

Gennaio 2023

## Biblioterapia

I libri esistono per esser letti, e fin qui nulla di strano. Ma i libri hanno anche un vero e proprio potere curativo.

Nel 1916 **Samuel Crothers**, teologo americano, userà per la prima volta questo termine *bibliotherapy*.

Proviamo a vedere come personalizzarla.

Lasciando da parte le nozioni cliniche che accompagnano la Biblioterapia (*attraverso l'analisi, il terapeuta seleziona i libri più idonei al paziente che leggendoli, attua un processo di introspezione che lo induce a riflettere su di sé*), proviamo a declinare questa teoria in senso pratico quotidiano.

Perché scegliamo proprio quella determinata lettura?



*“La notte prima dell’onda, ricordo che io ed Hélène abbiamo parlato di separarci. Non era complicato: non vivevamo sotto lo stesso tetto, non avevamo figli ...”*

*incipit di “Vite che non sono la mia” (2009) di Emmanuel Carrère*

Ad un libro ci si avvicina da pi  prospettive: la storia o il genere, il consiglio di un’amica o la casualit .

Quel che importa   che una volta scelto, il libro diventi il nostro viaggio.

*“Non posso vivere che una sola vita, per  ne posso leggere di infinite nei libri”.*

In questo breve pensiero si racchiude uno dei segreti del potere della lettura: l’immedesimazione.

L’identificarsi, anche solo per la breve fase di lettura, esalta al massimo questo potere della lettura.

  cos  infatti che possiamo trasformare le parole in azioni, le trame in ricordi, i personaggi in sensazioni.

Che si tratti di fiction o di storie vere, l’identificazione rappresenta una grande opportunit  di apertura verso l’analisi personale.

Cosa farei io nei panni del personaggio? Un incontro, un matrimonio, la morte prematura di un figlio, un viaggio inaspettato, una malattia, un successo nella vita, sono tutte occasioni di confronto che richiedono un tempo di elaborazione.

La lettura   anche questo.

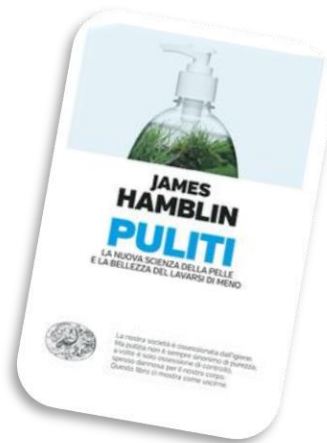


## MALATI DI PULITO?

### Quando la pulizia è scienza

La nostra società è ossessionata dall'igiene. Ma pulizia non è sempre sinonimo di purezza; a volte è solo ossessione di controllo, e spesso anche dannosa per il nostro corpo.

Questo libro ci mostra come uscirne.



Lo sappiamo tutti, la nostra società è ossessionata dal pulito e dall'igiene.

Ogni superficie che si tocca è sottoposta ad attenta detersione, come si fa con la nostra pelle, in particolar modo con la nostra pelle.

E se tutta questa voglia di pulito fosse sbagliata?

**James Hamblin**, medico e giornalista, ci conduce in un viaggio scientifico-culturale, parlando con dermatologi, allergologi, immunologi, estetisti e molte altre persone utili ad approfondire il tema.

Hamblin indaga il modo in cui la salute della nostra pelle è influenzata dal mondo che ci circonda, in forme che spesso ci sorprenderanno.

Manca un fattore essenziale per comprendere la pelle: un ecosistema sconosciuto ai più noto come **microbioma**.

Si tratta di qualcosa come mille miliardi di microbi che vivono sulla nostra pelle.

Intanto, non sono pericolosi, e rappresentano quello strato superficiale della pelle che nessuno sapeva di avere, influenzando molti fenomeni.

Dall'acne all'eczema, dalla pelle secca al nostro odore.

Hamblin ha scoperto che molti dei nostri criteri di pulizia sono meno connessi alla salute di quanto non si pensi.

Abbracciare una nuova definizione di «pulito» può significare fare molto di meno e risparmiare tempo, denaro, acqua e bottiglie di plastica.

Insomma pulirsi va bene, ma con criterio e restando attenti alla nostra pelle e... all'ambiente!

### Recensioni in poche righe

#### I fondamentali (2021)



Saggio del premio Nobel Wilczek che offre al lettore una semplice, ma profonda, esplorazione della realtà. Il grande fisico ci guida per i concetti essenziali della scienza odierna che ci permettono di comprendere il mondo e il suo funzionamento.

#### Rodari A-Z (2020)



A conclusione del centenario della nascita di Gianni Rodari, un libro che racchiude una serie di voci correlate per aiutarci a conoscere meglio uno dei pedagogisti più importanti del '900 italiano. Il libro è un omaggio al suo genio, alla sua grande umanità.

