

Romanzi

Benedetta Bonfiglioli **Incorporea** **Giralangolo, 2024**

Jude vorrebbe diventare invisibile. Non è poi così difficile: basta avere un metodo. Glielo ha mostrato la sua amica Jenny. Insegna all'amica a contare le calorie. Per essere alla sua altezza Jude cancella dalla dieta i cibi che le piacciono di più e finisce per privarsi praticamente di tutto. A un passo dal precipizio viene ricoverata in una struttura specializzata in disturbi alimentari. Qui trova aiuto nelle storie di altre ragazze che, come lei, cercano di risalire da quel baratro. E poi c'è un misterioso musicista, che dalla casa di fianco le dedica "Hey Jude" con una tromba...



Matteo Bussola **La neve in fondo al mare** **Einaudi, 2024**

Matteo Bussola ci mostra, con onestà e delicatezza, quel che si prova davanti al dolore di un figlio, ma anche la luce dell'essere genitori. Perché è difficile accogliere la verità di chi amiamo, soprattutto se lo abbiamo messo al mondo. Un padre e un figlio, dentro una stanza, in un reparto di neuropsichiatria infantile. Ci sono altri genitori, in quel reparto, altri figli. Adolescenti che rifiutano il cibo o che si fanno del male, che vivono l'estenuante fatica di crescere. Con la voce calda, intima, di un padre smarrito, l'autore fotografa l'istante spaventoso in cui genitori e figli smettono di riconoscersi e parlarsi diventa impossibile. Ci ricorda che ogni essere umano è un mistero, anche quando siamo noi ad averlo generato.



Donatella Di Pietrantonio **L'età fragile** **Einaudi, 2023**

Amanda torna a casa, in quel paese vicino a Pescara da cui era scappata di corsa. A sua madre basta uno sguardo per capire che qualcosa in lei si è spento. Vorrebbe tenerla al riparo da tutto, anche a costo di soffocarla, ma c'è un segreto che non può nasconderele. Sotto il Dente del Lupo, su un terreno che appartiene alla loro famiglia, si vedono ancora i resti di un campeggio dove tanti anni prima è successo un fatto terribile. A volte il tempo decide di tornare indietro: sotto a quella montagna che Lucia ha sempre cercato di dimenticare, tra i



pascoli e i boschi della sua età fragile, tutti i fili si tendono. Stretta fra il vecchio padre così radicato nella terra e questa figlia più cocciuta di lui, Lucia capisce che c'è una forza che la attraversa. Forse la nostra unica eredità sono le ferite.

Martina Faeda **La vita profonda** **Nottetempo, 2024**

A diciott'anni Olivia comincia una nuova vita a Torino, in una casa divisa in due come la sua famiglia. Due padri, due appartamenti. Da un lato le stanze di Vittorio, papà acquisito, dall'altro quelle di Gioele. Al centro lei, il filo che tiene assieme quei due uomini così diversi tra loro. A unirli non è un rapporto d'amore, ma l'amore per una donna che ormai non c'è più e quello vivo, vivissimo, per Olivia. D'improvviso Vittorio si ammala. Olivia si convince che togliendo sostanza al suo fisico sanerà quello del padre. Scivola sempre più in un disturbo alimentare che finisce per impadronirsi di lei. Scopre però che sottrarsi in quel modo significa consegnarsi all'assenza, sfuggire a un abbraccio, non esserci quando l'altro a cui vogliamo così bene ha più bisogno di noi.



