

LINK: <https://www.illibraio.it/news/saggistica/libri-virus-epidemie-covid-19-1372498/>



## Libri che raccontano l'epidemia di Covid-19

NARRATIVA

 di Redazione Il Libraio

27.05.2020



*Una lista di libri pubblicati di recente (o di prossima uscita) che trattano, con sfumature diverse, di epidemie e virus, e che parlano in particolare di Sars-cov-2. Oltre al noto "Spillover" di David Quammen, pubblicato nel 2012, ecco tanti nuovi titoli (alcuni disponibili solo in ebook) che cercano di raccontare l'evento che ha segnato il 2020, tra saggi scientifici, riflessioni filosofiche e sociologiche, diari letterari, guide, manuali e romanzi*

Sul **covid-19** si è letto praticamente di tutto, ma si sa: i **libri** rimangono tra le fonti più attendibili per informarsi a dovere. E' il caso di fare una premessa: la pandemia di **covid-19** è causata dal **Sars-cov-2**, un virus che si è scoperto essere un tipo particolare di **coronavirus**. Il mondo intero è stato colto di sorpresa. La sua diffusione si è rivelata, nell'arco di pochi mesi, **un evento capace di cambiare improvvisamente le società e il modo di vivere di tutti**, mettendo alla prova ogni tipo di sistema sanitario.

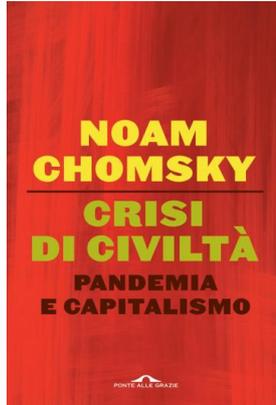
Essendo un **nuovo virus**, di cui i ricercatori si occupano da un tempo relativamente breve, **le conoscenze che ci permettono di tenere sotto controllo la malattia che provoca sono ancora poche**. La mancanza di informazione su ciò che invece è conosciuto in ambito di ricerca ha spinto esperti in vari ambiti a mettere insieme **ciò che si sa del coronavirus a ciò che si può ipotizzare per il futuro**.

La voglia di fare chiarezza su aspetti scientifici, ma anche **politici** e **sociologici**, ha dato vita in poco tempo a diversi titoli, capaci di suscitare l'interesse di chi si sta ponendo molti **quesiti su questa epidemia**. Il tema del virus e della sua diffusione, anche grazie alla sua attualità e universalità, non è stato affrontato solamente dal punto di vista **saggistico**, e ha ispirato **i resoconti dell'isolamento di diversi scrittori**, che hanno deciso di raccontare in **modo unico e personale** l'evento che nella sua tragedia, ha valicato ogni barriera, toccando le paure di tutti.

Di seguito quindi proponiamo una lista, che non pretende di essere esaustiva e in cui i titoli non sono posti in ordine di importanza, di **libri** (alcuni disponibili solo in versione ebook) **pubblicati di recente** che trattano, con sfumature diverse, del tema epidemie e virus, e in particolare il **Sars-cov-2**.

Oltre al bestseller **Spillover** di **David Quammen** (Adelphi, traduzione di Luigi Civallieri), ecco dunque molti dei nuovi titoli che hanno cercato di **raccontare l'evento che ha segnato il 2020**, tra saggi scientifici, riflessioni filosofiche e sociologiche, diari letterari, guide e manuali.

## Noam Chomsky, *Crisi di civiltà. Pandemia e capitalismo* (Ponte alle grazie)



*Crisi di civiltà* – disponibile in **ebook** – raccoglie tre lunghe interviste rilasciate durante la pandemia da **Noam Chomsky**, celebre linguista, intellettuale, filosofo e attivista politico. Lo scoppio dell'epidemia diventa l'occasione per analisi approfondite di una società che presentava segni di difficoltà già prima della diffusione del virus. In queste interviste Chomsky, sviluppando il proprio punto di vista da cittadino statunitense, parla di come **la sopravvivenza dell'umanità diventi spesso una questione di secondo piano rispetto alle possibilità di arricchimento di pochi** e mostra come **la combinazione di paradigma neoliberista, incompetenza e malafede non possa che portare al disastro**. Chomsky alle sue tesi unisce un invito alla resistenza e all'attivismo, affinché al posto dei virus possa dilagare l'ideale dell'"internazionalismo dei popoli".

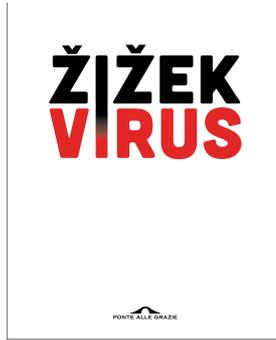
## Mauro Bologna e Aldo Lepidi, *CoViD-19. Virologia e patologia*



**Mauro Bologna**, medico chirurgo e professore ordinario di Patologia e **Aldo Lepidi**, professore emerito di microbiologia generale e preside della Facoltà di Scienze, spinti dall'idea che questa pandemia si possa risolvere **grazie alla coscienza affidabile e condivisa**, ripercorrono con **un linguaggio semplice ma al contempo preciso** ciò che **la scienza può dire di conoscere sulla situazione che stiamo attraversando**. In questo saggio si fa chiarezza su molti argomenti utili alla comprensione della malattia e di come affrontarla: si parla quindi di che posto occupano i virus nella storia della vita sulla Terra, che particolarità ha questo specifico *Coronavirus*, come opera nella cellula infettata e che struttura ha il suo RNA. Il libro fa chiarezza anche sulla **sindrome di covid-19**, la sua epidemiologia, la diagnosi, l'eziologia, la **prevenzione** e la profilassi.

## Slavoj Žižek, *Virus* (Ponte alle grazie)





**Virus** di Slavoj Žižek, celebre filosofo contemporaneo, è una riflessione in continuo aggiornamento su come la vita umana stia cambiando a causa dell'epidemia di **COVID-19**. In questo saggio il filosofo segue giorno per giorno la crisi, trasformata in pandemia, che sta modificando l'**esistenza degli individui, i rapporti fra popolo e Stato, le relazioni internazionali**. Il saggio (tradotto da Federico Ferrone, Valentina Salvati e Bruna Tortorella) è un'analisi di questo momento storico da un punto di vista **filosofico e sociologico**, pensata per coloro che, per capire meglio il momento che stiamo attraversando, cercano una **prospettiva a lungo termine** che vada al di là della cronaca e dell'informazione scientifica. Una volta acquistato *Virus* (disponibile in formato **ebook**) i lettori potranno scaricarlo gratuitamente i nuovi aggiornamenti.

**PUÒ INTERESSARTI ANCHE**

**ŽIŽEK  
VIRUS**

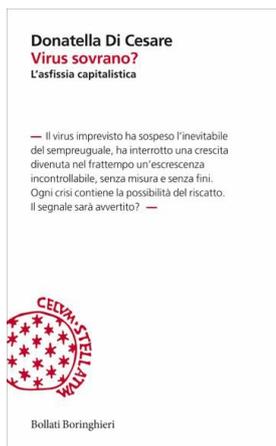


Redazione Il Libraio

08.05.2020

**Cosa non sappiamo, cosa non vogliamo sapere e cosa possiamo fare: il libro sul virus di Žižek**

## Donatella Di Cesare, *Virus sovrano?* (Bollati Boringhieri)



**Donatella Di Cesare**, professore ordinario di **Filosofia teoretica** all'Università Sapienza di Roma, in ***Virus sovrano?*** definisce un quadro di osservazione dell'epidemia di covid-19, interpretata come evento epocale che in pochi mesi ha visto il suo impatto dipanarsi in tutto il globo. Fanno parte di questo quadro temi come **la questione ecologica**, il governo degli esperti, lo stato d'eccezione, **la democrazia immunitaria**, il dominio della paura, **il contagio del complotto**, la distanza imposta e **il controllo digitale**. Il virus in questo contesto si dimostra sovrano perché **incurante di ogni muro e barriera patriottica o sovranista** e perché al contempo **mette in luce le disparità e le ingiustizie del capitalismo**. Una volta definita la situazione è quindi il momento di chiedersi: è possibile **un modo nuovo di coabitare il pianeta?** Il saggio, uscito inizialmente in **ebook** (e dal 4 giugno in cartaceo nelle librerie), viene proposto in edicola per un mese, a partire dal 20 maggio, allegato a *Repubblica* e *L'Espresso*.

