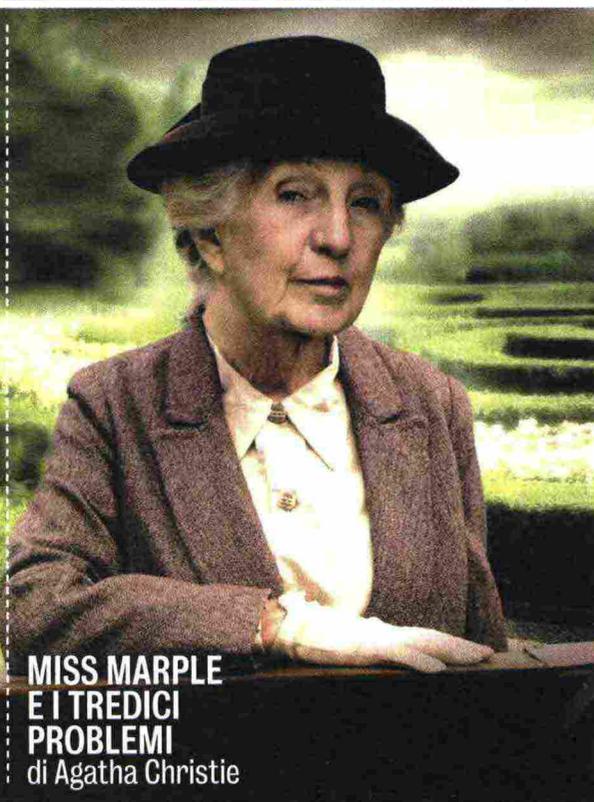
Per chi è **a corto di sogni e di un pizzico di follia**, c'è "Il maestro e Margherita" del russo Michail Bulgakov. «È prescritto per chi vuole scoprire il lato più stravagante dell'umanità». ●

CATEGORIA FARMACO-TERAPEUTICA:
Acceleratore di curiosità e investigazione.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE:
È prescritto per rafforzare le capacità di investigazione e di ricerca di persone scomparse. È anche indicato per chi deve trovare il modo per carpire più informazioni possibili per arrivare ai propri obiettivi.

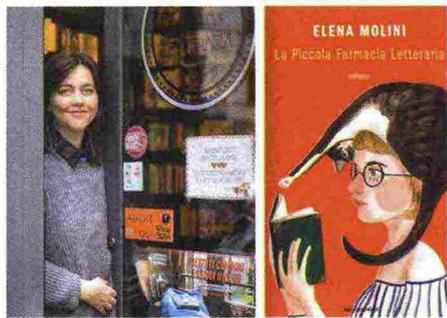
EFFETTI COLLATERALI:
Potrebbe portare i soggetti più deboli a occuparsi anche di affari che non li riguardano.

DOSE:
Leggendo un capitolo, mettere insieme gli indizi e andare avanti. Quando ci saranno abbastanza indizi provare a indovinare la soluzione.



MISS MARPLE E I TREDICI PROBLEMI
di Agatha Christie

DAI BESTSELLER AL CINEMA A ds., gli attori Anne Hathaway, 37, e Jim Sturgess, 41, nel film "One Day - Un giorno" (2011), tratto dall'omonimo romanzo di David Nicholls. A ds., in basso, Ornella Muti, 64, nel film "Storie di ordinaria follia" (1981), ispirato agli omonimi racconti e alla figura dello scrittore Charles Bukowski. Sotto, Elena Molini all'ingresso della sua "Piccola Farmacia Letteraria". Sotto, a ds., il libro tratto da questa esperienza "La Piccola Farmacia Letteraria" (Mondadori, € 19).



«è quella abituale. Certo, perché un libro porti benefici si deve sapere cosa leggere. E qui entra in campo La Piccola Farmacia Letteraria: «Ogni libro ha il suo "bugiardino", ovvero le indicazioni terapeutiche, proprio come una medicina», dice Elena. Insomma, un'etichetta che guida nella scelta del libro giusto, sia esso un romanzo o una raccolta di racconti o di poesie. I bugiardini li scrive la Molini, ma si consulta con amiche psicologhe e psicoterapeute. **«Compilo le indicazioni, la posologia e gli effetti collaterali».** Non un cenno sulla trama, quella la scoprirà il lettore curioso. Ma per quali stati d'animo in particolare chi frequenta "La Piccola Farmacia Letteraria" chiede una cura? «Le mie clienti», dice la Molini, «sono in gran parte donne: gli uomini sono più restii a chiedere consigli. Tra i temi "caldi" ci sono soprattutto l'amore e le relazioni. Poi tutto quello che riguarda la sicurezza in se stessi e l'autostima. È comprensibile, è un periodo dove le certezze non abbondano e tutti percepiamo un certo senso di precarietà». Elena, però, la precarietà l'ha abbracciata, quando ha deciso di lasciare il lavoro in una grande catena di librerie per aprirne una propria: «Non ero felice, volevo suggerire i libri più adatti ai clienti e non potevo farlo. Sapevo che quella vita non mi apparteneva: non volevo sentirmi sollevata al venerdì e tri-

