

## Leggere per stare meglio e crescere bene

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Come sei stato bravo, tesoro, ieri sera ti sei addormentato da solo!», commenta soddisfatta la mamma che sta incoraggiando il figlio ad addormentarsi nella propria cameretta, da solo. «Tutto merito della fiaba che ieri sera mi ha letto il mio papà», risponde con orgoglio il piccolo, di due anni e due mesi. Il padre, chirurgo, normalmente rientra tardi. Ma la sera prima era riuscito ad anticipare per leggere lui stesso la fiaba. Il piccolo Riccardo, che adora il padre, ha subito riconosciuto la potenza tranquillizzante del papà che legge: capace di sciogliere l'ansia pre-sonno tipica di tutti i bambini.

Lettura come ansiolitico, dunque, come fanno i genitori attenti e sensibili: perché abbassa adrenalina e cortisolo, rilassa la muscolatura, rallenta e rende più profondo il respiro, rallenta i battiti del cuore, porta insomma corpo e mente sotto il comandante dei tempi di pace. Per questo facilita l'entrata nel sonno dei piccini come degli adulti che amino leggere prima di addormentarsi. Lettura come carezza e come abbraccio: "il bagno di dolci parole", come lo chiamava lo psicoanalista Didier Anzieu, capace di far sentire attraverso la morbidezza e la dolcezza della voce tutto l'amore che una mamma o un papà possono provare per il loro piccino. Lettura come analgesico dell'anima, e come terapia, secondo quanto rivelano nuove ricerche scientifiche. Lettura come allenamento della mente. A due anni, Riccardo parla con accuratezza e sintassi impeccabili: merito del dialogo costante con i genitori, ma anche delle fiabe che gli hanno letto «anche a pochi mesi quando non era in grado di capire le parole, ma intanto imparava a riconoscere i suoni, le variazioni musicali della voce, i colori del racconto». I suoi neuroni specchio uditivi sono stati precocemente stimolati, consentendogli di avere già da piccino una mappa uditiva e fonetica formidabile.

Riccardo adora i libri illustrati, di fiabe e di animali. Corre, gioca, fa e disfa case e trattori con le costruzioni, ma di tanto in tanto ti porta un libro: «Per favore, raccontami una storia!». Per lui, il libro è un amico. E il racconto è un film emozionante. E per gli adolescenti? Che differenza c'è tra un libro e una droga? Un buon libro, soprattutto se ci coinvolge a fondo perché tocca il nostro cuore, ha il pregio di portarci in contatto con le nostre acque profonde, le nostre emozioni e il nostro inconscio. E' un modo per conoscere se stessi, e diventare più forti, anche per superare momenti difficili. L'opposto dei social media, dagli "intrattenimenti" e delle droghe, che hanno l'obiettivo di distrarci, di allontanarci dal nostro nucleo profondo, o addirittura, come gli stupefacenti, di narcotizzarci o eccitarci, ma sempre portandoci lontano dalla mente e dal cuore, come ben sostiene Luigi Ripamonti in un suo editoriale "Parole scritte che curano", sul Corriere della Sera di domenica scorsa. Aggiungo che un libro ben scelto aiuta a compattare l'Io e l'identità, a strutturarli in maniera più solida, grazie al confronto interiore con personaggi diversi, in tempi e mondi lontani. Un'emozionante sperimentazione fantastica che può dare molta gioia e scrivere nella memoria ricordi indimenticabili, come ben fanno tutti gli appassionati lettori del mondo. E che può guarire, come sostengono i cultori della biblioterapia, nata negli USA agli inizi del Novecento per opera dello psichiatra William Menninger. Per esempio, leggere può ridurre nettamente l'ansia e gli attacchi di panico.

Ci sono libri da non consigliare, come terapia, a chi è in difficoltà? Sì: quelli violenti, come

l'horror, e quelli di pseudo erotismo, che di fatto sono pornografici. I primi possono soddisfare il gusto del macabro, ma non aiutano a superare aggressività e disturbi di relazione. I secondi attraggono per la loro carica di morbosità, ma non aiutano a trovare il benessere sessuale. Come scegliere? Un amico/a lettore, con cui si abbia affinità di gusti, è l'aiuto migliore. O un libraio di fiducia. Oppure una buona recensione, se ci fidiamo del critico. Il piacere di leggere è il miglior antidoto alla solitudine. E' una fonte inesauribile di bellezza, di stimoli, di sogno. E anche di felicità, ancor più preziosa quando in giro ce n'è così poca.