PUÒ INTERESSARTI ANCHE



Redazione Il Libraio

08.05.2020

"Virus sovrano?": Donatella Di Cesare e l'asfissia capitalistica ai tempi della pandemia

## Ilaria Capua, *Il dopo* (Mondadori)



Ilaria Capua, inserita nel 2007 da *Scientific American* fra i 50 scienziati migliori al mondo, e che per oltre trent'anni si è occupata di malattie trasmissibili dagli animali all'uomo, in *Il dopo. Il virus che ci ha costretto a cambiare mappa mentale* spiega come il diffondersi dell'epidemia ha mostrato che spesso le nostre certezze si basano su una visione parziale delle cose. Cosa può quindi insegnarci questo momento, ora che ci affacciamo su un mondo diverso? Che il nostro rapporto nei confronti della natura deve passare da quello di invasori a quello di guardini, che la tecnologia, se usata nel modo giusto può essere lo strumento che difende la socialità piuttosto che annientarla, e che la società non può essere informata senza che alla scienza venga affidato il giusto ruolo.

## Chiara Gamberale, *Come il mare in un bicchiere* (Feltrinelli, in uscita a fine giugno)



Secondo Chiara Gamberale, le persone che si sentono strette *Come il mare in un bicchiere*, più che *Fuori di Testa* sono *Dentro di Testa*, rinchiusi all'interno dei propri pensieri ed emozioni. Protagonista di questa testimonianza del periodo di confinamento è Chiara, insieme agli amici che lei chiama gli **Animali dell'Arca Senza Noè**, che di fronte all'obbligo di rimanere a casa reagiscono in modo opposto a quanto si crederebbe, sentendosi **rassicurati dalle restrizioni**. Cos'è in questa nuova situazione che gli ha permesso di sentirsi meglio? È qualcosa che si potranno portare con sé anche a fine pandemia? Gamberale delinea una storia che fa riflettere su cosa possono insegnarci le distanze che abbiamo imparato ad affrontare, e il

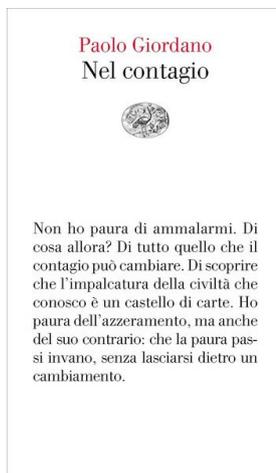
cui ricavato sarà devoluto dall'autrice allo spazio di accoglienza per i bambini e le famiglie di CasaOz in situazione di emergenza covid-19.

## AA. VV., *Andrà tutto bene* (Garzanti)



**Ventisei scrittori del panorama italiano (e non solo)** si sono uniti in questo progetto per affrontare con le armi della scrittura l'epidemia che ha sconvolto anche l'Italia. *Andrà tutto bene* è infatti un'antologia di racconti il cui intero ricavato sarà interamente devoluto all'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo; reso disponibile prima in versione ebook (con grande successo), è ora possibile acquistarlo anche in versione **cartacea**, in libreria. Scrittori e scrittrici tra i più noti si riuniscono metaforicamente attorno al tema della quarantena, che ognuno di loro reinterpreta in modo unico e individuale attraverso la propria voce o quella dei propri personaggi, condividendo un po' della loro quotidianità con i lettori, accomunati dalle stesse sfide.

## Paolo Giordano, *Nel contagio* (Einaudi)



**Paolo Giordano**, fisico e scrittore, unisce entrambi gli aspetti di queste discipline in un **diario dei primi giorni dell'epidemia**, che oltre a narrare le **riflessioni personali** che una situazione del genere può far scaturire e a **descrivere le paure** che ci accomunano, mette a disposizione le proprie conoscenze scientifiche per fare chiarezza in ciò che, nei primi giorni, **rendeva confusa la comprensione del fenomeno** che ci si mostrava di fronte. *Nel contagio* è un resoconto pubblico e al contempo personale di come in Italia si siano vissuti i primi momenti di convivenza con il coronavirus. Le royalties dell'autore diventeranno una fondo per la creazione di **due borse di studio presso la Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste**.

## Alberto Mantovani, *Il fuoco interiore. Il sistema immunitario e l'origine delle malattie* (Mondadori)





**Il sistema  
immunitario  
e l'origine  
delle malattie**

MONDADORI

Alberto Mantovani, immunologo e **divulgatore scientifico**, in questo saggio approfondisce il tema delle infiammazioni, **un fenomeno complesso attivato dall'organismo** che rappresenta tutt'oggi **un campo non completamente esplorato** per medici e biologi, e che al contrario di ciò che si può pensare non è localizzato ma sistemico. L'infiammazione è infatti una **modalità di risposta del sistema immunitario** a problematiche diverse tra loro, in cui possono rientrare **agenti patogeni come batteri e virus**, ma anche malattie cardiovascolari, neurodegenerative e tumori. Mantovani guida il lettore alla scoperta di uno dei segnali di malfunzionamento del corpo umano e degli strumenti di prevenzione che si hanno a disposizione, come il controllo sullo stile di vita e l'ambiente in cui viviamo.

## Valerio Rossi Albertini, *Conosci il tuo nemico* (Longanesi)



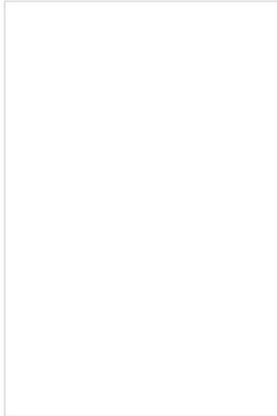
**Valerio Rossi Albertini** oltre a essere un divulgatore scientifico conosciuto soprattutto in campo televisivo e fisico e chimico, è anche ricercatore e docente. *Conosci il tuo nemico* nasce dalla voglia di creare una **guida sul coronavirus**, per capirne la natura e le origini, e per fare chiarezza sui **comportamenti corretti da adottare**. Una spiegazione lucida e chiara che possa condurre il lettore a comprendere meglio cosa sappiamo sul Sars-cov-2 e su cosa invece la scienza sta ancora cercando delle risposte. Il saggio di Albertini è disponibile in **ebook**, all'interno della nuova collana **Clouds di Longanesi**, un progetto editoriale pensato per offrire ai lettori degli strumenti per affrontare l'emergenza di questo momento, e sarà disponibile in una versione cartacea aggiornata dal 18 giugno.

## Fang Fang, *Wuhan. Diari da una città chiusa* (Rizzoli)



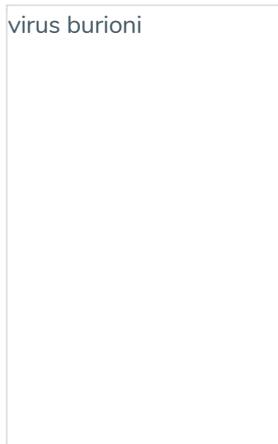
**Fang Fang**, nota scrittrice cinese, durante il periodo di isolamento imposto a causa dell'epidemia covid-19 che ha vissuto in Cina, ha deciso di redarre una **testimonianza unica, pubblicata quotidianamente online** come fosse un diario personale, dal 25 gennaio al 26 marzo. Le sue parole raccontano di come lei ed altri milioni di concittadini abbiano vissuto per primi nel mondo l'**isolamento forzato**, e **le paure che li hanno colti nell'affrontarlo senza informazioni sicure**. Fang nel suo resoconto dà anche voce alle **ingiustizie sociali e gli abusi di potere**, e alle incertezze che si sono riscontrate in Cina nell'affrontare il virus, aprendosi alla possibilità di affrontare i rischi della censura. Grazie al traduttore americano **Michael Berry**, che ha salvato il racconto di Fang prima che venisse oscurato dal governo cinese, le sue parole sono potute arrivare fino a noi.

## Beth Kempton, *Insieme ce la faremo. Nessuno escluso* (Corbaccio)



In una situazione in cui è la vita quotidiana di ognuno a essere stravolta, ***Insieme ce la faremo, nessuno escluso*** si pone come lettura di conforto che invita a **prendersi cura di se stessi e della propria famiglia**. Lo scopo di **Beth Kempton**, scrittrice inglese con una lunga esperienza di lavoro in Giappone e con una vasta conoscenza della cultura giapponese, è quello di guidare il lettore alla ricerca di calma, attraverso una **selezione delle priorità su cui concentrarsi** che permetta di semplificare la vita di tutti i giorni e di **porre le basi per un futuro cambiamento**. Un invito alla ricerca di un ritmo più tranquillo, tramite un'espressione di gratitudine verso ciò che abbiamo già, è la chiave per vivere al meglio i giorni che stiamo vivendo.