CATEGORIA FARMACOTERAPEUTICA: Integratore di sincronicità.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE: È prescritto a chi crede che l'amore sia una questione di incastri. È anche indicato a chi sta cominciando una fase della vita piena di nuove responsabilità.

EFFETTI COLLATERALI: Potrebbe portare a riflettere sul tempo che passa e sui segni che esso lascia sul corpo e sulla mente.

DOSE: Cominciare a leggere il giorno in cui avete conosciuto la vostra persona speciale e continuare la lettura per 22 giorni, 20 pagine al giorno.

UN GIORNO
di David Nicholls

CATEGORIA FARMACOTERAPEUTICA: Acceleratore di anticonformismo e cinismo.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE: È prescritto a chi è controcorrente. È anche indicato a chi odia il posto fisso e crede che la vita sia più che timbrare il cartellino.

EFFETTI COLLATERALI: Potrebbe portare i più sensibili a compiere azioni scellerate, come licenziarsi a 50 anni.

DOSE: Leggere il libro nelle serate di fine estate.

STORIE DI ORDINARIA FOLLIA
di Charles Bukowski



**L'AMORE
AI TEMPI
DEL COLERA**
di Gabriel Garcia Márquez

CATEGORIA FARMACO-TERAPEUTICA:
Vitaminico per amori senza fine.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE:
È prescritto a chi ama qualcuno da sempre e nonostante la lontananza non l'ha mai dimenticato.

EFFETTI COLLATERALI:
Potrebbe portare il lettore a comportamenti masochistici. Cautela nei pazienti che tendono a ingannare se stessi.

DOSE:
Ogni capitolo letto deve corrispondere a una lettera scritta alla persona che amiamo. A fine lettura, riunire le lettere e decidere se spedirle.

INTRAMONTABILI A sin., Giovanna Mezzogiorno, 45, e Javier Bardem, 50, in "L'amore ai tempi del colera" (2007), ispirato al romanzo di Gabriel Garcia Márquez, Premio Nobel per la Letteratura. Sotto, a sin., Anya Taylor-Joy, 23, nel film "Emma", in uscita il prossimo 14 febbraio, ispirato al libro scritto da Jane Austen che ha appassionato milioni di lettori.



CATEGORIA FARMACO-TERAPEUTICA:
Integratore di illustri e false speranze.

EMMA di Jane Austen

INDICAZIONI TERAPEUTICHE:
È prescritto a chi pensa sempre bene di se stesso. È anche indicato per chi ha un'immaginazione sfrenata che lo porta a mettersi in situazioni inopportune.

EFFETTI COLLATERALI:
Occorre cautela nei pazienti che credono di interpretare alla perfezione i desideri e i caratteri umani.

DOSE:
Leggere 10 pagine al giorno; da ripetere la somministrazione fino a che il paziente non percepisce una irrefrenabile voglia di farsi gli affari propri.

ste alla domenica sera prima di riprendere a lavorare. **Volevo fare qualcosa che mi rispecchiasse e mi sono data un'opportunità**». Paura? «Certo, tanta, non me ne sono andata a cuor leggero. Nei primi tempi, quando raccontavo del mio nuovo progetto, tutti mi guardavano come se fossi pazza. E anche ora che le cose sembrano andare bene i timori restano: oggi puoi esserci e domani forse no». C'è stato un libro che l'ha aiutata in questo percorso? «Sì, si intitola *Avviso ai naviganti* (Minimum Fax, € 17): lo ha scritto Annie Proulx, che con questo romanzo ha vinto anche il Premio Pulitzer. Il protagonista è un giornalista a cui non riesce nulla. Quando viene licenziato e sua moglie lo lascia, con le figlie si trasferisce nell'isola di Teranova in Canada e ricomincia da capo. Solo alla fine, dopo aver superato tanti ostacoli, si dice: "Forse non ero poi così male"». La morale qual è? «Che a volte siamo noi stessi a sabotarci, con giudizi gratuiti. Sarebbe meglio metterci un po' più di coraggio e buttarsi».

Manuela Sasso

® RIPRODUZIONE RISERVATA