

Leggere per vivere meglio

Alessandro Del Vecchio | 02/12/2025 | Orizzonte salute

Leggere per vivere meglio. Come i libri custodiscono salute mentale, fisica e spirituale

Il gesto antico e semplice di aprire un libro — cartaceo o digitale — è molto più che un passatempo: è un atto di cura. In un tempo in cui la salute viene spesso ridotta a numeri e protocolli, la lettura rimette al centro quello che ogni sistema sanitario dovrebbe ricordare: la persona nella sua interezza. Questo articolo non è un elenco di ricerche accademiche, ma un'analisi sensata e non banale sul perché i libri cambiano la qualità della vita, su quali libri scegliere (sì, anche i classici) e su come il periodo natalizio sia una finestra ideale per cominciare o riconnettersi con la lettura.

Perché leggere è un atto di salute

Leggere muove tre dimensioni invisibili: mentale, fisico e spirituale.

- **Mente.** Un romanzo ben costruito esercita attenzione sostenuta, memoria di lavoro e capacità di seguire trame complesse. La pratica costante della lettura mantiene la mente allenata: non è solo "imparare", è tenere in forma la capacità di pensare in profondità. Leggere significa fare un esercizio di attenzione prolungata in un'epoca che premia la frammentazione — e questo ha valore terapeutico.
- **Corpo.** Può sorprendere, ma la lettura calma il sistema nervoso. L'immersione narrativa favorisce la riduzione della pressione emotiva, abbassa il battito, produce stati di rilassamento che somigliano a quelli della meditazione. Per molte persone leggere è una vera igiene del sonno: una pagina, non uno schermo, prima di dormire riesce a separare la giornata dall'atto del riposo.
- **Spirito.** I libri ampliano la capacità di dare senso alle esperienze, soprattutto nei momenti di perdita o disorientamento. Racconti, saggi e memorie offrono mappe morali e simboliche: non rispondono sempre al "come fare", ma aiutano a sentirsi meno soli nel proprio sentire.

I classici: strumenti di conoscenza di sé

Chiamare "classici" opere come *Guerra e pace* di Tolstoj, *Orgoglio e pregiudizio* di Jane Austen, *Alla ricerca del tempo perduto* di Marcel Proust o *Cent'anni di solitudine* di Gabriel García Márquez non è una forma di snobismo: è riconoscere testi che, per ampiezza psicologica e profondità simbolica, offrono un allenamento unico alla complessità umana.

I classici hanno pregi distinti, riescono a mappare desideri e contraddizioni con dettagli che resistono al tempo, costringono il lettore a posizionarsi rispetto a dilemmi che rimangono utili in qualsiasi epoca ed allenano la sensibilità estetica, che è anch'essa una forma di benessere.

Ma attenzione: non sei obbligato a leggere i classici per "stare bene". L'importante è trovare opere che parlino alla tua personalità. Un lettore sensibile ai dettagli interiori troverà nutrimento in Virginia Woolf, Louisa May Alcott o Haruki Murakami; chi cerca chiarezza morale potrebbe preferire Dostoevskij o Dumas; chi ama il senso di meraviglia potrebbe scegliere Shakespeare, Astrid Lindgren o J.K. Rowling. La regola è semplice: il libro giusto è quello che ti cambia, non quello che "dovresti" leggere per cultura.

Come la lettura modella la personalità (e viceversa)

La lettura non è un'unica pratica neutra: interagisce con la tua personalità. Considera qualche profilo pratico e le letture che spesso si rivelano terapeutiche o trasformative.

Non è una formula magica: leggere cambia la sensibilità con il tempo, e scegliere bene crea un circolo virtuoso. Leggere un libro che "ti somiglia" può consolidare abitudini positive; leggere qualcosa che ti sfida può aprire finestre inattese.

I romanzi sono allenamenti all'immaginazione morale: entrando nella testa di personaggi lontani da noi — per età, cultura, esperienza — pratichiamo l'abilità di vedere il mondo da prospettive diverse. Questa pratica si chiama spesso "transportation" narrativa: ti sposti dentro un'altra vita e ne esci cambiato. Il risultato è concreto: maggior tolleranza, abilità di problem solving emotivo, e una migliore capacità di gestire conflitti interni.

Per chi affronta lutti, diagnosi o crisi di identità, certe memorie e romanzi possono offrire non soluzioni ma compagni di viaggio.

Il Natale come porta d'ingresso: perché è il momento giusto

Il periodo natalizio non è solo sconti e regali: è uno spazio sociale e temporale che invita alla presenza. Le festività dilatano — anche se per pochi giorni — la possibilità di concentrazione che manca durante l'anno. Un libro regalato resta, diventa esperienza condivisa, occasione di conversazione e ponte tra persone. Il Natale, infine, segna fine e inizio, un buon momento per iniziare un'abitudine che può durare l'anno successivo. Ecco perché è il momento ideale per cominciare.

Scegli un libro che non sia "imponderabile". Nei primi giorni, preferisci un testo che abbia presa emotiva rapida e promesse chiare — un romanzo che si legge e ti prende — così da stabilire la routine. Poi amplia.

Dal leggere al vivere: pratiche per trasformare la lettura in abitudine di salute

1. **Riduci il rumore.** 20-30 minuti di lettura serale hanno più valore di ore sparse tra notifiche.
2. **Scegli il luogo.** Un posto fisso per leggere costruisce rituale: luce calda, una tazza fumante, niente dispositivi.
3. **Mini-impegni.** Non puntare subito a grandi obiettivi: inizia con poche pagine al giorno.
4. **Regala esperienza, non solo oggetti.** Accompagnare il libro con un biglietto che spieghi perché lo regali crea valore emotivo.
5. **Coltiva la biblioterapia personale.** Annota una frase che ti colpisce: ti costringerà a riflettere e a costruire un piccolissimo diario di lettura.

Leggere come medicina quotidiana e regalo duraturo

La lettura non è una panacea, ma è un dispositivo di benessere a basso costo e ad alto rendimento: esercita la mente, calma il corpo e apre lo spirito. In un'epoca di cure tecnologiche e protocolli, i libri restano un presidio umano che costruisce resilienza, senso e relazioni. Questo Natale, non limitarti a mettere un libro sotto l'albero: scegli con cura, pensa alla personalità del destinatario e regala la possibilità di un nuovo orizzonte di vita. E se ancora non leggi, inizia da un testo che ti chiami per nome: sarà l'inizio di una nuova routine che potrebbe davvero cambiarti.