Beatrice Sciarillo **In trasparenza l'anima** **66thand2nd, 2024**

Anita ha dodici anni quando inizia a mentire sul cibo, a nascondere in tasca, a svuotare i piatti nel lavello o in bagno, a guardarsi allo specchio e trovare un corpo che non riconosce. A vent'anni l'anorexia è qualcosa di innominabile, ma è anche il suo potere occulto, un dono da tenersi stretto. È quello che Anita pensa quando i genitori la accompagnano in clinica per curare il suo disturbo alimentare. Nel reparto che l'accoglie incontra altre donne affette dalla sua stessa condizione, alcune coetanee, una molto più grande di lei. Le giornate sono fatte di pasti in comune, tentativi di barare sul cibo ingerito, studio disperato per non saltare gli esami universitari e rapporti complicati con le altre pazienti e con chi, come la psichiatra che la segue, cerca di aiutarla nel suo percorso di guarigione. Un percorso prima di tutto di consapevolezza.



La biblioteca Bertoliana presenta suggerimenti di lettura dedicati, di volta in volta, a un tema diverso.
Tutti i libri si trovano nella Rete provinciale Vicentina.
Cliccando sul titolo del libro (nella versione online) si potrà effettuare direttamente la prenotazione.

A cura dell'Ufficio Consulenza
0444-578203 - consulenza.bertoliana@comune.vicenza.it



ISTITUZIONE PUBBLICA CULTURALE
BIBLIOTECA CIVICA
BERTOLIANA



15 marzo '25
XIV giornata nazionale
del fiocchetto lilla



acquaforte di Matteo Trentin ©

percorso di lettura
sui disturbi alimentari



Saggi

Claudio Burgio

Non vi guardo perché rischio di fidarmi. Storie di cadute e di resurrezione San Paolo, 2024

Nel tempo delle baby gang, della criminalità giovanile che inonda le pagine di cronaca e di una emergenza educativa che sembra avere raggiunto proporzioni inquietanti, c'è una domanda che attraversa il cuore e la mente di tanti genitori ed educatori: c'è ancora spazio per la fiducia nel rapporto con le nuove generazioni? In questo libro don Claudio, cappellano del



carcere minorile Cesare Beccaria di Milano e fondatore della comunità Kayròs, ribadisce che non serve una legge più dura per contrastare la criminalità e il disagio giovanile, ma reali opportunità di crescita. Attraverso il racconto delle storie dei suoi ragazzi don Claudio accompagna il lettore nel cammino imprevedibile e rischioso della fiducia, il solo capace di alimentare la speranza educativa.

Ameya Gabriella Canovi

Dentro di me c'è un posto bellissimo. Imparare a volersi bene affinché l'amore accada Vallardi, 2024

Questo libro è un invito e un percorso per imparare a volerci bene, affinché l'amore accada. Perché abbiamo paura di essere felici? Perché quello che diciamo di volere in realtà poi non lo facciamo? La verità è che il cambiamento spaventa, perché ci mette di fronte alla paura di perdere qualcosa. Eppure uscire dal loop è possibile. In questo libro l'autrice ci accompagna a guardarci dentro con onestà, a vederci nudi e crudi, a sostare nello spazio scomodo delle nostre antiche ferite per accettarle. Perché è proprio da quest'accettazione che nascerà una forza nuova. La paura del giudizio degli altri lascerà spazio all'autenticità che solo chi può permettersi di essere se stesso fino in fondo conosce. Perché non c'è felicità se non impariamo la difficile arte di amarci.



Elena Carbone

Quando il corpo va in ansia. Conoscere i sintomi per imparare a gestirli Red, 2024

L'ansia può provocare, oltre a un forte disagio psicologico, tanti malesseri fisici. Qualche volta addirittura il disturbo d'ansia si

esprime unicamente sul piano somatico. La persona colpita, che immagina che vi siano delle cause organiche, si dirige verso una lunga trafila di visite ed esami medici. Questo libro ha una struttura originale: è composto di nove capitoli, ciascuno dei quali dedicati a un sintomo specifico. Un viaggio nei disturbi fisici collegati all'ansia per conoscerli, per capire come e perché si generano e, soprattutto, per non averne più paura.



