



FRAGIL-MENTE

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

UN MESE DA LEGGERE

**BIBLIOTECA LAZZERINI
OTTOBRE 2025**

FRAGIL-MENTE

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

Il 10 ottobre si celebra la **Giornata mondiale della salute mentale**. Per l'occasione, *Un mese da leggere* propone una selezione di romanzi e saggi che affrontano, da differenti prospettive, il tema della salute mentale. Tanti spunti di riflessione per stimolare la consapevolezza e superare lo stigma che ancora oggi accompagna molte forme di sofferenza psicologica.

Iniziamo con *Svegliami a mezzanotte*. In un tardo pomeriggio di luglio, una giovane donna, da poco diventata madre, sale fino all'ultimo piano di una palazzina, si appoggia al davanzale e si lancia nel vuoto. Non conosciamo il motivo di quel gesto, e forse nemmeno lei lo conosce davvero, ma quel tentativo di suicidio non va buon fine, e oggi Fuani Marino prova a dare un senso a quell'evento attraverso la scrittura. Un percorso profondo di consapevolezza, comprensione e rinascita.

Triste tigre è il racconto intenso e lucidissimo di Neige Sinno. Era solo una bambina quando il suo patrigno aveva iniziato ad abusare di lei. Ma a diciannove anni, Neige trova il coraggio di denunciare affrontando un processo, l'esilio lontano dalla Francia e, infine, la scrittura. Un libro che diventa un atto di resistenza e trasformazione: rifiuta la retorica della vittima, cerca parole nette e spietate per raccontare l'irreparabile, e trasforma una ferita personale in una testimonianza collettiva.

Ne *La casa degli sguardi*, Daniele Mencarelli, con la sensibilità del poeta, racconta la propria crisi esistenziale e il lento percorso di rinascita, avvenuto grazie al lavoro presso l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. In quel luogo abitato dal dolore, lo sguardo dei bambini lo costringe a interrogarsi sul senso della sofferenza e della vita. Perché, se il dolore sembra governare il mondo, ha comunque senso continuare a vivere e costruire qualcosa? Le risposte arriveranno, potenti, necessarie e prive di ogni retorica.

Concludiamo con alcuni testi che ci aiutano ad approfondire il tema. Come *Pazzi da slegare* del neurologo e psichiatra americano William White che, già dagli anni venti del Novecento, promosse una nuova psichiatria capace di mettere da parte metodi di cura coercitivi e puramente farmacologici per aprirsi alla dimensione umana della malattia mentale. O *L'ascolto gentile* di Eugenio Borgna, uno dei più importanti psichiatri italiani che racconta la sua esperienza e il suo impegno per avvicinarsi all'altro, attraverso l'ascolto e l'immedesimazione, con umanità, fiducia e gentilezza.

Questo è solo un assaggio, in Hall troverai tante storie vere, romanzi e saggi che ci ricordano che ogni fragilità merita rispetto, ascolto e spazio per essere condivisa. Buona lettura a tutti e a tutte!

*Chiudo gli occhi e tutto il mondo muore;
Sollevo le palpebre e tutto rinasce.*

Canzone d'amore di una ragazza pazza, **Silvia Plath**

SOTTO ALCUNI DEI TITOLI PROPOSTI TROVI UN SIMBOLO. SAI CHE COS'È?

È IL LOGO DI MEDIALIBRARYONLINE, LA BIBLIOTECA DIGITALE TOSCANA: UN SERVIZIO GRATUITO CHE TI PERMETTE DI SCARICARE E-BOOK, FILM E ASCOLTARE AUDIOLIBRI ANCHE DA CASA!

SE NON SEI ANCORA ISCRITTO COMPILA SUBITO IL FORM.

PER TUTTE LE ISTRUZIONI SEGUI I TUTORIAL SULLA NOSTRA PAGINA YOU TUBE



ANTONELLA LATTANZI COSE CHE NON SI RACCONTANO

A 858.LATT AN.COS



Non è mai il momento giusto per fare un figlio. Prima vogliamo vivere, viaggiare, lavorare. Antonella vuole diventare una scrittrice. Per questo a vent'anni, per due volte, interrompe volontariamente la gravidanza. Quando anni dopo si sente invece pronta, con un compagno a fianco, è il suo fisico a non esserlo. E così inizia l'iter brutale dell'ostinazione, dell'ossessione, della medicalizzazione, della rabbia e della frustrazione.

