

## Tabelline

# Cattivi si diventa? Esperimenti sulla banalità del male

PIERGIORGIO ODIFREDDI

**D**omani è la Giornata della memoria, che ricorda ciò che non si deve dimenticare: lo sterminio nazista di un numero compreso fra i 12 e i 17 milioni di persone, secondo le cifre riportate da Wikipedia. Un genocidio plurimo e generalizzato di circa 6 milioni di ebrei, 3 di prigionieri di guerra sovietici, 2 di polacchi non ebrei, 2 di slavi, 1,5 di dissidenti politici, e 1 di zingari, disabili, omosessuali, massoni e altre frange della popolazione europea. La vicenda nazista può essere letta da vari punti di vista, e anche la scienza sperimentale ha il suo. Che giunge alle stesse

conclusioni tratte da Hannah Arendt in *La banalità del male*, un'analisi del processo di Gerusalemme ad Adolf Eichmann del 1961. Conclusioni che sono riassunte nel titolo: i criminali nazisti non erano persone particolarmente malvagie o perverse, ma banali cittadini che obbedivano inconsapevolmente all'autorità costituita. Ed è appunto *Obbedienza all'autorità* il titolo di un famoso e conturbante saggio di Stanley Milgram, che tra il 1960 e il 1963 effettuò esperimenti su vari volontari e si accorse che erano quasi tutti disposti a infliggere sofferenze anche gravi a persone

sconosciute, purché qualcuno dicesse loro di farlo. Nel 1971 Philip Zimbardo ottenne risultati analoghi, raccontati nel libro *L'effetto Luciferò: cattivi si diventa?*, e mostrati nel film *Experiment*. Questa volta, bastava dividere i soggetti in "guardie" e "detenuti", per far sì che si comportassero effettivamente secondo i loro ruoli. I nazisti erano dunque *Uomini comuni*, come Christopher Browning intitola appunto il suo libro sulla "soluzione finale" in Polonia. E nazisti possiamo essere tutti, comportandoci in maniera conformista rispetto a un potere totalitario.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'intervista

# “Così Holden e la Karenina cureranno le vostre malattie”

*Ella Berthoud e Susan Elderkin sono le autrici di un prontuario-bestseller sulla biblioterapia “Problemi psicologici, ma anche mal di denti o singhiozzo: la narrativa è una medicina efficace”*

RAFFAELLA DE SANTIS

**O**gnuno di noi ha sperimentato almeno una volta nella vita la fortuna di imbattersi nel libro giusto al momento giusto. Leggendo *Madame Bovary* abbiamo smesso di sentirci gli unici a soffrire per amore e grazie a Colette abbiamo sognato nuove eccitanti avventure. Il potere dei romanzi è anche questo: farci sentire meno soli, darci il coraggio di cambiare. È proprio partendo da questa consapevolezza che va sempre più prendendo piede una forma di terapia che usa i libri per alleviare i nostri disagi. È notizia di pochi giorni fa che il servizio sanitario inglese ha lanciato un programma di riabilitazione che prevede manuali di self-help e opere di fiction per curare la depressione, mentre in Italia è appena partito a Firenze un workshop per formare biblioterapisti tenuto dalla psicoterapeuta Rachele Bindi. Con questo spirito, Ella Berthoud e Susan Elderkin — una pittrice e insegnante d'arte, l'altra scrittrice — da qualche tempo lavorano nel tempio della biblioterapia a Londra, la *School of Life* di Alain de Botton. *Curarsi con i libri* (Sellerio) è il saggio in cui hanno raccolto i loro consigli di lettura, un prontuario di rimedi letterari per vari malanni, dalle pene amorose agli acciacchi fisici, che ha scalato la top ten e in due mesi ha venduto oltre 50 mila copie.

**L'idea che l'arte abbia un potere terapeutico non è certo nuova. Aristotele parlava di catarsi, per esempio. Cosa cambia nel vostro approccio?**

«La biblioterapia affonda le sue radici nell'antica Grecia. Da parte nostra vogliamo mostrare come i romanzi possano aiutarci ad affrontare i cambiamenti esistenziali, sia emotivi che fisici. Non c'è niente che appartenga alla vita che non sia già stato esplorato nella letteratura».

**In che modo la letteratura può incidere sulla nostra psiche?**

«I romanzi possono rappresentare un vero punto di svolta. *Il giovane Holden* o *Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta* sono libri cruciali, soprattutto se letti all'età giusta, quando si è adolescenti. Ci fanno sentire compresi. La letteratura può curare in tanti modi: può dare conforto e compagnia, può rappresentare un pungolo, può darci una mano a prendere coscienza delle difficoltà degli altri e a relativizzare le nostre. A volte a curarci è il contenuto delle storie, altre è semplicemente il ritmo della scrittura a calmarci, come nel caso di *Mrs Dalloway* di Virginia Woolf, ottimo per affrontare il lunedì mattina. *Il postino suona sempre due volte* di James M. Cain è invece un rimedio perfetto contro l'apatia».