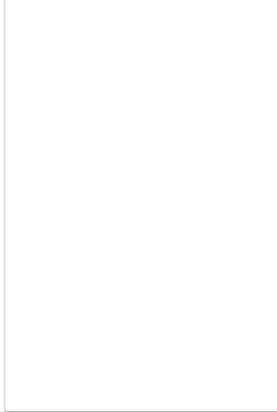
## Roberto Burioni, *Virus. La grande sfida* (Rizzoli)



In questo libro **Roberto Burioni, virologo** (insieme a **Pier Luigi Lopalco, epidemiologo**) spiega che cosa sia un virus e come questo riesca a passare dalla diffusione nel mondo animale a quello umano, e quindi perché i virus rappresentino **una tale minaccia per l'uomo**. Così è stato infatti per il **Sars-cov-2**, che, nel giro di pochi mesi, ha richiesto anche in Italia misure fino a quel momento impensabili. Non è però la prima volta che un'epidemia **mette sotto pressione la società**, e tramite un resoconto delle epidemie passate e della pandemia che stiamo vivendo, il messaggio che emerge è positivo: l'uomo, grazie alla **conoscenza**

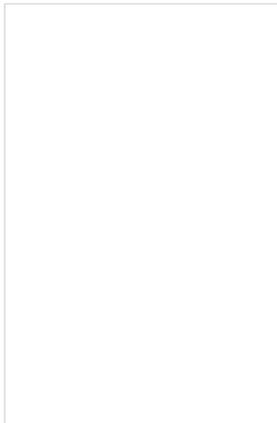
scientifica, dispone degli strumenti adatti ad affrontare questi momenti di crisi.

## Liu Zhongmin e Wang Tao, *Covid-19 – Guida alla prevenzione e alla protezione* (Bonferraro)



*Covid-19. Guida alla prevenzione e protezione* (tradotto da Eva Luna Mascolino), **impostato come un manuale di facile consultazione**, affronta il tema della pandemia da un punto di vista pratico, e si pone come **una guida** per affrontarla, attraverso una maggiore conoscenza del virus stesso e del modo in cui è **stato fronteggiato dagli scienziati in Cina**. Pur rivolgendosi a chiunque si trovi a convivere con questa emergenza sanitaria, è pensato anche per coloro che, per il loro ruolo sociale che ricoprono, si devono **relazionare con altri nel gestirla**, come per esempio insegnanti e commercianti. Diviso in quattro parti questo manuale tratta del virus nello specifico, dei comportamenti adatti a limitarne la diffusione, delle informazioni di natura medica e infine delle false informazioni che circolano sul suo conto.

## Eric Chevillard, *Cronaca del confinamento* (Prehistorica edizioni)



Éric Chevillard, scrittore francese noto per il suo modo di rivisitare in modo ironico gli stereotipi letterari e per la sua capacità di mescolare dimensione ludica, umorismo nero, e decostruzione della plausibilità narrativa, prima su *Le Monde* e poi sul suo blog personale, ha esplorato dal suo punto di vista unico, e difficilmente catalogabile in uno stile preciso, la reazione della Francia e del mondo all'epidemia. Chevillard, ispirandosi a Kafka e Beckett, si sofferma **sull'assurdità, la monotonia, la noia, il dolore di questo periodo**, creando una raccolta di cronache che invitano alla riflessione, senza mettere da parte il piacere della lettura.

## Rosario Sorrentino, *La paura ci può salvare* (Solferino)





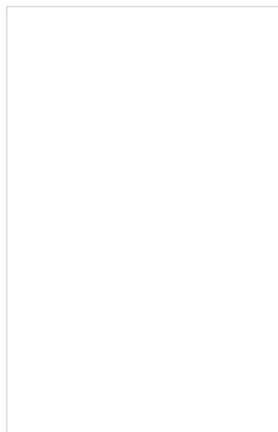
Rosario Sorrentino, neurologo, fondatore e direttore dell'Istituto di Ricerca e Cura degli Attacchi di Panico, direttore Scientifico dell'Istituto di Neuroscienze Globali e membro della American Academy of Neurology **racconta quali sono – e saranno – gli effetti della pandemia sulla psiche.** Secondo Sorrentino, le esagerazioni di alcune coperture mediatiche insieme alle precauzioni che siamo stati costretti a intraprendere per fermare il contagio hanno contribuito all'aumento di incertezza e instabilità; il neurologo quindi sviluppa l'idea che la paura possa anche rappresentare una risorsa, così come è già accaduto in altri momenti che hanno segnato il corso della storia e la vita di molte generazioni.

### Ezio Mauro, *Liberi dal male. Il virus e l'infezione della democrazia* (Feltrinelli, dal 18 giugno)



Ezio Mauro, ex direttore di *Repubblica*, ha scritto **una riflessione sul fatto che questa epidemia stia mostrando la capacità di modificare il rapporto tra i cittadini e lo Stato.** Questo agente patogeno prima ci ha costretto a fare ogni giorno il saldo tra vivi e morti, poi ad abbandonare le relazioni sociali, e infine ad abbandonare sempre più libertà in nome della sicurezza. Se molti hanno potuto cercare riparo tra le mura di casa, spiega Mauro, è perché altri hanno continuato il loro lavoro, che è diventato parte fondamentale del contrasto al virus. **Così si è reso evidente quello che per Mauro è l'ultimo conflitto della modernità: quello tra lavoro e salute.** Sarà possibile dopo la crisi produrre “un nuovo modello di sviluppo, una relazione diversa tra capitale e lavoro, e per forza di cose una reinvenzione della democrazia”?

### Lawrence Wright, *Pandemia* (Piemme)



Lawrence Wright, giornalista del *New Yorker* e vincitore del **Premio Pulitzer 2007**, prima dello scoppio del covid-19 **ha scritto un thriller ambientato in un mondo contemporaneo che ha a che fare con conseguenze di una pandemia**. Un'opera di narrativa quindi, che non racconta il dilagare dell'epidemia di covid-19, ma che nel narrare l'esplosione di una strana influenza che ha origine in un campo profughi a Giacarta, mostra come le conseguenze distruttive avvenute nella realtà fossero tutt'altro che inimmaginabili. In *Pandemia*, il dottor Henry Parsons, epidemiologo di fama mondiale, arrivato in Indonesia capisce che si tratta di un **virus letale** e capace di diffondersi in pochissimo tempo. **Mentre l'epidemia si diffonde in tutto l'Occidente si innalza la tensione tra le potenze del mondo**, e si insinua il dubbio che il virus sia stato creato in laboratorio...

BOLLATI-BORINGHERI

CORONAVIRUS

COVID19

FELTRINELLI

LIBRI-CORONAVIRUS

LIBRI-COVID-19

LIBRI-EPIDEMIE

LIBRI-PANDEMIA

LIBRI-VIRUS

PONTE-ALLE-GRAZIE

SAGGI-VIRUS

SARS-COV-2

SPILLOVER



## Libri consigliati



*Donatella Di Cesare*

Virus sovrano?



*Slavoj Žižek*

Virus



## Abbiamo parlato di...



*Donatella Di Cesare*

Donatella Di Cesare è  
professore ordinario di

# Ho conosciuto me stessa dopo 12 romanzi

di TERESA CIABATTI

Esce il nuovo libro  
di **Chiara Gamberale**.  
Che confessa: comprai  
la prima Barbie perché  
me lo ordinò l'analista.  
Ammette: ho sempre  
paura di rimanere sola.  
Ed esulta: con mia figlia  
Vita per la prima volta  
mi sento al posto giusto

ILLUSTRAZIONE DI FRANCESCA CAPELLINI





«**D**i colpo non c'è più nemmeno il tempo, sono sempre le due di notte», scrive Chiara Gamberale nel nuovo libro *Come il mare in un bicchiere* (Feltrinelli, il ricavato delle vendite andrà in beneficenza a CasaOz).

Al dodicesimo romanzo, un milione di copie vendute nel mondo, Gamberale racconta del malessere — precipizio, smarginatura — con cui ha combattuto fin da ragazzina.

Quaderno, memoir, questa è la testimonianza lucidissima e feroce di un tempo breve, quelle due di notte dilatate a cui lei era abituata e che per tre mesi sono diventate il tempo di tutti. Il mondo fuori si è fermato e, nell'emergenza, l'autrice, insieme alla parte di umanità in genere spaventata, si è scoperta più adatta di molti altri. Senza paura, loro che di paura ne hanno sempre avuta, a quaranta, venti, dodici anni («è da quando ne ho dodici che può capitarmi»). E più indietro: dieci, nove, due, l'età di Vita, che scavalca le sbarre del lettino, e comparando in cucina annuncia: mamma, sono uscita.

La mamma è Chiara Gamberale, partiamo dall'inizio.

### Chi è Chiara Gamberale?

«Mio padre sostiene di aver capito chi ero quando a

cinque anni alzo lo sguardo al cielo e dico: non lo trovi struggente questo tramonto?».

### Reazione?

«Essendo un uomo pratico, una vita intera a lavorare, ha pensato: aiuto. C'è un'espressione molto bella di Gabriel García Márquez per definire persone come lui: "Poveri coi soldi". Perché quando nasci nella difficoltà, anche se poi ti affranchi, rimani col terrore di tornare lì».



### Conseguenze su voi figli?

«Dovevamo impegnarci, fare del nostro meglio a scuola e fuori. Ci veniva richiesto di aderire il più possibile alla realtà».

### E lei?

«Ho subito rivendicato l'indicibile e la fantasia, il motivo, credo, per il quale ho iniziato a scrivere prestissimo. Ma senza il senso del dovere che mi ha dato mio padre non sarei mai riuscita a trasformare la mia passione in una professione».

**In «Come il mare in un bicchiere» racconta il tempo della quarantena, le scoperte che questa condizione ha portato.**

«Mi sono ritrovata sola con una bambina di due anni. Non che prima non lo fossi, c'erano però il nido, i nonni, i suoi amici, i miei, che considero la mia famiglia».

**Nel libro descrive il mondo che inventa per sua figlia.**

«Ogni mattina zainetto sulle spalle, la mettevo fuori dalla porta. Lei bussava, e io: chi è? Lei: Vita. Aprivo. Buongiorno, maestra mamma — entrava. Da quel momento iniziava la nostra giornata. Abbiamo colorato cercando di rimanere dentro i margini, cosa per me difficile. Abbiamo fatto collane di pasta, omini di Pongo. Mi è sembrato importante trasmetterle l'idea che il tempo non si doveva per forza subire. Si poteva pure inventare».

**Sempre nel libro torna indietro alla nascita di Vita.**

«Molte persone, guardandomi con lei, ancora oggi mi dicono: sai che non avrei mai immaginato?».

### Spiegazione?

«Per essere un genitore niente male, un po' bisogna conoscersi», dice Donald Winnicott».

### Lei si conosce?



### CHIARA GAMBERALE

**Come il mare  
in un bicchiere**  
FELTRINELLI

Pagine 128, € 13  
In libreria dal 25 giugno

### L'iniziativa

Il ricavato delle vendite del libro sarà devoluto dall'autrice allo spazio di accoglienza per i bambini e le famiglie di CasaOz in situazioni d'emergenza a causa del Covid

### L'autrice

Chiara Gamberale (Roma, 1977: il ritratto fotografico su cui si basa l'illustrazione è di Andrea Doretti), figlia del manager Vito Gamberale, si è laureata al Dams di Bologna. È anche autrice e conduttrice di programmi tv e radio. L'esordio nella narrativa è il romanzo *Una vita sottile* (Marsilio, 1999). Con *La zona cieca* nel 2008 è stata finalista al Premio Campiello: il libro, uscito quell'anno da Bompiani, è stato poi proposto da Feltrinelli nel 2017 in un'edizione riveduta. Altri suoi lavori sono: *Una passione sinistra* (Corriere della Sera, 2008; Bompiani, 2009); *Per dieci minuti* (Feltrinelli, 2013), *Quattro etti d'amore* (Mondadori, 2013), *Avrò cura di te* (con Massimo Gramellini, Longanesi, 2014) e *L'isola dell'abbandono* (Feltrinelli, 2019)

### L'evento

Martedì 30 giugno alle ore 18.30 è previsto un evento online con Chiara Gamberale: i lettori che avranno acquistato una copia di *Come il mare in un bicchiere* nelle librerie aderenti all'iniziativa (fino a esaurimento scorte) potranno partecipare a un evento online durante il quale porre domande all'autrice. Per partecipare i lettori dovranno registrarsi su [feltrinellieditore.it/live](http://feltrinellieditore.it/live) con il proprio nome e il codice che verrà loro assegnato dalle librerie al momento dell'acquisto del libro ([feltrinellieditore.it](http://feltrinellieditore.it))

«Un po'».

## **Quanto tempo per conoscersi?**

«Dodici libri, e cento, mille luoghi sbagliati. Mi sono sentita la fidanzata di mio padre, la sorella gemella del mio ex marito, la madre o la figlia dei miei amici. Con Vita, da subito, ho avuto la fortuna di sentirmi proprio dove stavo».

## **Conoscersi le ha permesso di essere la madre che è?**

«Io non lo so che madre sono. Ma se ti conosci, puoi cercare di dominare l'ombra invece di farti dominare e farle dominare i tuoi figli. Anche se è inevitabile trasmettergli l'imperfezione del nostro essere umani. E a me dispiacerebbe contagiare Vita con la difficoltà di essere serena. Vorrei che lei facesse meno fatica».

## **Eppure proprio nel libro la scoperta che chi convive con questa fatica nell'emergenza si è rivelato meno disorientato degli altri.**

«In gravidanza tutti dicevano: vedrai la depressione post partum».

**E?**

«Abituata com'ero a ben altre depressioni, neppure me ne sono accorta. Forse l'ho avuta, non so».

## **L'inizio del malessere?**

«Chissà. Però ho cominciato a prenderne atto verso i sedici anni. Una delle prime cose che mi ha chiesto l'analista: mai avuto una Barbie, vero?».

## **Risposta?**

«Vero. E mi ha spedito a comprarla».

## **A sedici anni la prima Barbie.**

«Subito dopo, coi punti del supermercato, il grande orso di peluche che esiste ancora».

## **Ricostruzione d'infanzia?**

«Ognuno di noi ha un'età che si porta dietro perché

non vissuta. Per me si tratta dell'infanzia».

## **In che modo non vissuta?**

«Diciamo che sono scesa presto dall'altalena, i miei mi amavano follemente ma l'infanzia che a loro volta avevano vissuto li ha portati a essere sempre molto critici, severi. Per dire: a cinque, sei anni in vacanza chiedo un vestito tirolese. Mio padre dice: no, perché non te lo metterai durante l'anno. Io insisto, imploro».

## **Ottenuto?**

«Mai».

## **Con sua figlia però.**

«Noi viviamo mascherate. All'inizio del lockdown, su Amazon, ho comprato due vestiti da Biancaneve, due da Cenerentola. Uno da Bella e uno da Bestia».

## **Giocare insieme.**

«Secondo me Vita mica ha capito che sono la madre, pensa che sia la migliore amica».

## **In proposito lei parla di paradosso della maternità.**

«Quando abbiamo letto *Piccole donne*. Lei voleva fare Jo, io anche».

**Quindi scrive: «Mandiamo le altre tre sorelle a fare la spesa e così Jo rimane da sola, però è in due. I primi anni di maternità non potrebbero riassumersi in questo paradosso?».**

«Mi sono domandata e continuo a domandarmi».

## **Tornando al rapporto col reale.**

«Le mie relazioni più importanti si basano su un'indizionata fiducia in tutto quello che non esiste e un'indifferenza totale per tutto quello che invece succede davvero».



**Lei dice che dopo il romanzo d'esordio, «Una vita sottile», non pensava di riaffrontare mai l'autobiografismo dichiarato.**

«Intanto l'idea che quel libro sia ancora in giro mi fa

l'effetto delle vecchie foto del liceo. Perché quella frangetta?, ti chiedi guardandole. E provi un misto di tenerezza e di vergogna».

## **Romanzo che dopo vent'anni continua a essere molto letto.**

«Indipendentemente da quello che penso io, quel libro forse racconta ancora qualcosa a chi perde la relazione con il suo corpo».

## **Qui non solo torna all'autobiografia, ma si nomina: Chiara Gamberale, quando lì era solo Chiara.**

«Esisteva una Chiara Gamberale anche in *Per dieci minuti*, ma non è detto che quando si chiamano come me i miei personaggi mi somiglino. Il personaggio che finora più mi somiglia per esempio è Mandorla, la bambina di *Le luci nelle case degli altri*».

## **Il peso di Chiara Gamberale reale?**

«Sono più feroce con me stessa, nei libri precedenti non ero pronta».