«Ho una diga nella testa dove stanno nascoste tutte le cose che fanno davvero troppo male. Quelle cose, io non voglio dirle a nessuno. Io non voglio pensarle, quelle cose. Io voglio che non siano mai esistite. E se non le dico non esistono».



EMMANUEL CARRERE VITE CHE NON SONO LA MIA

A 848.CARR EM.VIT

«Da sei mesi a questa parte, ogni giorno, di mia spontanea volontà, passo alcune ore davanti al computer a scrivere di ciò che mi fa più paura al mondo». Il caso ha voluto che Emmanuel Carrère fosse in vacanza nello Sri Lanka quando lo tsunami ha devastato le coste del Pacifico, e che si trovasse a sostenere una coppia di connazionali nelle strazianti incombenze burocratiche per rimpatriare il corpo della figlia di quattro anni; e che, solo pochi mesi dopo, gli accadesse di seguire un'altra vicenda dolorosa, quella che avrebbe portato alla morte per cancro la sorella della sua compagna. C'è un solo modo per ricevere il dolore degli altri, ci dice Carrère: dargli voce, farlo diventare il proprio dolore.



SIMONA VINCI **PARLA, MIA PAURA**

A 858.VINC SI.PAR



Simona Vinci si immerge nella paura e cerca un linguaggio per confessarla. L'ansia, il panico, la depressione spesso restano muti: chi li vive si sente lontano dagli altri e incapace di chiedere aiuto. Ma è solo accettando di «rifugiarsi nel mondo» e di condividere la propria esperienza che si sopravvive. Dalla stanza dell'analista a quella del chirurgo estetico – che restituisce dignità a un corpo vissuto con vergogna – fino all'inquietudine della maternità, alla rabbia della giovinezza, allo strappo originario da cui tutto ha inizio. Un viaggio interiore, durante il quale Simona Vinci ci offre uno specchio in cui guardarci senza paura.

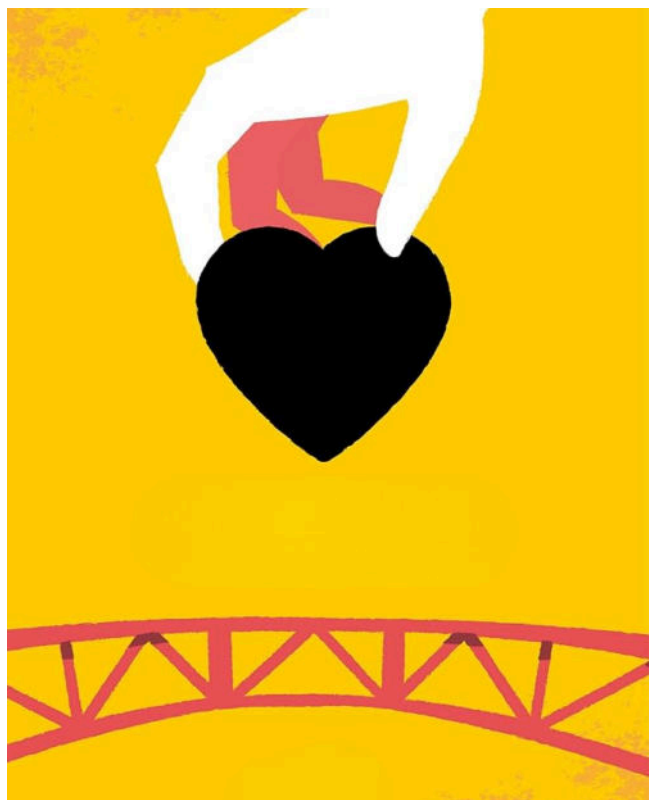


FUANI MARINO **SVEGLIAMMI A MEZZANOTTE**

A 858.MARI.FU.SVE



Un tardo pomeriggio di luglio, in un'anonima località di villeggiatura, una giovane donna, da poco diventata madre, sale all'ultimo piano di una palazzina, si appoggia al davanzale e si getta nel vuoto. Perché l'ha fatto? Non lo sappiamo. E forse, in quel momento, non lo sa nemmeno lei. Ma quel tentativo di suicidio non ha avuto successo e oggi, quella giovane donna, vuole capire. Fuani Marino è sopravvissuta a quel gesto, ma le cicatrici che ha lasciato sul suo corpo e nella sua vita possono diventare una traccia da percorrere, un sentiero per trasformare la memoria in scrittura.