**In effetti nel libro troviamo disturbi molto diversi tra loro, dalla paura di invecchiare all'impotenza. Quali malattie può curare un romanzo?**

«Prevalentemente i problemi psicologici e legati alla sfera emotiva. Esiste un conforto migliore per un cuore infranto di un buon romanzo? Ma speriamo che anche i rimedi consigliati nel libro per i malanni fisici non siano privi di efficacia. La nostra cura per il singhiozzo (*The Fit* di Philip Hensher) è ricca di consigli pratici: bere un bicchiere d'acqua con la testa piegata in avanti, trattenere il fiato,



**“Jane Eyre? Ottimo per i cuori infranti E offriamo Sylvia Plath a chi è affetto da depressione”**

fumare una sigaretta o baciare. C'è perfino una terapia per guarire dall'odio per il proprio naso: *Il profumo* di Patrick Süskind». (Nella versione italiana, curata da Fabio Stassi, è stato aggiunto *Uno, nessuno e centomila*, che inizia proprio con un'osservazione sul naso del protagonista, ndr).

**Tra gli ingredienti c'è dunque una buona dose di umorismo. Il buon umore può favori-**

**re la guarigione?**

«Può alleggerire il nostro carico emotivo. Ma il questo libro non è solo humour: disagi come la depressione o la fine di una storia d'amore vengono trattati seriamente».

**È però difficile credere che un romanzo possa aiutare a risolvere un problema serio come la depressione.**

«Siamo consapevoli che è arduo affrontare con la letteratura la depressione clinica. Alcuni romanzi possono però accompagnare i depressi nello spazio scuro della loro malinconia. Spesso accade quando il protagonista della narrazione è a sua volta infelice. Chi penserebbe di dare *La campana di vetro* di Sylvia Plath a una persona seriamente depressa? Noi lo facciamo».

**I farmaci possono avere però effetti collaterali, sono rimedi e allo stesso tempo veleni. Vale anche per i libri: garantite sulla loro efficacia?**

«Alcuni romanzi hanno un potere curativo evidente. Come non usare *Jane Eyre* per un cuore infranto? O *Ciao, a domani* di William Maxwell quando si soffre per la rottura di un'amicizia? Ma con altri è più difficile capire come utilizzarli. *Anna Karenina* è una cura per la gelosia? O per l'adulterio? O per il mal di denti, visto che Vronsky ne soffre? Siamo state molto combattute: è l'unico romanzo che nel libro ricorre due volte».

**L'elenco dei romanzi da consigliare è potenzialmente infinito. Come li avete selezionati?**

«Abbiamo costruito la nostra rete ricorrendo anche ai consigli di amici, parenti e pazienti. È stato un percorso a doppio senso: scrivendo questo libro anche noi ci siamo curate».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI OLIMPIA ZAGNOLI

vio. Tutto quello che sappiamo della vita ci viene dagli altri, dalle storie che ci hanno raccontato, dai romanzi che abbiamo letto, dagli insegnamenti che abbiamo ricevuto. Dunque, leggere questi manuali non fa che prolungare la normale esperienza del saggiare altre vite e altre possibilità, che è appunto la sostanza di quello che chiamiamo "cultura".

Il problema del copiare gli altri, però, è che non sempre riesce, e questa è una delle maggiori fonti di frustrazione. Non mi sembra inverosimile che alle normali so-

fferenze l'utente di manuali di autoaiuto debba venire ad aggiungere un penoso senso di inadeguatezza, il non sentirsi all'altezza dei precetti enunciati nel libro comprato per migliorare. Finendo poi vittima di insopportabili sensi di colpa come quelli, evocatisi dal titolo, da *Devi cambiare la tua vita* di Peter Sloterdijk (Cortina, 2010).

Certo, a pochi è dato di giungere all'aureo motto di Beckett «fallire ancora, fallire meglio». Personalmente, alla via dell'autoaiuto controproporrei l'eteroaiuto. Se,

come spesso avviene, questo dovesse mancare, suggerirei di leggere, piuttosto che manuali di autoaiuto, storie tristissime e tragedie. Era già l'intuizione di Aristotele: vedendo le disgrazie atroci che accadono a persone migliori di noi, ci sentiamo meglio, subiamo una purificazione dell'animo, diventiamo noi stessi migliori. E forse in questo miglioramento è compresa la rinuncia alla piena realizzazione di una perfezione umana che sta alla base dei manuali di autoaiuto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



49° ALBO • IL CANE INFERNALE  
• GHOST HOTEL • POLVERE DI STELLE

IN EDICOLA la Repubblica L'Espresso