

Libro, cura per l'anima. La Piccola Farmacia Letteraria

Arteterapia, musicoterapia, danzaterapia, *pet therapy*: sono molteplici i contesti applicativi, accomunati dalla funzione di stimolare il potenziale autorigenerativo che è in ognuno di noi, permettendo di accedere agli aspetti più intimi e nascosti di sé, di riconoscere e affrontare problematiche esistenziali, di esprimere emozioni spesso rimaste inascoltate e di attingere a risorse e potenzialità individuali per recuperare serenità interiore. Itinerari possibili e a ritmo lento verso una migliore consapevolezza di sé, uno spazio-tempo orientato a conquistare uno stato di maggior benessere e equilibrio.

Lo stesso vale per la biblioterapia o *book therapy*, nell'accezione che possiamo attribuire alla lettura come strumento di auto cura e sviluppo personale: «Quando stai male, quando ti senti sopraffatto, quando sei certo che non ce la farai, apri un libro e leggilo tutto. E se ancora non stai meglio, prendine un altro e ricomincia»^[1]. Un libro che parla delle cose che contano davvero nella vita – come l'amore, la pace, la serenità, la famiglia, la morte, insomma i valori e i temi esistenziali più profondi – può essere occasione per alleviare la sofferenza e trovare sollievo dopo un trauma o un lutto, per ascoltarsi e ascoltare il disagio psicologico degli altri, per rimarginare le cicatrici di un amore non ricambiato o della fiducia tradita, per riconoscere problematiche derivanti da scarsa autostima o da sensazione di inefficacia, di incapacità o paura di effettuare scelte, per affrontare i fantasmi inquietanti della solitudine, del precariato e della disoccupazione.

La lettura diventa attività rigenerativa, che sviluppa l'empatia nel senso di «mettersi nelle parole dell'altro», entrare nella trama del libro e provare a guardare – nello spazio protetto del silenzio interiore della lettura – le vicissitudini della vita con gli occhi del protagonista, con la disponibilità ad analizzare i propri stati d'animo, a lasciarsi stupire, a raccogliere segnali e, anche nei momenti di fragilità, a non far prevalere lo sconforto, la disillusione e la sfiducia sull'ottimismo, ma a cercare un potenziale risorgimento, fiduciosi che anche gli eventi più negativi possano essere localizzati e temporanei.

Si tratta in altre parole di scoprire un rinnovato senso della lettura che chiama in causa la sfera affettiva del nostro rapporto con il libro: «Un libro è un'esperienza intima e personale. Un buon libro è quello che riesce a toccare una corda che c'è dentro di te e a farla risuonare come un diapason. I libri valgono anche per questo, per come interagiscono nella vita di chi legge»^[2]. «*Il libro è un coltello, è un corpo, è un mare*». Leggere significa essere disposti a 'farsi raggiungere, tagliare, toccare' dal contenuto di un libro come da un coltello, «*esporsi alla lettura di un libro e trovare nel libro pezzi di se stesso*», dimenticati o che ancora non conoscevamo. «*Il libro è un incontro: è il libro che mi legge; non il lettore che assorbe il libro, ma il libro che assorbe il lettore. Sicché impariamo qualcosa di chi*

siamo dal libro che leggiamo».^[3]

Questa filosofia terapeutica di approccio alla lettura ha trovato un'interprete originale e coraggiosa nella libraia fiorentina Elena Molini. Nella periferia sud di Firenze ha fatto il suo esordio da pochi anni una libreria indipendente, la Piccola Farmacia Letteraria, un luogo originale e senza precedenti, ove ricercare una soluzione letteraria ai malanni dello spirito, un'agorà accogliente di incontro e scambio di idee, in cui chiedere consigli per individuare letture che possano entrare in risonanza con il proprio stato d'animo o con quello del destinatario del libro che desideriamo regalare.

Non solo capolavori del passato, libri celebri di grandi maestri, diventati icone, ma anche pagine di autori del tutto anonimi, narratori di storie legate alla vita in quanto romanzo, emotività, memoria, relazione umana. Libri che parlano di noi e a noi, con parole che sanno descrivere la complessità dell'animo umano, indagare le reazioni agli eventi avversi della vita e lasciare intravedere vie di uscita e di riscatto possibili; «storie in cui armati di matita possiamo sottolineare, perché le sottolineature sono dei marchi concreti, valgono come tante trincee espugnate dal fronte che avanza, tante bandierine issate non sulla mappa, ma sul campo. Uno sottolinea e dichiara: "Questo appartiene a me, caro autore, è roba mia»^[4].

La libreria è per Elena la sua seconda casa e un sogno nel cassetto condiviso fin dall'inizio con la sorella e due amiche. Elena è forte lettrice, animatrice e intrattenitrice, sempre pronta a dare un consiglio. E anche ideatrice illuminata e visionaria di questo progetto laboratoriale nel campo della lettura che ha alla base ragioni civili, quasi una bottega rinascimentale, un cantiere che le consente di svolgere di fatto una professione di aiuto: «la vita è difficile per una piccola libreria indipendente... finché Blu ha un'intuizione: trasformare i libri in "farmaci", con tanto di indicazioni terapeutiche e posologia, per curare l'anima delle persone. Nasce così la Piccola Farmacia Letteraria»^[5].

Le cicatrici dell'anima vanno riconosciute, accarezzate e curate. Ciò è possibile non soltanto con percorsi di analisi e con l'aiuto di esperti, ma anche attraverso letture ben scelte, disponibili a migliaia nella Piccola Farmacia Letteraria, suddivise in macrocategorie di malesseri e contrassegnate da un bugiardino che elenca le persone a cui è rivolto, la posologia e i possibili effetti collaterali. A ogni patologia il suo 'farmaco' letterario: farmaci fatti di parole, incontri fatti di parole, modelli a cui ispirarsi per alleviare i malesseri con le parole, perché in un libro c'è la narrazione della storia di qualcuno che può aiutare gli altri.

L'idea è attraente per il sigillo di assoluta originalità, possiede un orgoglio identitario che la differenzia dall'ordinaria distribuzione libraria, vuole creare valore per la collettività ed è generativa e dinamica, in quanto continua ad arricchirsi di nuove proposte. Sostenuta dal passaparola e da una eco sorprendente nei social, la libreria ha già trovato soluzioni anche per mettersi al servizio di una platea di lettori sempre più vasta, attraverso un *form on line* per richiedere consigli gratuiti di lettura, senza vincolo di acquisto attraverso *l'e-commerce*^[6].

Non ha avuto paura di sognare Elena Molini e così è riuscita con tenacia e determinazione a raggiungere un traguardo al di sopra di ogni aspettativa e a fare in modo che la sua visione diventasse realtà.

I diritti del libro che racconta questa bella avventura sono stati opzionati dalla casa di produzione cinematografica e televisiva Pepito: quindi aspettiamo di vedere la storia della Piccola Farmacia Letteraria in un film o una serie tv.

^[1] S. KING, *On writing. Autobiografia di un mestiere*, Frassinelli, 2000.

^[2] G. SALVATORES in "Effe", n.13 anno 1999.

^[3] M. RECALCATI, *A libro aperto. Una vita e i suoi libri*, Feltrinelli, 2018.

^[4] M. BETTINI, *Con i libri*, Einaudi, 1998.

^[5] E. MOLINI, *La Piccola Farmacia Letteraria*, Mondadori, 2020

^[6] www.lapiccolafarmacialeteraria.it

Rita Bramante Dirigente scolastico dell'istituto comprensivo Cavalieri di Milano