JULI ZEH **CUORI VUOTI**

A 838.ZEH JU.CUO



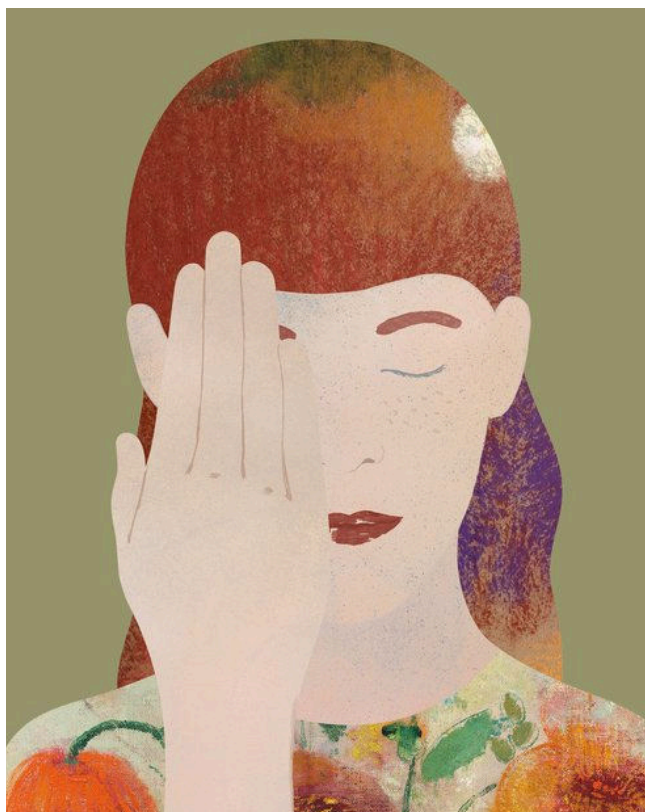
Germania, 2025. In un'epoca segnata da crisi globali e dal successo di un movimento ultrapopulista, Britta e il socio Babak gestiscono "il Ponte", un centro di counseling alternativo che li ha resi ricchi. Dietro un'apparente facciata di normalità, però, nel loro centro si selezionano soggetti inclini al suicidio e offrono loro la possibilità di morire per una "giusta" causa con azioni eclatanti ma pianificate con precisione. Gli affari vanno a gonfie vele – fra i clienti del Ponte c'è anche l'ISIS – e Britta si pregia del fatto che, grazie al suo studio, ha messo fine all'anarchia terroristica. Fino a un misterioso attentato all'aeroporto di Lipsia.



YIYUN LI **IL LIBRO DELLOCA**

A 818.LI YI.LIB

Francia, anni Cinquanta. Fabienne e Agnès sono amiche inseparabili: la prima, brillante e selvaggia; la seconda, timida e obbediente. Insieme inventano storie macabre che Agnès scrive e firma. Le storie hanno talmente successo che renderanno famosa Agnès e la porteranno lontano dal paese natale. Ma il successo ha un prezzo: Agnès si sente sradicata, prigioniera della finzione creata da Fabienne, e decide di tornare per confrontarsi con lei. Il libro dell'oca racconta un'amicizia intensa e ambigua, dove amore e crudeltà si fondono, e l'infanzia diventa una forza capace di trasformare la realtà.



RACHEL AVIV STRANIERI A NOI STESSI

A 818.AVIV RA.STR

Rachel Aviv ha sei anni quando viene ricoverata con una diagnosi di anoressia. Passano poche settimane e Rachel, quasi per caso, ricomincia a mangiare. L'anoressia rimane un capitolo chiuso. Ma che cosa sarebbe successo se anche lei avesse iniziato a pensare a se stessa nei termini della malattia? Pluripremiata penna del New Yorker, Aviv raccoglie cinque storie di coraggio e resistenza, di tenacia e ribellione, di libertà. Vediamo Ray dar fondo ai suoi risparmi alla ricerca di un equilibrio che forse non esiste. Lottiamo con Laura, determinata a non lasciarsi incasellare dalla famiglia nel ruolo di all-American girl. Fuggiamo insieme a Bapu dal marito che le è stato imposto per raggiungere quello che lei ha scelto, il dio Krishna. Aviv prova a fare luce sulla forza sempre sottovalutata che le narrazioni esercitano su una cosa fragile e malleabile come la mente umana, per trovare scampoli di felicità o, quanto meno, a scampare alla follia.



NEIGE SINNO TRISTE TIGRE

A 848.SINN NE.TRI



Doveva avere sette anni, forse nove, non lo ricorda con esattezza Neige quando il suo patrigno ha cominciato ad abusare di lei. A parte il momento esatto in cui tutto ha avuto inizio, i ricordi sono netti nella mente e nel corpo della donna che Neige è diventata. La decisione a diciannove anni di rompere il silenzio, la denuncia, il processo pubblico, il carcere per lo stupratore, la vita nuova molto lontano dalla Francia. E quella donna si è interrogata a lungo se scrivere il libro che stringete tra le mani, perché trovava solo motivi per non farlo. Fino al giorno in cui il passato l'ha raggiunta e l'impossibilità di scrivere è diventata impossibilità di non scrivere. Perché Neige ha avvertito l'urgenza di rendere una testimonianza, sì, ma collettiva.

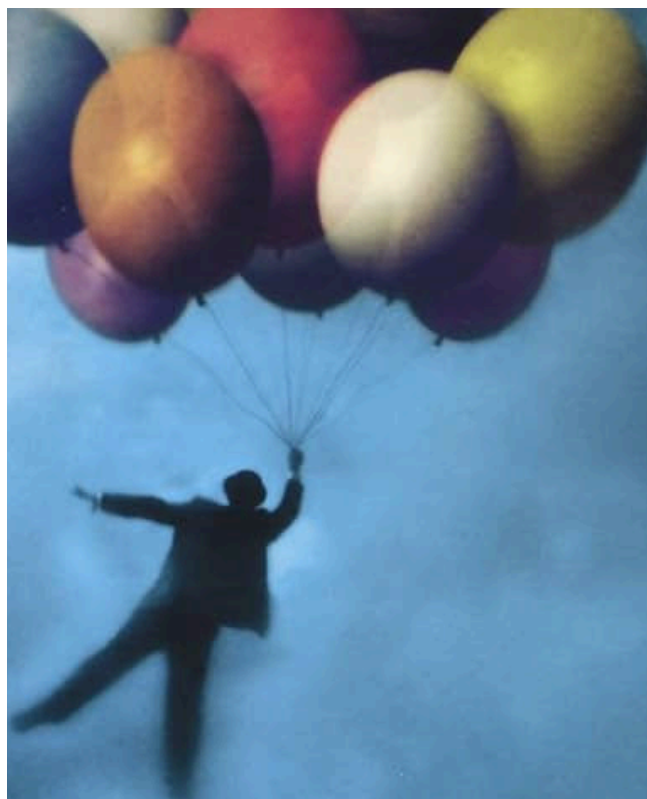


DANIELE MENCARELLI LA CASA DEGLI SGUARDI

A 858.MENC DA.CAS



Daniele è un giovane poeta oppresso da un affanno sconosciuto: la sua esistenza sembra priva di uno scopo. È per i suoi genitori che Daniele prova a chiedere aiuto, deve riuscire a sopravvivere, lo farà attraverso il lavoro. Il 3 marzo del 1999 firma un contratto con una cooperativa legata all'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. In questa "casa" speciale, abitata dai bambini segnati dalla malattia, sono molti gli sguardi che incontra e che via via lo spingeranno a porsi una domanda scomoda: perché, se la sofferenza è l'unica legge che governa il mondo, vale comunque la pena di vivere e provare a costruire qualcosa? Le risposte arriveranno, al di là di qualsiasi retorica e con deflagrante potenza.



MATT HAIG RAGIONI PER CONTINUARE A VIVERE

A 828.HAIG MA.RAG

A 24 anni, il mondo di Matt Haig si sgretola. Non riesce a trovare alcuna ragione per vivere. Questa è la storia vera di come è riuscito a superare le sue crisi, venire a patti con la depressione, la malattia che lo ha quasi annientato, imparando a vivere di nuovo. Un'esplorazione toccante, divertente e gioiosa di quello che si può fare per vivere meglio. «Quando ero depresso credevo un mucchio di cose brutte, che poi si sono rivelate false. E così il libro ha assunto in buona sostanza la forma di una lettera al me stesso di allora, in cui gli fornivo delle ragioni per vivere. Era una cosa molto personale, ma i lettori ci si sono riconosciuti. Due settimane dopo la pubblicazione il libro era in vetta alle classifiche inglesi (non ero mai stato nella top ten, prima di allora) ed è rimasto tra i best seller per un anno.» (Dall'introduzione di Matt Haig all'edizione italiana).



SUSANNA KAYSEN LA RAGAZZA INTERROTTA

A 818.KAYS SU.RAG

Dopo una visita sommaria da un medico che non aveva mai visto prima, a soli diciotto anni, Susanna Kaysen, viene spedita in una clinica psichiatrica, nota per i suoi famosi pazienti (Sylvia Plath, James Taylor e Ray Charles, tra gli altri) e per i metodi all'avanguardia. Vi passerà i due anni successivi e la sua storia, raccontata con tono distaccato, a volte beffardo e sempre autoironico, riesce nell'impresa di trasmetterci il senso di un'esperienza che solitamente può essere compresa soltanto da chi l'ha vissuta.

Da questo libro è stato tratto il film *Ragazze interrotte* con Winona Ryder e Angelina Jolie per la regia di James Mangold.



MARIO TOBINO LE LIBERE DONNE DI MAGLIANO

A 858.TOBI MA.LIB



A pochi chilometri da Lucca c'è il colle di Santa Maria delle Grazie e in cima il manicomio. Il paese più vicino è Magliano. Così, «venire da Magliano» per la gente del luogo significa portare il segno della pazzia, di una vita attraversata dal vento dannato della sofferenza mentale. In un reparto psichiatrico femminile, negli anni precedenti l'età degli psicofarmaci e della riforma Basaglia, un medico vive con donne aggressive, tristi, erotiche, disperate, orrende, miti, malate o semplicemente fuggite dal mondo. Questo romanzo è un poema sull'atmosfera che pervade le stanze della follia: «il manicomio è pieno di fiori, ma non si riesce a vederli».



GUIDO PADUANO FOLLIA E LETTERATURA, STORIA DI UNAFFINITÀ ELETTIVA

GUP 809.933 561.PAD

Se la follia è uno dei i grandi temi dalla letteratura occidentale, è perché un legame inquietante unisce i rispettivi linguaggi: follia e letteratura pongono l'accento sull'immagine di un individuo isolato e contrapposto al gruppo sociale, eroe o antieroe che sia; entrambe portano fino all'estrema contraddizione il tentativo di mettere ordine nel caos della realtà. Contemporaneamente la storia culturale è attraversata dal tentativo di esorcizzare quella che chiamiamo la perdita, e dovremmo piuttosto chiamare la mutazione della ragione.



DAVICO BONINO ESSERE DUE: SEI ROMANZI SUL DOPPIO

GUP 808.83.ESS

Un secolo di narrativa, dal primo Ottocento agli inizi del Novecento, sei romanzi da tre diverse letterature (tedesca, russa, inglese) e un solo tema, il Doppio, cioè la nostra identità divisa. Da *La prodigiosa storia di Peter Schlemihl* (1814) di Adelbert von Chamisso a *La principessa Bramhdla* di Ernst T. A. Hoffmann (1820-21) da *Il sosia* del giovane Fedor Dostoevskij (1846) a *Lo strano caso del Dr. Jekyll e del Sig. Hyde* di Robert Louis Stevenson (1885); da *Il ritratto di Dorian Gray* di Oscar Wilde (1891) a *La metamorfosi* di Franz Kafka (1915); sei romanzi che porteranno il lettore nei labirinti dell'Io, dove si nascondono le più atroci domande sul confine così labile tra identità e differenza.

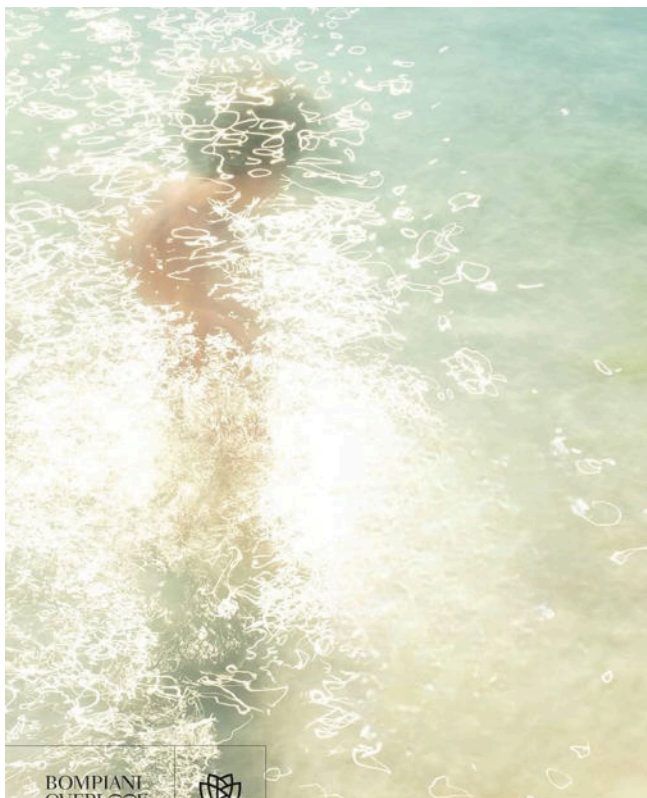


ASCANIO CELESTINI LA PECORA NERA

A 858.CELE AS.PEC



«Il manicomio è un condominio di santi. So' santi i poveri matti asini sotto le lenzuola cinesi, sudari di fabbricazione industriale, santa la suora che accanto alla lucetta sul comodino suo si illumina come un ex-voto. E il dottore è il più santo di tutti, è il capo dei santi, è Gesucristo». Nicola ci racconta così i suoi 35 anni di "manicomio elettrico", e nella sua testa scompaginata realtà e fantasia si scontrano producendo imprevedibili illuminazioni. Attraverso le testimonianze e le memorie di infermieri, medici e pazienti, Celestini si è reso conto non solo che, di fatto, l'istituzione manicomiale è ancora attiva, ma soprattutto che le parole e le paure dei "matti" sono vive dentro ognuno di noi.



MASSIMO AMMANITI PASSOSCURO

GTP 616.89.AMM



Il primo incarico di Massimo Ammaniti al Reparto dei minori irrecuperabili dell'Ospedale Psichiatrico Santa Maria della Pietà a Roma durò un giorno. L'orrore dei bambini che lì erano rinchiusi fu tale da essere insostenibile. Tornò sei anni dopo, nel 1972, per ridare a quei bambini, considerati irrecuperabili, una vita dignitosa. In due anni intensi e drammatici combatté giorno per giorno per cambiare abitudini, regole e spazi. Per rivestire i bambini, aiutarli a riscoprire il corpo, a riconoscere il loro nome. Per aprire i cancelli e far entrare il mondo. Fu una piccola grande rivoluzione, che si inseriva allora in un movimento più ampio di critica alle istituzioni manicomiali.



MICHELA MARZANO VOLEVO ESSERE UNA FARFALLA

GTP 616.852 62.MAR

Dalla prima infanzia a Roma alla nomina a professore ordinario all'università di Parigi, passando per una laurea e un dottorato alla Normale di Pisa, la vita di Michela Marzano si è svolta all'insegna del "dovere". Un diktat che l'ha portata a fare sempre di più e sempre meglio. Una volontà ferrea, ma anche una costante violenza sul proprio corpo. «Lei è anoressica» le viene detto da una psichiatra quando ha poco più di vent'anni. «Quando finirà questa maledetta battaglia?» chiede lei anni dopo al suo analista. «Quando smetterà di volere a tutti i costi fare contente le persone a cui vuole bene» le risponde. E ha ragione, solo che è troppo presto. Non è ancora pronta a intraprendere quel percorso interiore che la porterà a fare la pace con sé stessa.



