AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

LETTURA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS: ”LIBRO ELEMENTO TERAPEUTICO”, INTERVISTA ALLA GIORNALISTA PELLICCIONE

24 Marzo 2020



L’AQUILA – La lettura come antidoto alla solitudine. Viatico di benessere e serenità d’animo.

“Perché un libro arriva dritto al cuore, fa compagnia, consola. Anche in tempi di isolamento forzato. Le storie stimolano la sfera dei sentimenti, accarezzano le emozioni, approfondiscono la conoscenza di sé e l’empatia, seppure a distanza”.

La giornalista e scrittrice aquilana, Monica Pelliccione, autrice di diversi volumi sulle tradizioni e le bellezze dell’Abruzzo e sul tema della violenza sulle donne, suggerisce la lettura per non spezzare il filo della comunicazione interpersonale, nel periodo di quarantena legato all’emergenza coronavirus.

AbruzzoWeb l’ha intervistata per una riflessione sulla quarantena collettiva e sui momenti di ritrovata intimità.

Leggere fa bene. Un’attività che stimola l’apprendimento e le funzioni cognitive. In questa fase di emergenza sanitaria e sociale, può avere anche un’azione terapeutica?

“Siamo nel pieno di un’altra vita. Catapultati, all’improvviso, in una dimensione ridotta di perimetri e potenzialità d’azione. Un cambiamento radicale non facile da accettare. E se è vero che la mente è meravigliosa e apre a nuovi orizzonti, questa è la linea da seguire: la lettura come elemento terapeutico che migliora le competenze linguistiche, la concentrazione e le capacità critiche, ma aiuta anche a gestire il mutamento dell’umore. Incentiva la temperanza”.

Cosa insegnano i libri?

“Immedesimarsi nei personaggi delle storie, in luoghi e vicende perse nel tempo, sviluppa l’immaginazione e fa viaggiare lontano, pur stando seduti in poltrona o nello studio di casa. La lettura allevia le tensioni, che in una convivenza imposta, seppure all’interno di un nucleo familiare, tendono ad accentuarsi per la naturale condivisione di spazi e orari, che non sempre coincidono con le singole esigenze. Nei trattati scientifici libri, giornali e testi in generale vengono associati a diverse discipline, come la sociologia, la psicoloia, la pedagogia. Non è un caso”.

In Italia si legge poco. I dati Istat fotografano una situazione in cui il 40,5% della popolazione non sfoglia più di un libro l’anno. Come ovviare a questa carenza culturale?

“I lettori sono in calo, un trend in lenta e inesorabile decrescita da anni. In genere, le donne dimsotrano una maggiore propensione alla lettura, ma non siamo di fronte ad un dato statico. Come ad influire sulla geografia dei lettori cosiddetti “forti”, superano la soglia dei dieci volumi l’anno, risulta anche il livello di istruzione. Ma, al di là dei concetti analitici, il libro va inteso come piacere di una ritrovata pausa di stasi e riflessione, dal sapore terapeutico e ricreativo. Le nostre giornate, in questo frangente, sono scandite da ritmi più lenti, soporiferi, dilatati. Ci sentiamo tutti un po’ più soli, impossibilitati a godere appieno della vicinanza di amici e parenti. Di abbracci, sorrisi e strette di mano. Un disagio attenuato da momenti inediti, lontani dalle movenze quotidiane. I libri parlano sempre di noi, a dispetto delle apparenze. Conoscono il nostro io recondito e lo fanno emergere nell’intreccio delle vicissitudini narrate da pagine di autori illustri e meno noti. I libri che scegliamo rispecchiano, spesso, le nostre scelte, gli ideali per cui spendiamo la vita”.

Quando emerge il potere terapeutico della lettura?

“Esattamente quando le pagine che leggiamo risultano in grado di elaborare le nostre emozioni, spesso contrastanti. Sensazioni in lotta, le une contro le altre, che la carta stampata contiene e ripropone, replica e doma, in un susseguirsi di sfumature intrise di gioie e dolori, frustrazioni e tristezza, speranze e passioni. Leggere è come vivere, per qualche tempo, in una dimensione parallela. “Il miglior metodo per la lettura dei libri è quello di seguire la legge del piacere”, diceva Cesare Beccaria. I libri lasciano impronte silenziose nella nostra mente, presuppongono l’immersione in un mondo alternativo, il trasporto in un’altra epoca. Un concetto che ricalca la dimesione astratta e, per taluni versi illusoria, che siamo costretti a vivere a causa dell’emergenza”

Cultura e arte come antidoto all’isolamento da coronavirus?

“L’arte è cultura. E i libri ne rappresentano l’essenza più intima e profonda. Immergersi in una dimensione astratta, che sveliamo sfogliando le pagine di un libro, è un po’ come elimiare polvere dai brutti ricorsi. Abbadonarli in un angolo. Sostituirli con emozioni positive, che non richiedono sforzo alcuno. L’isolamento da coronavirus si può superare con un buon libro tra le mani, come antidoto alla noia e alla solitudine. Ne parlarono, a più riprese, i latini: Lucrezio nel De rerum natura, Seneca, Orazio. Il torpore dell’animo, definito comunemente noia, può essere superato da situazioni che infondono emozioni intense. Come un volume dalla trama avvincente. Romanzi e bibliografie catturano le nostre sensazioni, le declinano e moltiplicano. La possibilità di toccare un libro, persino di “assaggiarlo” in tutta la sua essenza, la lentezza nel leggere, consentono di fermarsi o viaggiare a ritroso nel tempo. In una sorta di geometria della parola che allontana le paure e sviluppa pensieri positivi”. *(red)*

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli