

LEGGERE FA BENE ALL'ANIMA E AL CORPO

## La lettura può aiutare a migliorare la salute.

Una buona lettura fa bene al corpo e allo spirito, rilassa, fa entrare nell'atmosfera dei libri che si leggono, trasmette esperienze, passioni e sogni degli autori. E' come se la sapienza di tante vite vissute ti venga passata gratuitamente; vite dei singoli, dei popoli, di studiosi..

I week end e , in particolare le vacanze estive, sono l'occasione per leggere un buon libro che gli impegni e la stanchezza non ci hanno permesso di svolgere o di portare a termine.

Leggere fa bene alla salute. Un libro, sia esso un romanzo o un saggio, fa stare bene, rilassa, crea occasione di riflessione , mette di buon umore.

Che cosa leggere ? C'è l'imbarazzo della scelta: Oriana Fallaci, Buzzati, Ginsburg, Tolkien, Guareschi ; già perché non rileggere Guareschi? I giovani di oggi hanno bisogno di riscoprire personaggi carismatici come Beppone e Don Camillo... personaggi dal cuore semplice che sanno commuoversi, ma anche arrabbiarsi, che hanno un cuore sano che finisce sempre col reagire nel modo migliore. Suggestivo, inoltre, il romanzo "Bianca come il latte rossa come il sangue" di Alessandro D'Avenia, rivolto agli adolescenti, ma utile anche a noi adulti per comprendere il mondo dei ragazzi. Il protagonista racconta la difficile fase di passaggio dall'adolescenza all'età adulta. I colori del titolo rappresentano stati d'animo: bianco è tristezza, dolore; il rosso invece è vitalità, allegria, fuoco, amore.

*E' risaputo che se un bambino cresce in una casa dove il libro è considerato importante e dove ci sono tanti libri ed adulti che leggono diventerà sicuramente un grande lettore. I bambini infatti imparano molto per imitazione e, se vedono i loro genitori leggere avranno il desiderio di fare la stessa cosa.*

*Del resto appassionare i bambini ai libri è una cosa abbastanza semplice. Basta cominciare già dalla primissima infanzia con l'abitudine di leggere al bambino una fiaba; magari prima di metterlo a dormire. Poi, durante la scuola dell'infanzia, è fondamentale mettergli a disposizione diversi libretti cartonati da guardare liberamente. Non commettere, però l'errore di proporgli racconti troppo lunghi con l'idea che tanto potrà leggerli quando diventerà più grande; il libro è un oggetto che deve essere apprezzato subito!*

*Ai libri è affidata la memoria di noi stessi, della nostra civiltà , delle nostre radici culturali, per questo ci sono libri che non possiamo permetterci di dimenticare; ciò non accadrà fino a quando ci sarà qualcuno che li leggerà e li racconterà agli altri.*

E' curioso considerare che la cultura italiana riservi talvolta strane sorprese: sforna un libro che fa presa sul popolo ed è letto in tutto il mondo, ma viene snobbato dalla critica e dalla cultura ufficiale. E' successo alla Divina Commedia, cui per secoli i letterati preferirono Il Canzoniere del Petrarca ,mentre la gente del popolo la imparava a memoria; E' successo a Pinocchio, a Le tigri di Mompracen, a Don Camillo, a Il Gattopardo. Ed oggi succede a Il Cavallo rosso di Eugenio Corti, un autore che alcune

personalità culturali propongono per il Nobel. Per fortuna le cose grandi non rimangono nascoste a lungo, infatti il meraviglioso romanzo non è sfuggito a tanti uomini di cultura.

Sono 1280 pagine nessuna delle quali è superflua, scandite in brevi sequenze quasi di taglio cinematografico che ne rendono agevole la lettura. La narrazione abbraccia un arco di tempo di 35 anni che va dal 1940 al 1974 e ruota intorno ai Riva, una famiglia di imprenditori tessili della Brianza. La lettura di tale romanzo è forse un po' impegnativa; vi assicuro però che ne vale la pena!

Mi piace concludere queste mie riflessioni proponendo ai lettori le parole di Primo Levi, recentemente oggetto di riflessione per i nostri ragazzi impegnati nell'esame di maturità. Sono parole che meritano attenzione perché sottolineano la funzione formativa della lettura. Buone vacanze, quindi, in compagnia di un buon libro.

“ Ho letto molto perché appartenevo a una famiglia in cui leggere era un vizio innocente e tradizionale, un'abitudine gratificante, una ginnastica mentale, un modo obbligatorio e compulsivo di riempire i vuoti di tempo, e una sorta di fata morgana nella direzione della sapienza. Mio padre aveva sempre in lettura tre libri contemporaneamente; leggeva «stando in casa, andando per via, coricandosi e alzandosi»; si faceva cucire dal sarto giacche con tasche larghe e profonde, che potessero contenere un libro ciascuna.

Aveva due fratelli altrettanto avidi di letture indiscriminate; i tre (un ingegnere, un medico, un agente di borsa) si volevano molto bene, ma si rubavano a vicenda i libri dalle rispettive librerie in tutte le occasioni possibili. I furti venivano recriminati pro forma, ma di fatto accettati sportivamente, come se ci fosse una regola non scritta secondo cui chi desidera veramente un libro è ipso facto degno di portarselo via e di possederlo. Perciò ho trascorso la giovinezza in un ambiente saturo di carta stampata, ed in cui i testi scolastici erano in minoranza: ho letto anch'io confusamente, senza metodo, secondo il costume di casa, e devo averne ricavato una certa (eccessiva) fiducia nella nobiltà e necessità della carta stampata, e, come sottoprodotto, un certo orecchio e un certo fiuto. Forse, leggendo, mi sono inconsapevolmente preparato a scrivere, così come il feto di otto mesi sta nell'acqua ma si prepara a respirare; forse le cose lette riaffiorano qua e là nelle pagine che poi ho scritto, ma il nocciolo del mio scrivere non è costituito da quanto ho letto. Mi sembra onesto dirlo chiaramente, in queste «istruzioni per l'uso» della presente antologia. “

dalla *Prefazione di La ricerca delle radici. Antologia personale*, Torino 1981

Libri consigliati :

Don Camillo

Don Camillo e il suo gregge

Il compagno Don Camillo

Lettera a Don Camillo

Don Camillo e i Giovani D'Oggi

Gente così

Lo Spumarino pallido

Don Camillo e Don Chichi

Don Camillo della Bassa

Piccolo mondo Borghese

Tutto Don Camillo

Il Cavallo Rosso Edizione Ares

Bianca come il latte, rossa come il sangue di D'Avenia Alessandro Editore Mondadori