RENATE GOCKEL DONNE CHE MANGIANO TROPPO

GTP 616.852 63.GOC

I disturbi della nutrizione nelle loro diverse connotazioni (anoressia, bulimia, bisogno incoercibile di mangiare, obesità), che si manifestano prevalentemente nelle donne, hanno assunto dimensioni preoccupanti. Attraverso la descrizione della psicoterapia di Anna K., affetta da bulimia, questo saggio analizza i motivi che possono indurre una persona a cercare compensazione nel cibo. E dimostra che, individuando i problemi inconsci, è possibile eliminare questi disturbi e liberarsi da quella che è a tutti gli effetti una "sindrome di dipendenza".



MASSIMO RECALCATI **A PUGNI CHIUSI**

GSP 303.4.REC



In questo libro Massimo Recalcati ci offre una panoramica della vita degli ultimi vent'anni: le trasformazioni della famiglia, il declino dell'autorità paterna, il ricorso diffuso alla violenza, lo scientismo, il culto del corpo, la medicalizzazione della vita, lo schermo narcisistico dei social, l'isolamento e la spinta melanconica alla morte in un mondo dominato dal consumo, la crisi economica e la precarietà del lavoro, il trauma della pandemia, l'orrore della guerra, sono solo alcuni dei temi affrontati, insieme a quelli più direttamente politici che riguardano i ritratti psicoanalitici dei maggiori protagonisti della politica nazionale e internazionale dell'ultimo ventennio come Berlusconi, Grillo, Renzi, Salvini, Mattarella, Draghi, Trump e Putin. Un appassionato ritratto antropologico del nostro Paese e dei problemi del mondo contemporaneo.



EUGENIO BORGNA **L'ASCOLTO GENTILE**

GTP 616.89.BOR ASC



Uno dei più importanti psichiatri italiani racconta la sua esperienza e il suo impegno per avvicinarsi all'altro. Una vita dedicata alla conciliazione fra le parole e il silenzio, all'attenzione per le fragilità e alla cura di emozioni e sentimenti. Una vita dedicata all'ascolto del corpo e dell'anima. Sempre con umanità, fiducia e gentilezza. Eugenio Borgna, nel corso della sua lunga carriera, ha incontrato molte vite: le ha incontrate in manicomio, in clinica, in ospedale, nel proprio studio. Ha ascoltato la loro voce fragile e si è fatto carico di paure, angosce e speranze. Ha cercato di porre un argine al dolore attraverso il dialogo, l'ascolto, l'immedesimazione con l'altro.



ALESSANDRO BARTOLETTI, GIORGIO NARDONE LA PAURA DELLE MALATTIE

GTP 616.852 5.BAR

Resa famosa da Molière e dal suo *Malato immaginario*, la paura delle malattie sembra non voler allentare la presa, in una sfida paradossale con la medicina e i suoi continui progressi. Il terrore che mina la vita quotidiana, la richiesta continua d'aiuto medico, le lamentele di dolore, ancora troppo spesso bollati come «frutto dell'immaginazione», sono invece profondamente reali e fanno vivere male sia i pazienti sia le persone che li circondano, diventando. Dopo aver descritto la sindrome ipocondriaca in tutte le sue varianti e averne passato in rassegna i possibili fattori d'innescio, questo ampio ed esauriente testo dimostra l'efficacia della Psicoterapia Breve Strategica nel suo trattamento, grazie a strategie e stratagemmi terapeutici studiati ad hoc per le sue caratteristiche.