## **Come nascono le storie?**

«Per me c'è l'urgenza, poi la pressione dei fantasmi. Quindi la sfida stilistica: dove li vedo? E vado. Stavolta non c'è stato il passaggio da urgenza a sfida, non sono andata altrove, sono rimasta qui».

## **Cos'è «qui»?**

«Ho scritto per cercare di capirlo».

## **E l'oggi?**

«Mi farebbe rabbia non cambiare dopo la grande esperienza psichica che abbiamo vissuto. Io qualche cambiamento lo sto azzardando».

## **Ovvero?**

«Lasciare l'analisi, per esempio».

## **Scelta difficile?**

«Per me che non riesco ad abbandonare mai niente e vorrei vivere nel finale di  $8\frac{1}{2}$ , in quel girotondo con tutte le persone della nostra vita insieme in un eterno presente, sì».

## **Paura di rimanere sola?**

«Sempre».

## **Anche adesso?**

«Sì. Continuo a sentirmi comunque in mare aperto. Anche se ora ho Vita in braccio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL DIARIO DELLA SCRITTRICE DURANTE CLAUSURA DA PANDEMIA

# Chiara Gamberale

## Se il mal di vivere abita "dentro" la cura si trova "fuori"

**Il libro racconta la scoperta di uno spazio che non deve servire a celebrare il proprio Io ma a sviluppare relazioni vere, scelte, non imposte dalla necessità di compensare l'angoscia**

**Durante il lockdown l'autrice stringe un rapporto ancora più forte con la figlia**

UMBERTO GALIMBERTI

**I** Dentro e il Fuori sono i protagonisti delle riflessioni che Chiara Gamberale affida alle pagine scritte nel tempo della clausura imposta dalla pandemia, raccolte in un libro che ha per titolo *Come il mare in un bicchiere* (Feltrinelli, pp. 128, € 13), di cui fino all'ultimo l'autrice è stata incerta se pubblicarle e quindi affidare al Fuori quello che le era accaduto Dentro. Alla fine ha deciso di pubblicarle perché, grazie alla clausura, sia il Dentro sia il Fuori avevano cambiato radicalmente volto.

Infatti, mentre prima il Fuori era l'unico rimedio a un Dentro abitato dal mal di vivere che, come i malati di coronavirus, cercava aria per non soffocare, grazie alla clausura imposta che ha obbligato tutti «dentro» casa, Chiara ha avuto la possibilità di rivisitare il suo Dentro, fino a quel momento bisognoso di farmaci e psicoterapie, e capire che proprio il Fuori

poteva essere la cura, se solo non lo si intendeva come il luogo della celebrazione del proprio Io, ma come lo spazio di relazioni autentiche, scelte, vere, e non imposte dalla necessità di compensare un Dentro angosciato.

Come è potuto accadere tutto questo? Chiara ci ricorda che, scoppiata la guerra, il numero dei pazienti di Freud è dimezzato. Non per ragioni economiche, ma perché le sue pazienti nevrotiche avevano trovato finalmente qualcosa di serio a cui pensare per distrarsi dal vuoto delle loro esistenze mancate. L'unica cosa che per Chiara non cambia è Vita, la figlia di due anni, la cui cura, prima e durante la pandemia, rimane al centro del suo quotidiano. Anche se privato della presenza di quegli amici da sempre ritenuti indispensabili.

La clausura la avvicina ancora di più alla piccola, gioca con lei, le prepara piccole festuciole per renderla felice, l'accompagna nel sonno e



nella veglia, vive con lei come mai prima era vissuta. Da Milano, dove lavora, la raggiunge a Roma il padre di Vita, non per il solito weekend, ma per tutto il tempo imposto dalla clausura. Chiara incomincia a far da mangiare per tre, perché nel frattempo aveva scoperto la cucina e insieme la pazienza del padre di Vita, che quando si erano conosciuti l'aveva affascinata, e ora la riscopre. Così come riscopre, quando il padre di Vita deve tornare a Milano, che nel tempo della convivenza non solo non

avevano mai litigato, ma avevano scoperto come volersi bene senza farsi del male. Ma anche Gollum, il suo ex marito, che viveva nel disordine più totale, aveva imparato a cucinare, a riordinare il frigo, a cambiare i filtri della lavatrice, metafora dei filtri dell'anima.

Il Dentro di Chiara stava cambiando, non più assediato dal mal di vivere compensato dal rumore del Fuori, perché per effetto della clau-



sura anche il Fuori si era trasformato. Non più i troppi sì detti quando la chiamavano per i suoi impegni letterari, ma quei sì detti al telefono con «gli animali dell'arca di Noè senza nocchiero», come Chiara chiamava i suoi amici, per sapere come stavano, per scoprirli come erano, e come si erano trasformati nella clausura, come vivevano la solitudine, le separazio-

ni, gli amori, l'impossibilità di vedersi, le distanze. Li ha riscoperti con fisionomie nuove, prima sconosciute e descritte nel libro con una partecipazione emotiva accompagnata da una leggerezza, un'arguzia, un'ironia e

una comprensione non compassionevole e soprattutto senza lamenti. Non a tutti telefonava. Evitava i nichilisti di professione come si evita un contagio che si teme.

La clausura era obbligatoria. E ubbidire talvolta è più facile che scegliere. E bisognava ubbidire anche al distanziamento. E qui Chiara

scrive che «siamo noi a comandare lo spazio, non è lo spazio che ci determina». Il Fuori, come il Dentro, sta cambiando e sta insegnando che i bisogni degli altri, a cui Chiara diceva sempre di sì, non va confuso con i propri desideri, come le suggeriva un oscuro e antico senso di colpa che prima abitava il suo Dentro, perché altrimenti ci si ritrova di nuovo davanti alla porta dello psicoterapeuta. Occorre proteggere sé stessi, che non significa diventare diversi da ciò che si è, anche perché se non proteggiamo noi stessi mettiamo a rischio anche gli altri.

Questo non significa rinchiudersi nel nostro Io, questo «pidocchio» come lo chiamava Gadda, questo «pseudonimo» come lo chiamava Derrida, perché investire sul proprio Io, oltre a restringere il perimetro del nostro Den-

tro, non ci fa accogliere i messaggi di quel Fuori nuovo che non è più il Fuori delle nostre celebrazioni. ma il Fuori di re-

lazioni autentiche, perché scelte, e scelte perché corrispondono a quanto il nostro Dentro, educato dalla solitudine imposta dalla clausura, ci ha fatto conoscere di noi, mentre prima eravamo sconosciuti a noi stessi e persi nel rumore del mondo. E del Fuori, quindi del mondo, a questo punto potremo innamorarci solo se, scrive Chiara, «mentre diciamo Io, stiamo dicendo Tu, Lui, Lei, Noi, Voi, Loro». Chiara Gamberale alla fine ha deciso di pubblicare il suo libro affinché «contagiasse» anche tanti altri, perché ciascuno di noi ha un Dentro che vive meglio grazie agli altri, se tutti non ci rattrappiamo nel nostro patetico narcisismo. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Chiara Gamberale è nata a Roma nel 1977. Il suo nuovo libro *Come il mare in un bicchiere* è edito da Feltrine

anticipazione

NEL SUO NUOVO LIBRO  
UNA SCRITTRICE RACCONTA I MESI  
PASSATI IN CASA E QUELLO CHE ORA  
VORREBBE TENERSI STRETTO

# MOMENTI DI VITA

di Chiara Gamberale



**NOI DUE**  
CHIARA  
GAMBERALE,  
43 ANNI,  
E SUA FIGLIA  
VITA, NATA  
NEL 2017,  
AL PARCO GIOCHI  
LA SCORSA  
ESTATE.

ANDREA DORETTI

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## anticipazione

# VEDO LA POSSIBILITÀ, COME NEL TAI-CHI, DI TRASFORMARE UN COMBATTIMENTO IN UNA DANZA CHE CURA

**U**na mattina a Guilin, proprio in Cina, dove il battito d'ali di un pipistrello avrebbe scatenato per il mondo intero quest'uragano, con buona pace della famigerata farfalla e di tutti noi, camminavo per un parco che si sdraia sulle rive del fiume Li, e ho incontrato una danza segreta.

Una cinquantina di persone che, prima di entrare ognuna nel suo negozio, nel suo ufficio e nella sua giornata, si ritrovavano lì. E lentissimamente muovevano un braccio, poi un altro. Poi una gamba. Facevano tai-chi.

L'ho già detto: ho la cultura dell'autostoppista. Respiro, sento, guardo tutto quello che posso. Ma poi approfondisco solo quello da cui misteriosamente mi sento chiamare per nome, come se potesse rivelare qualcosa che consenta proprio a me di fare pace con l'esistenza. E lì per lì non potevo prevedere che quella danza sarebbe tornata con tanta prepotenza a rivendicare le mie fantasie.

Mi era bastato sapere che i suoi movimenti, nati sotto la dinastia Yuan come tecniche feroci di combattimento, si erano sciolti nei secoli per diventare forme raffinate di meditazione, di ginnastica e addirittura di medicina.

Ma poi, mentre osservavo quelle persone tendersi e piegarsi in un silenzio così puro da sembrare una musica che solo loro erano in grado di sentire, era spuntato dal nulla un branco di piccole scimmie. E la mia attenzione era corsa via con loro e dietro a chissà quale libera associazione.

Da stamattina, però, continuo a tornare a quel silenzio, a quei movimenti. Pensieri di chi ha l'indicibile fortuna di avere il tempo e lo spazio per farli, dei pensieri, su quello che sta succedendo: certo.

Pensieri di una persona comunque graziata dalla maledizione del coronavirus, perché finora non mi sono ammalata, perché nemmeno mia figlia, i miei genitori e le mie dieci persone preferite si sono ammalate, perché ho una casa dove rifugiarmi, perché ho perso dei soldi e delle certezze, come tutti, ma a differenza di molti ho un lavoro su cui non ho mai smesso di potere fare affidamento.

Pensieri che non potrebbero certo consolare nessuno che oggi sta davvero male. Pensieri che però, chissà: forse domani potrebbero aiutarci a stare meglio, se oggi siamo stati di fatto risparmiati e stiamo tutto sommato bene.

Perché sta diventando questa la mia ossessione, negli ultimi giorni. Dopo avere sentito Daniela, Ludovica, Pierantonio...

Questa: la possibilità, come nel tai-chi, di trasformare un combattimento in una danza che cura, di sublimare la guerra in armonia.

Spiritualizzare le restrizioni a cui siamo stati costretti senza renderle completamente metaforiche, interiorizzare questo nuovo campo di azioni per godere del Là Fuori, e però dal Là Fuori proteggerci, per non finire di nuovo nel frullatore pazzo e di nuovo non avere altra scelta che quella di rintanarci nel Dentro di Testa.

E quindi? Da dove cominciare?

Dal valore che ha la barriera di un metro, sia quando si infrange che quando si rispetta.

Dalla possibilità di una mascherina che siamo noi a decidere di infilare, se avvertiamo che l'aria si fa tossica.

Dalla differenza fra il miracolo di incontrarsi e il rischio di assembrarsi.

Dalla coscienza che tutto quello che respiriamo Là Fuori, ma proprio tutto, inevitabilmente poi entra con noi, nelle nostre case, anche se ci convinciamo di avere perfettamente sotto controllo i confini.

Dall'umiltà di rimetterci a quei confini che più siamo certi di riuscire a dominare, più ci dominano e si vendicano della nostra presunzione.

Dal dovere, allora, e che però è anche un diritto, di lavarci le mani, quando attraversiamo un confine, ma senza pensare ad altro che a quello che stiamo facendo: *applicare una quantità sufficiente per coprire la loro intera superficie, frizionare le mani palmo contro palmo, il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa, palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro, dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro, frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa, frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa, risciacquare le mani con l'acqua, asciugare accuratamente con una salvietta monouso, usare la salvietta per chiudere il rubinetto: dedicare all'operazione fra i quaranta e i sessanta secondi, il tempo che dedicheremmo a chiunque per dirgli benvenuto o arrivederci, il tempo che ci vuole, allora, anche per accomiatarci dal Là Fuori o avventurarci nel Qui Dentro, accomiatarci dal Qui Dentro o avventurarci nel Là Fuori, perché quello che è Là Fuori rimanga Là Fuori e quello che è Qui Dentro resti Qui Dentro - e perché non significhi inevitabilmente Dentro di Testa.*

Dall'urgenza degli abbracci che oggi ci mancano, dal pericolo degli abbracci che oggi non ci mancano e che anzi, se vengono meno, ci permettono di stringerci più forte a chi davvero siamo: e che allora forse non erano abbracci, erano morse. (...)



**IN LIBRERIA**  
QUESTE PAGINE SONO TRATTE DA *COME IL MARE IN UN BICCHIERE*, (FELTRINELLI, € 12) DI CHIARA GAMBERALE, IN USCITA IL 25 GIUGNO. UNA NARRAZIONE INTIMA CHE CI PARLA DI QUESTO PERIODO, DELLO SMARRIRSI E DEL RITROVARSI, E CHE CI PORTA A RIFLETTERE SU «UN NUOVO PROTOCOLLO DI AUTODIFESA PSICOLOGICA ED EMOTIVA CHE QUESTA INCREDIBILE TRAGEDIA CI POTREBBE SUGGERIRE». L'AUTRICE DEVOLVERÀ IL RICAVATO DELLE VENDITE ALLO SPAZIO DI ACCOGLIENZA PER BAMBINI E FAMIGLIE DI CASAOZ IN EMERGENZA COVID-19.

**RICOMINCIARE DAL VALORE  
CHE HA LA BARRIERA DI UN METRO,  
SIA QUANDO SI INFRANGE  
CHE QUANDO SI RISPETTA**

SCRIVERE

4 PER 7

di CHIARA GAMBERALE



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Il mio quaderno dal lockdown, recinto di pace per noi smarriti

E adesso che siamo (quasi) liberi tutti, (quasi) del tutto? Perché e da che cosa all'improvviso ci sentiamo davvero prigionieri? Per quanto mi riguarda, purtroppo o per fortuna, mi ero accorta di quanto liberi potesse farci sentire la prigionia del lockdown anche mentre lo vivevo.

Tutto è cominciato quando a metà marzo ho smesso di lavorare al romanzo che, fino al faticoso discorso di Conte, mi si svegliava nella testa prima che mi svegliassi io e dopo di me si addormentava: ma ho sempre pensato che avesse ragione Pasolini, quando diceva che niente potrà mai essere necessario a chi lo legge se prima non è stato necessario a chi l'ha scritto. Fatto sta che improvvisamente di quei personaggi non mi interessava più niente.

**Mi interessavano solo quei due numeri che ogni sera arrivavano con il telegiornale delle otto e che continuavano a crescere.**

Mi interessava capire cos'è che dal nove marzo continuavamo a chiamare tempo, anche se al tempo così com'eravamo abituati non somigliava per niente.

Cos'è che chiamavamo spazio. Casa, cielo, strade.

Qui Dentro. Là Fuori.

Finché queste ultime due espressioni hanno cominciato a ossessionarmi.

Così ho ripreso a scrivere, ma tutt'altro dal ro-

manzo a cui stavo lavorando.

E per la prima volta da quando, ormai vent'anni fa, ho avuto la fortuna di trasformare la mia passione nella mia professione, non l'ho fatto pensando che quello che scrivevo sarebbe diventato un libro che prima o poi avrebbero letto anche altre persone: tant'è che *Come il mare in un bicchiere*, anche se da oggi è in libreria, l'ho vissuto e continuo a viverlo come un quaderno. Una ricerca, più che un'opera con un inizio e una fine.

**Qualcosa che non solo mi si svegliava nella testa prima che mi svegliassi io e dopo di me si addormentava.** Ma che, nel frattempo, mentre incalzava quest'incredibile primavera, mi ha permesso di rinunciare

alle risposte che assieme a quei due maledetti numeri ogni sera aspettavo e di appuntare (come se lo facessi a matita e su un quaderno, appunto: timidamente) le domande giuste. Giuste per me, intendo. E per chi, come me, giorno dopo giorno, barricato nel suo Qui Dentro, sentiva salire quella specie di misteriosa, qua-

**BARRICATA NEL MIO "QUI DENTRO" SENTIVO UNA QUASI VERGOGNOSA QUIETE, LA STESSA DI ALCUNI PAZIENTI PSICHIATRICI**



**ROSELLA POSTORINO**  
3 LUGLIO



**TERESA CIABATTI**  
10 LUGLIO



**SILVIA AVALLONE**  
17 LUGLIO

si vergognosa pace. Per Daniela, Pierantonio, Ludovica: persone che Là Fuori si sono sempre sentite smarrite. Persone che ho conosciuto grazie a VolontAriaMente, un'associazione che ogni sabato mattina accompagna in giro per Roma, per musei o mostre o semplicemente a passeggiare senza nessuna meta, pazienti che sono ricoverati in una struttura psichiatrica o che sono appena usciti e da una parte non vedevano l'ora di farlo, dall'altra non sanno da dove cominciare per avere voglia di quello che gli ha fatto così tanta paura da costringerli a scappare: il mondo. Persone che però, durante il lockdown, nonostante le nuove regole, anzi proprio grazie a quelle regole, hanno trovato fatalmente un centro. Mi telefonavano e mi parlavano, allegre, delle nuove ricette che stavano imparando. Dei libri che leggevano, dei pensieri con cui si tenevano compagnia.