#### L'ospite imperfetto (2021)



Come trovare sistemi sostenibili per nutrire una umanità in continuo aumento demografico, sempre più urbanizzata e caratterizzata dalle disuguaglianze? La Terra non è né una miniera, né una discarica. L'ONU con Agenda 2030 ha indicato la via.

#### Le sorelle Van Gogh (2022)



Molto si è scritto sulla corrispondenza di Vincent van Gogh con suo fratello Theo, ma ben poco si sa delle sue tre sorelle: Anna, Elisabeth e Willemien. Anche loro segnarono in vario modo la vita del pittore, contribuendo alla sua fortuna postuma.

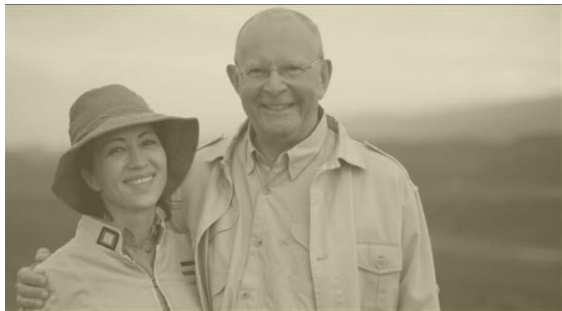
# Proposte a prima vista






## WILBUR SMITH (1933-2021)

L'avventura prima di tutto



Uscito in libreria il 18 ottobre 2022 il romanzo inedito di [Wilbur Smith](#) propone una nuova epica avventura firmata con il contributo di [Mark Chadbourn](#).

Smith, morto nel novembre del 2021, ha ambientato il libro nell'[antico Egitto](#), ed è stato pubblicato postumo dalla [HarperCollins](#) con la traduzione di Sara Caraffini.

Per Smith l'Egitto è sempre stato affascinante perché è successo tutto lì in principio.

Antiche rivalità e intrighi, ma anche tradimenti duelli fughe rocambolesche e passione si trovano in questo secondo romanzo della saga di Taita (il primo libro è [Il nuovo regno](#)).

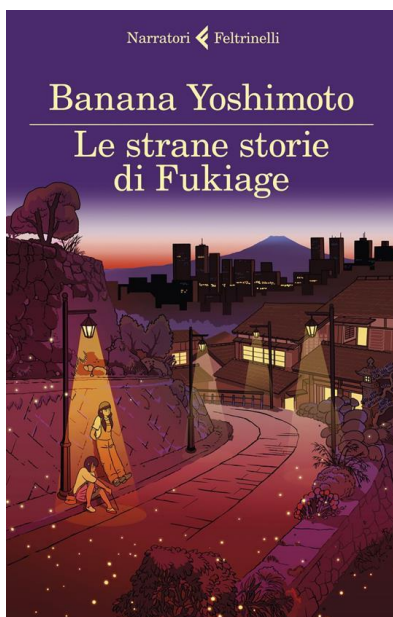
Per oltre 50 anni la valle del Nilo non ha conosciuto altro che guerra e distruzione per mano degli [Hyksos](#), un popolo assetato di sangue giunto dal lontano Oriente. A frenare l'avanzata del nemico rimane un manipolo di coraggiosi ribelli capitanati da Taita, un consigliere del faraone.

Taita affida a Piay, guerriero e spia senza rivali, l'incarico di spingersi verso nord, nelle nemiche, alla ricerca di alleati che li aiutino nella difesa dell'Egitto.

Sarà un viaggio durissimo e pericoloso, che lo metterà alla prova in modi che non avrebbe mai immaginato, ma Piay sa che il destino del Regno è nelle sue mani.

Smith ha fondato la [Wilbur & Niso Smith Foundation](#) che promuove l'avventura.

### Letture dal Giappone



La copertina del volume

Mimi e Kodachi sono sorelle gemelle cresciute a Fukiage. A 18 anni decidono di trasferirsi a [Tōkyō](#) dove vivono una vita tranquilla, ciascuna intenta a inseguire le proprie inclinazioni. All'improvviso, però, Kodachi svanisce nel nulla. Mimi va a cercarla e torna a Fukiage, dove incontra personaggi misteriosi e scopre verità e leggende bizzarre sulla propria famiglia e su se stessa.

Storia d'amore e sofferenza, di solitudine e spaesamento, il libro innesca una riflessione sui sentimenti e sul cambiamento come miglioramento.

Questo romanzo nasce per essere letto tutto d'un fiato, è un flusso continuo di pensieri, racconti, paure e confessioni che con il suo linguaggio limpido e quasi ingenuo muove i suoi primi passi lungo un percorso di accettazione.

[Banana Yoshimoto](#) dipinge una tela dove [onirismo](#) e realtà sono in costante dialogo, creando un vero mondo in sospensione tra l'elaborazione del dolore e l'effetto magico.