LUCIO DELLA SETA DEBELLARE L'ANSIA E IL PANICO

PD 35372

Debellare l'ansia e il panico è possibile, ma a una condizione: dobbiamo prepararci a fare una vera e propria rivoluzione copernicana. Lucio Della Seta, psicoterapeuta tra i più noti del nostro Paese, ha sviluppato in anni di professione e di studio una sua teoria sull'ansia e sul panico. Dopo averli provati sulla propria pelle e averli osservati su moltissimi pazienti, ha compreso la loro causa, la loro cura. Che cos'è che ci immobilizza prima di un incontro, prima di uscire di casa, o al mattino senza alcun motivo apparente? Cos'è quel terrore allucinante che ci coglie dentro a un cinema, su un aereo, in una piazza? Perché ci batte il cuore all'impazzata, ci si blocca lo stomaco e ci sembra di soffocare? Perché a noi sì e ad altri no? Come guarire? Con un linguaggio colloquiale, Lucio Della Seta accompagna il lettore in questa scoperta, fino al punto di renderci capaci di liberarci da questa terribile, inutile, sofferenza.

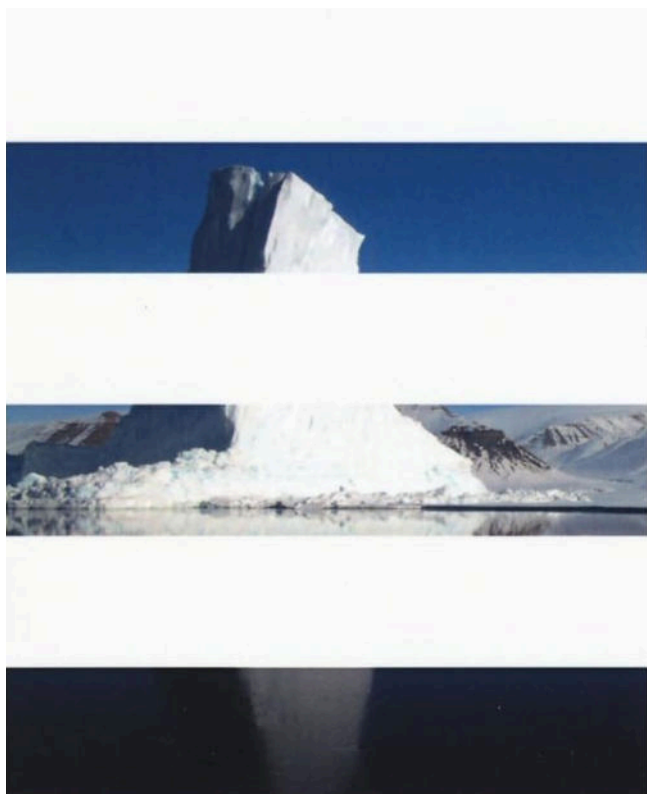


OLIVER SACKS

L'UOMO CHE SCAMBIO SUA MOGLIE PER UN CAPPELLO

GTP 616.890 9.SAC

«Mi sento infatti medico e naturalista al tempo stesso; mi interessano in pari misura le malattie e le persone; e forse anche sono insieme, benché in modo insoddisfacente, un teorico e un drammaturgo, sono attratto dall'aspetto romanzesco non meno che da quello scientifico, e li vedo continuamente entrambi nella condizione umana, non ultima in quella che è la condizione umana per eccellenza, la malattia: gli animali si ammalano, ma solo l'uomo cade radicalmente in preda alla malattia». Sacks è uno scrittore con il quale i lettori stabiliscono un rapporto di affezione, come fosse il medico che tutti hanno sognato e mai incontrato, un uomo che appartiene insieme alla scienza e alla malattia, che la vive in tutta la sua pena, ma la trasforma in un «intrattenimento da Mille e una notte». Una serie di casi clinici che hanno così raggiunto un pubblico vastissimo.



WILLIAM A. WHITE

PAZZI DA SLEGARE

GTP 616.89.WHI

Il neurologo e psichiatra americano William White si fece promotore negli anni Venti del Novecento di una nuova psichiatria, che rinunciava ai metodi di cura coercitivi e puramente farmacologici per aprirsi alla dimensione umana della malattia mentale. White perseguì questa idea sia con provvedimenti concreti, come l'abolizione della camicia di forza e la creazione di un ambiente più accogliente per i pazienti, sia con la pubblicazione di studi teorici, in cui rifletteva sull'importanza di sviluppare un approccio medico che tenesse conto della struttura biologica, del contesto sociale e della storia personale di ciascun individuo. Alcune di queste idee sono raccolte negli scritti presentati qui e che permettono di conoscere un autore pressoché assente dagli studi psicologici e medici del nostro Paese.