**E mentre le ascoltavo, più che mai mi sentivo simile a loro.**

Perché come loro segretamente protetta da quell'isolamento, da quei due metri di distanza dagli altri da rispettare che di colpo mi ricordavano che è nostro, solo nostro il potere di decidere a chi e a che cosa stare vicini e da chi e da che cosa tenerci lontani.

Siamo noi a stabilire quella vicinanza, quella lontananza: e com'è che invece, prima di tutto quello che ci ritrovavamo a vivere, me l'ero dimenticato?

Com'è che ce l'eravamo dimenticato tutti?

Che la scelta è solo nostra, che si può dire a una persona tu per favore stai a un metro e mezzo da me, grazie, tu a sette, tu a tremila: addio, tu invece vieni qui, forza: baciami. Ci eravamo dimenticati che ci si può difendere. Ci si può fermare (due metri) prima di finire in un frullatore pazzo che non sai come si spegne e dove tutto si mescola velocissimo e sei sbattuto contro quella persona, quell'impegno, quell'altra persona, mentre il tuo telefono continua



CECILIA PUGLISI / IL COLORE

a squillare, arriva un'altra e-mail, arrivano 17 messaggi su Messenger, e anche se qualcuno, qualcosa, magari ti interessa davvero, rischi di non rendertene nemmeno conto, preso come sei a pregare perché un angelo stacchi la spina di quell'aggeggio e ti salvi dal suo violento, incomprensibile frullare.

Che però è il tuo violento, incomprensibile frullare.

Quindi?

**Quindi doveva ammalarsi il mondo, per permettere alle persone più fragili che conosco, e a me per prima, di sentirsi tutto sommato bene?** Che cosa c'era, nelle restrizioni a cui siamo stati tutti chiamati, che ci ha rassicurato, anche se magari non ce ne rendevamo

conto? E soprattutto: c'è un modo per farci ispirare da quelle restrizioni anche quando il mondo, finalmente, guarirà del tutto?

Eccole, le domande che ho affidato a questo mio libro-quaderno.

Che ora è pronto per venire infilato in una bottiglia – che però è un bicchiere... – e affidato al mare.



L'ultimo libro di Chiara Gamberale, *Come il mare in un bicchiere* (Feltrinelli, 13 euro), è da ieri in libreria. Il ricavato delle vendite sarà devoluto dall'autrice allo spazio di accoglienza per i bambini e le famiglie di CasaOz in situazione di emergenza Covid-19

**DOVEVA AMMALARSI  
IL MONDO PER FAR  
STARE BENE LE  
PERSONE FRAGILI?  
COME IL MARE IN UN  
BICCHIERE RACCONTA  
ANCHE DI QUESTO**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LIBRI

A CURA DI ELEONORA MOLISANI

**PIÙ FORTI DOPO  
LA QUARANTENA**

Chiara, Daniela, Pierantonio, Gollum, sembrano fin troppo capaci di sopportare il lockdown imposto dall'emergenza Coronavirus. Invece di sentirsi in gabbia, si sentono meglio. Cosa li rassicura? «L'intenzione non è tediarvi con il diario della mia quarantena, ma riflettere insieme su un protocollo di autodifesa psicologica ed emotiva che questa incredibile tragedia ci può suggerire. Finito l'incubo, potremo rendere interiori e spirituali i gesti che abbiamo imparato per proteggerci». Sono le parole di Chiara Gamberale in *Come il mare in un bicchiere*. I proventi della vendita del libro andranno tutti a CasaOz, spazio di accoglienza per i bambini e le famiglie in emergenza post Covid-19.

**COME IL MARE  
IN UN BICCHIERE**

**Chiara Gamberale**  
Feltrinelli, pagg. 128,  
€ 13; e-book € 8,99.



# NELLA RETE

## LIBRI

### Da "Maus" a Gamindo

Edoardo Scarpanti e Cristiano Bedin dialogano il 25 con Daniele Gallo sul fenomeno editoriale del graphic novel, evoluzione del fumetto seriale, a partire da *Maus* di Art Spiegelman e *Corto*



*Maltese* di Hugo Pratt. Il 26 Daniela Pizzagalli intervista Stefania Auci autrice della saga dei Florio, *I leoni di Sicilia* (Nord), bestseller di cui si attende il secondo e ultimo capitolo. Il 29 "Dialoghi del benessere" con Simona Cornegliani. Il 30 Luca Crovi intervista Hans Tuzzi, autore poliedrico qui chiamato a parlare dei suoi gialli ambientati a Milano. L'1 Alessandro Cecchi Paone presenta Nicolò Santin, classe 1992, inventore della piattaforma Gamindo che coniuga gioco digitale e concreta solidarietà.

Il 25, 26, 29, 30 giugno e mercoledì 1 ore 18 su [www.umanitaria.it/staywithus](http://www.umanitaria.it/staywithus)

### "Il bambino è il maestro"

Presentazione della biografia (Rizzoli) di Maria Montessori, al cui nome è legato il metodo di insegnamento che ha col-

locato il bambino al centro del processo educativo. Diretta in streaming dalla Libreria Colibrì di via Laghetto con l'autrice, Cristina De Stefano.

Il 25 [www.facebook.com/Colibrimilano](http://www.facebook.com/Colibrimilano)

### LibLive per Sepùlveda

Scomparso nell'aprile scorso per malattia Covid-19, lo scrittore Luis Sepùlveda è ricordato dalla rivista ilLibraio.it con la rubrica online, affidata a scrittori che presentano i loro libri in sintonia con i temi a lui più cari: frontiere scomparse, storie ribelli, passioni. Il 26 Valerio Rossi Albertini, autore del saggio *Conosci il tuo nemico* (Longanesi) e il medico Mauro Bologna, autore dell'e-book *Covid-19* (Bollati Boringhieri). Il 28 Federico Moccia con *Semplicemente amami* (Nord). Il 29 Reinhold Messner, *Everest solo* (Corbaccio). L'1 Sara Fruner, autrice del romanzo *L'istante largo* (Bollati).

Ore 18 il 26, 28 e 29 giugno, 1 luglio, [www.illibraio.it/news/ebook-e-digitale/programma-liblive-1384706/](http://www.illibraio.it/news/ebook-e-digitale/programma-liblive-1384706/)

### Cercatori di fortuna

Quinto episodio audio tratto dal romanzo *Per antiche strade* (Iperborea) dello scrittore olandese Mathijs Deen, narrato

in otto podcast da Matteo Caccia in collaborazione con l'Ambasciata e il Consolato Generale del regno dei Paesi Bassi. Storie di viandanti (pionieri, migranti, mercanti e conquistatori) che hanno percorso strade millenarie contribuendo a creare il ricco mosaico culturale europeo.

Sabato 27 compare su [www.iperborea.com](http://www.iperborea.com) insieme al #dialoghiboreali sulle novità.

### "Liberati della brava bambina"

Era, Medea, Daenerys, Morgana, Malefi-



ca, Difred, Elena, Dina. Ridotte al silenzio, otto donne leggendarie, dal mito all'oggi, sono narrate nel libro (HarperCollins) dei filosofi Maura Gancitano e Andrea Colamedici. Gli autori parlano con Chiara ▶

Tagliaferri del percorso da compiere per strappare le etichette di genere; nell'ambito dei martedì organizzati online dalla casa editrice.

Martedì 30 ore 15, Instagram @harpercollinsit

### "Le imperfette"

Riaperta da una decina di giorni, la Libreria Hoepli in via Hoepli 5 dà seguito alle presentazioni di libri in diretta streaming. È la volta del romanzo vincitore del premio Letterario DeA Planeta: l'autrice Federica De Paolis ne parla con lo scrittore Paolo Di Paolo.

Martedì 30 ore 17, [pagina Facebook della Libreria Hoepli](http://pagina.Facebook.com/LibreriaHoepli).

### "Trio"

La scrittrice Dacia Maraini presenta il nuovo romanzo (Rizzoli). Due amiche, un solo uomo amato da entrambe: amicizia e amore in equilibrio solidale nella Messina travagliata dalla peste del Settecento. Con Nadia Terranova, in diretta sulla pagina della casa editrice.

