

10 ROMANZI per

CURARE LA XENOFOBIA

Leggere per comprendere, mettersi nei panni degli altri, uscire da sé. Questi romanzi raccontano vite e culture diverse, spesso segnate da ingiustizie e pregiudizi. Ma anche dalla forza del riscatto, della dignità, dell'incontro. Per aprire lo sguardo e curare le paure con l'empatia.

Jorge Amado
Jubiabà

James Baldwin
Se la strada potesse parlare

David Grossman
Vedi alla voce: amore

Camara Laye
Un bambino nero

Harper Lee
Il buio oltre la siepe

Melania Mazzucco
Vita

Harriet Beecher Stowe
La capanna dello zio Tom

Alice Walker
Il colore viola

Richard Wright
Ragazzo negro

Marguerite Yourcenar
Memorie di Adriano

10 ROMANZI per

ABBASSARE LA PRESSIONE

Per rallentare e vivere attimo per attimo, dieci libri rasserenanti, romanzi che non corrono... quello che manca nel ritmo è più che compensato dalla bellezza e dalla capacità di stimolare la riflessione. Una pausa mentale dal rumore del quotidiano.

Vincenzo Cerami
Un borghese piccolo piccolo

Daniel Defoe
Moll Flanders

Charles Dickens
David Copperfield

Ernst T. Hoffmann
Gli elisir del diavolo

Ian McEwan
Bambini nel tempo

Petronius Arbiter
Satyricon

Jean-Jacques Rousseau
Le confessioni

Leonardo Sciascia
Il contesto

Stendhal
Il rosso e il nero

Virginia Woolf
Le onde

LEGGI
CHE
TI PASSA!



curarsi con i libri
medicine letterarie
per ogni malanno

a cura della Biblioteca Panizzi



Consigli di lettura liberamente tratti dal libro: Ella Berthoud, Susan Elderkin, *Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno*, Sellerio, 2013

Un originale prontuario di medicina, un invito a rifocillarsi alla fonte della migliore letteratura. Dicono le autrici: "qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o più d'uno) da leggere a intervalli regolari".

in occasione della Settimana della Salute Mentale
20-28 settembre 2025

10 ROMANZI per

TIRARSI SU

Hai bisogno di leggerezza, buonumore e un po' di ottimismo? Ti proponiamo dieci romanzi per ritrovare il sorriso e ricaricare le energie: storie ironiche, personaggi indimenticabili e situazioni assurde che ti faranno ridere o semplicemente stare meglio. Perché a volte, un buon libro è la miglior cura contro la malinconia.

Jorge Amado
Donna Flor e i suoi due mariti

Jurek Becker
Jakob il bugiardo

Andrea Camilleri
Il birraio di Preston

Gianni Celati
Le avventure di Guizzardi

Patrick Dennis
Zia Mame

Fannie Flagg
Pomodori verdi fritti al Caffè di Whistle Stop

Carlo Fruttero, Franco Lucentini
La donna della domenica

Nick Hornby
Febbre a 90°

Stendhal
La certosa di Parma

Winifred Watson
Un giorno di gloria per Miss Pettigrew

10 ROMANZI per

CURARE IL RAFFREDDORE

Quando il naso cola e il plaid è l'unico amico, serve una lettura che scaldi più di una tisana. Ecco dieci titoli ideali da leggere accoccolati sul divano, per prendersi cura di sé... anche tra uno starnuto e l'altro.

John Barth
L'opera galleggiante

Heinrich Boll
E non disse nemmeno una parola

Nikolaj Gogol
Il cappotto

Francesco Jovine
Le terre del sacramento

Sue Monk Kidd
La vita segreta delle api

John Le Carré
La spia che venne dal freddo

Nancy Mitford
Amore in un clima freddo

Zadie Smith
Denti bianchi

Kurt Vonnegut
Ghiaccio nove

Edith Wharton
L'età dell'innocenza

10 ROMANZI per

SUPERARE ANGOSCIA E STRESS

Giornate pesanti? Pensieri che non danno tregua? Queste letture aiutano a respirare meglio. Tra introspezione, viaggi interiori e storie di resilienza, ogni libro offre uno spazio di calma. Perché la lettura, a volte, è il miglior esercizio di meditazione.

Hodgson Burnett
Il giardino segreto

Gianrico Carofiglio
Testimone inconsapevole

Daphne Du Maurier
La prima moglie

Jean Giono
L'uomo che piantava alberi

Hermann Hesse
Siddharta

Henry James
Ritratto di signora

Nikos Kazantzakis
Zorba il greco

Herman Melville
Moby Dick

Sylvia Plath
La campana di vetro

Laura Ingalls Wilder
La piccola casa nella prateria

