



Il libro: uno specchio in cui riflettersi

Michela Bernasconi-Pilati, psicologa e psicoterapeuta

“Il libro: uno specchio in cui riflettersi” è il titolo di una mia proposta del 2013 per un corso per adulti, dopo aver sperimentato per alcuni anni con grande piacere ma anche con un esiguo numero di partecipanti degli incontri di riflessione in biblioteca.

Questo articolo mi permette dunque di esternare alcuni pensieri in merito all'importanza e alla ricchezza di quel particolare dialogo interno, mediato dalla lettura, che ci permette di conoscerci meglio e anche di promuovere in noi notevoli cambiamenti.

Al di là della funzione istruttiva o informativa, il libro è un mezzo per esercitare ed esplorare emozioni: un laboratorio che ci spinge ad affrontare le nostre sensazioni più profonde, le paure, i dubbi, i desideri, le ambizioni, i pregiudizi.

I nostri sogni prendono forma, così pure i nostri incubi, restando tuttavia confinati in un'intimità tra noi e il testo. Si aprono porte sulle nostre fantasie, alle quali nessuno ha però accesso; è un'esperienza stimolata dall'altro, ma senza compresenza: un'esperienza di grande libertà.

Prendiamo a prestito vite di altri attraverso un'identificazione parziale di caratteristiche ambite o riconosciute; come in una recita, in un film, quando l'attore “fa come se”, ci si può lasciar andare, con il rassicurante pensiero che tanto non è vita vera.

Le sensazioni sollecitate nella lettura ci accompagnano nelle nostre giornate e a volte ci sorprendiamo a immaginare cosa penserebbe, direbbe, farebbe al nostro posto, nel nostro quotidiano, il tal personaggio, e il ventaglio delle interpretazioni e delle opzioni a nostra disposizione si amplia: e noi cambiamo, cresciamo.

Il simbolico, dirompente e prezioso per i bambini attraverso il gioco, prende posto con forza durante le letture anche negli adulti. Quando l'autore ha la capacità di trascinarci in un vortice di eventi ed emozioni che ci risultano tangibili e quando noi siamo pronti a lasciarci travolgere è come una danza in cui ci sentiamo al tempo stesso protagonisti e spettatori.

Basta un paio di righe e il sipario si alza, lo spazio/tempo fisico in cui ci si trova è sullo sfondo, con poca pregnanza. Le nostre sensazioni nel presente, la nostra situazione reale risultano distanti e attenuate, mentre i sensi sono attivi nella realtà virtuale in cui ci portano il libro e la nostra fantasia.

Ed ecco varcata la soglia del possibile, oltre la quale siamo noi a decidere che cosa accettare: se un contenuto ci disturba, possiamo attuare una sorta di censura

personale, che ci permette comunque di capire qualcosa in più di noi, delle nostre resistenze ma anche dei nostri valori, proprio in base a ciò che ci suscita; possiamo così scegliere di rifiutare il libro oppure di saltare le pagine che ci recano fastidio.

Ai bambini i libri offrono soluzioni inaspettate e semplici che spesso aiutano a superare le sensazioni di frustrazione e paura della realtà. La lettura, attraverso la messa in scena di una perdita, di una lite, di uno sconforto, di una festa, di un'esplorazione, dà la possibilità al bambino di interiorizzare modelli possibili di reazioni e comportamenti. Il fare “come se” si intreccia armoniosamente con il fare vero.

Negli adolescenti la lettura prende una valenza simile nell'esplorazione delle emozioni, e tuttavia diversa poiché è ben presente la consapevolezza di una realtà distinta dal narrato. Ma le emozioni esplorate sono adattate all'evoluzione in corso: prevalgono quindi le emozioni pure e assolute (vissute una alla volta come se esistesse solo quella provata sul momento), forti ed estreme: quelle legate alla morte (non solo alla perdita), alla sessualità (non solo all'affetto), all'estraneità (non solo alla differenza), al terrore (non solo alla paura), alla vergogna (non solo alla timidezza), ai gesti eroici (non solo coraggiosi).

Anche in questa situazione la lettura permette di mettere in forma, di contenere l'esplosività di sensazioni a volte difficili da capire e da gestire.

Leggere consente ai ragazzi di avvicinarsi a qualcosa che può fare male, ma a distanza di sicurezza: possono toccare ciò che accade nel libro proprio perché non lo vivono realmente.

Inoltre condividere a questa particolare età certe tematiche con lo scrittore, che non giudica e non chiede nulla al lettore, può togliere un senso di disagio o di estraneità e riportare ad un senso di normalità, e quindi rassicurare permettendo una migliore integrazione delle varie parti della personalità, anche quelle più buie e difficili da accettare.

Per tutti la lettura è però anche un'occasione per raccogliere e interiorizzare le proprie emozioni, non solo per esplorarle.

Lo stesso libro viene visto in modo diverso in funzione del momento che stiamo vivendo: il modo in cui lo accogliamo non è casuale, i temi affrontati spesso in maniera inconscia hanno una funzione riorganizzativa e orientativa. Leggere o rileggere sono maniere di gestire quanto risuona in noi.



Rivedere il libro in casa, prestarlo a qualcuno, restituirlo, appropriarsene, lasciarlo a disposizione da qualche parte, spolverarlo, dimenticarlo, gettarlo... sono tutti aspetti particolari, significativi.

Una ragazza mi spiegava come per lei fosse di grande aiuto poter rileggere in alcuni delicati momenti della vita un romanzo (*Orgoglio e pregiudizio* di Jane Austen), che l'aveva molto colpita e rassicurata, e mi raccontava di come lo andasse a ripescare quando aveva bisogno di un messaggio speranzoso ed estetico della vita, mentre nella realtà imperversavano emozioni buie e contrastanti. Il libro può essere dunque anche un porto sicuro in cui rifugiarsi per trovare un po' di pace e rigenerarsi.

Il libro fisico, comparato all'ebook, è più personale: registra tracce di ogni genere, mescolando elementi di realtà a quelli del racconto, rivelando spesso anche aspetti di noi (in quale momento della nostra vita abbiamo fatto esperienza di un certo libro, dove lo abbiamo portato, in che modo lo abbiamo letto, quanto lo abbiamo "consumato", ...).

In *Veleno d'inchiostro*, Cornelia Funke scrive: "Non è strano come un libro diventi più spesso se viene letto e riletto di continuo? [...] Come se ogni volta, fra le pagi-

ne, rimanesse attaccato qualcosa: sensazioni, pensieri, rumori, odori... E quando a distanza di anni li riapri, ritrovi te stesso, un po' più giovane, un po' diverso, quasi il libro ti avesse conservato come un fiore fatto seccare fra le pagine... Un po' estraneo e un po' familiare."

Iniziare un libro è spesso difficile, perché avvicinarsi ad uno stile di scrittura, ad uno specifico contesto, ad un'ambientazione e a determinati personaggi richiede una sorta di adeguamento che bisogna attivare in noi stessi, perdendo un po' i nostri riferimenti e mettendo in discussione le nostre certezze.

Finirlo è altrettanto difficile, ma per ragioni diverse, più nostalgiche, di sospensione, di disorientamento: si rimane quasi con la medesima sensazione che si prova alla partenza di un amico, alla perdita di una sicurezza, di un interlocutore fedele.

Le modalità per meglio capire se stessi attraverso un libro sono molteplici e personali, la traccia per sistematizzare questa scoperta è invece più condivisibile. Considerare non solo i contenuti, ma anche la complessità che accompagna la lettura, è un'occasione straordinaria per guardare dentro di noi. Peccato perderla.