Martedì 30 ore 18, [www.facebook.com/RizzoliLibri/](http://www.facebook.com/RizzoliLibri/)

### "Come il mare in un bicchiere"



Nelle librerie da oggi, il quaderno (Feltrinelli) è presentato dall'autrice Chiara Gamberale. Testimonianza preziosa, i cui proventi saranno versati alla Casa di accoglienza Oz per bambini e famiglie, si muove tra il desiderio di assoluto ispirato dalla quarantena e l'obbligo attuale della distanza fisica (rispettarlo o infrangerlo?). Chi avrà acquistato il libro potrà registrarsi con il codice ricevuto e porre domande all'autrice in diretta.

Martedì 30 ore 18,30 da diverse Feltrinelli d'Italia (a Milano piazza Duomo), [www.feltrinellieditore.it/live](http://www.feltrinellieditore.it/live)

### "Stromboli 1949"

Il set e il backstage, Ingrid Bergman e Roberto Rossellini: a una settantina d'anni dal film *Stromboli (Terra di Dio)* di Rossellini, il fotogiornalista Federico

Patellani racconta tutto nel libro (Humboldt Books). Se ne parla in streaming dal MuFoCo di Cinisello e dal Museo del Cinema di Stromboli.

Martedì 30 ore 18,30 in diretta Facebook e Youtube Museo di Fotografia Contemporanea di Cinisello Balsamo (Mi)

DONNAMODERNA.COM

NEWS



Chiara Gamberale festeggia il suo compleanno con la figlia Vita durante il lockdown.

CONFESSIONI

## E POI HO IMPARATO A DIRE NO

di Elisa Venco

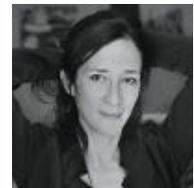
Il paradosso di sentirsi libera pur non potendo uscire. Il sollievo di non dover prendere decisioni. Il lusso di concentrarsi su di sé. All'inizio del lockdown la scrittrice Chiara Gamberale era in un momento di particolare fragilità. Ma proprio in questi mesi è riuscita a trovare un nuovo equilibrio. E, rivela qui, a diventare un po' più egoista

«S e non capisci chi è il nemico, come fai a iniziare a combatterlo?». Durante il lockdown il nemico comune sembrava evidente: il virus, il contagio, il contatto con gli altri. Eppure per la scrittrice Chiara Gamberale, nemico non è stato solo il "là fuori", ma anche il "qui dentro". Il malessere interiore vischioso che insidia quelli che, come scrive Elena Ferrante, ogni tanto si ritrovano ai limiti della smarginatura: «Quella cosa che se arriva, tu non ci sei più, e sono sempre le 2 di notte». Così nella raccolta di

riflessioni intitolata *Come il mare in un bicchiere* (Feltrinelli, in uscita il 28 giugno), Chiara ha scelto di raccontare, con la consueta trasparenza, come la fase 1 l'abbia sorpresa sulla soglia della depressione, ma anche come piano piano sia riuscita a costruire un equilibrio tra il pericolo esteriore e quello interiore, tra la costrizione imposta dalle autorità e la libertà ritrovata. Al punto da domandarsi: «Come è possibile che una parte di me, proprio quando si è ritrovata imprigionata, si è sentita libera come non mi capitava da chissà quanto tempo?».

### ADESSO IN LIBRERIA

Martedì 30 giugno alle 18,30 quanti avranno acquistato una copia di *Come il mare in un bicchiere* (Feltrinelli) nelle librerie aderenti all'iniziativa potranno partecipare a un evento online in cui porre domande a Chiara Gamberale. Per aderire basterà andare su [feltrinellieditore.it/live](http://feltrinellieditore.it/live), registrarsi con il proprio nome e il codice assegnato dalle librerie con l'acquisto del libro. Info su [www.feltrinellieditore.it](http://www.feltrinellieditore.it).



**Nel libro illustri l'insospettabile fascino dell'obbedienza: durante il lockdown ci è stato evitato di scegliere chi vedere e chi no, cosa fare e cosa rifiutare. Insomma, di assumerci la responsabilità della nostra vita. Credi che questo fascino esista per tutti?** «No. Ma esiste di certo per le persone smarrite, che fanno fatica a prendere decisioni perché pensano fino allo sfinimento a tutti i pro e a tutti i contro... Io sono così. Sono sentimentale e a volte so che sarebbe giusto, razionalmente, fare una cosa, ma il cuore mi chiama verso un'altra direzione. E non riesco a silenziare né una voce né un'altra. Perciò, come ho scritto, quello che temevo era che, una volta guarito il mondo, tornassi ad ammalarmi io. A perdermi nella raccolta indifferenziata dei giorni».

**Concentrarsi su di sé quando è in atto una tragedia epocale sembra il lusso di chi non ha niente di più serio a cui pensare. Tu stessa, pure reduce dall'infarto di tua madre, per mesi ti sei chiesta «se ha senso usare una prima persona singolare in questi giorni». Come rispondi?** «Di sicuro potersi concentrare sulle proprie emozioni è stato un lusso di chi non è stato colpito dal virus in prima persona o non ha perso i suoi cari... Ma capire che cosa ci succede dentro è anche un dovere, e tanto più lo diventa quando succede qualcosa di così estremo come è stata questa pandemia. Credo che sarebbe davvero un peccato, dopo un'esperienza così gigantesca, non prendere degli spunti per cambiare e, per citare il mio libro, "rendere interiori e spirituali i gesti che per proteggerci da quest'incubo abbiamo dovuto imparare". Ogni giorno mi impegno per essere all'altezza delle parole che ho scritto. Così, tra l'altro, ho lasciato l'analisi. Ho detto almeno 3 "no" che, prima del lockdown, non avrei mai avuto la lucidità e il coraggio di dire. Se ricevo un invito, anche solo per un caffè, anziché precipitarmi a rispondere, prima mi chiedo: mi va? O lo farei solo per non dare un dispiacere a chi mi ha invitato?».

**Quindi prima dicevi sempre sì, anche se non ti andava?** «L'ho fatto. In realtà ho sempre saputo chi mi dava e chi mi toglieva energia. Eppure non mi comportavo di conseguenza, perché schiacciata da atavici sensi di colpa e dall'idea che gli altri siano sempre più importanti di me. Ora invece provo a essere coerente. Naturalmen-



te il numero di persone con cui ho a che fare è diminuito drasticamente. Perciò spero che chi mi legge possa prendere il mio libro come una storia di speranza, un incoraggiamento ad arrivare alla mia stessa conclusione».

**Quale conclusione?** «Dobbiamo avere il coraggio di tenerci stretto quello che questi mesi, involontariamente, ci hanno insegnato. Per esempio, ho raccolto molte confidenze di persone che, durante il lockdown, hanno capito che fosse arrivato il momento di chiudere la loro relazione di coppia o che invece l'hanno riscoperta... Ecco, spero che, adesso che torneranno tutte le distrazioni che il mondo ci può offrire, le persone portino avanti le loro scelte, le loro illuminazioni. Non possono essere gli amanti a tenere in vita i matrimoni, no?»

**Tu hai compiuto 43 anni durante la quarantena, che hai passato con tua figlia Vita. Dopo l'isolamento dai suoi coetanei, cosa vorresti che lei imparasse sulla distanza dagli altri?** «Vita, appena ha rivisto i suoi amici, è subito entrata di nuovo in sintonia con loro. Vorrei che, a differenza mia, non ci mettesse 40 anni per capire che un minimo di egoismo, nella vita, è salutare. Perché, a furia di sintonizzarsi sui bisogni degli altri, rischiamo di perdere di vista i nostri desideri. Proprio com'era successo a me».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

#### **DALLA PARTE DEI BAMBINI**

**Chiara Gamberale, qui sopra ancora con la figlia Vita, devolverà il ricavato di *Come il mare in un bicchiere* alla onlus Casa Oz ([www.casaoz.org](http://www.casaoz.org)). «Questo libro fa capo a un dolore che ha ferito il mondo: e sento sia naturale che al mondo vada il suo ricavato. Casa Oz si occupa di garantire una quotidianità il più possibile serena a bambini che sono gravemente malati e alle loro famiglie. In queste mie pagine ci sono tanti bambini, a cominciare dalla mia. E tante famiglie, anche se diverse dal modello tradizionale di riferimento. Ma altrettanto traboccanti d'amore».**