Enrico Castelli Gattinara

Il bello di sbagliare. Come vincere l'ansia di commettere errori Giunti, 2024

“Errare significa non soltanto sbagliare, ma anche cambiare strada, lasciandosi andare alla sorpresa degli incontri e delle occasioni inattese: ogni tanto occorre farlo e si chiama libertà.” L'ossessione per la perfezione e la paura di commettere errori spesso portano all'immobilità. Ci si sente travolti dal giudizio degli altri, dal senso di colpa per aver fatto qualcosa senza seguire le regole prestabilite.



L'autore parte da questa riflessione per raccontarci come sbagliare faccia parte del nostro destino di esseri umani. Afferma che cancellare e correggere uno sbaglio non sempre può rivelarsi la soluzione più giusta. Alleniamo la nostra mente a non percepire gli sbagli come passi falsi o fallimenti, ma a considerarli passaggi fondamentali nel nostro percorso di crescita continua.

Giancarlo Cerveri

Non ti fissare. Liberarsi dalle ossessioni personali per una vita più serena Sonzogno, 2023

In questo libro lo psichiatra Giancarlo Cerveri, che tiene un forum molto seguito sul sito del Corriere della Sera, distingue tra le convinzioni forti che aiutano a raggiungere una meta e le rigidità mentali e i fanatismi che invece possono annichilire. Lo fa attraverso un racconto puntellato dalle incursioni nelle esistenze straordinarie dei suoi pazienti e dei protagonisti della storia e dell'attualità, da Napoleone a Elon Musk. I lettori non potranno fare a meno di riconoscersi in qualcuna delle piccole o grandi ossessioni descritte: la pulizia, l'ordine o il cibo, un obiettivo professionale o un amore da riconquistare. In questo libro Cerveri ci dice che spesso il segreto per essere più felici sta nell'imperfezione, nell'approccio morbido. Abbracciare la vita anziché cozzare con la vita. Adattarsi all'ambiente invece di pretendere che sia l'ambiente a conformarsi a noi.



Jonathan Haidt

La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli Rizzoli, 2024

La Generazione Z è la prima ad aver attraversato la pubertà con in tasca un portale verso una realtà alternativa eccitante, ma pericolosa. È la prima ad aver sperimentato la transizione da un'infanzia basata sul gioco a un'infanzia basata sul telefonino, ma anche da un'infanzia libera a una ipercontrollata. Mentre gli adulti hanno iniziato a proteggere eccessivamente i bambini nel mondo reale, li hanno lasciati privi di sorveglianza in quello online. Attingendo alle ricerche più recenti Haidt mostra come questo ha interferito con lo sviluppo di bambini e adolescenti, causando ansia, privazione del sonno, frammentazione dell'attenzione, dipendenza, paura del confronto sociale.



Matteo Lancini e Loredana Cirillo

Figli di internet Erickson, 2022

Sarò un bravo genitore? Come si possono leggere, interpretare, affrontare e gestire gli aspetti psicologici e affettivi implicati nel rapporto degli adolescenti con i videogiochi, il sexting, i selfie, i social network, il cyberbullismo? Una guida semplice e chiara, che aiuta i genitori ad accompagnare gli adolescenti e il loro rapporto con il digitale e le tecnologie, in una società in cui i confini tra reale e virtuale sono stati abbattuti. Un repertorio di riflessioni e istruzioni sul modo in cui gestire il rapporto tra i giovani, internet e gli strumenti tecnologici.



Michele Mezzanotte

La felicità (non) è un mito. Liberati dalla paura di non farcela Sperling & Kupfer, 2024

Grazie all'autore scopriremo come individuare i segnali e le ragioni dei nostri malesseri quotidiani. Impareremo a riconoscerci, ci rialzeremo, praticando semplici esercizi immaginali rafforzeremo la consapevolezza in noi e nelle nostre relazioni. Perché, se conoscersi è già in parte ritrovarsi, questo libro ne è la prova ed è l'occasione per ritrovare la felicità perduta.

