



natural LIBROTERAPIA

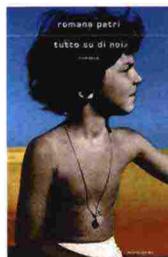
LA SCRITTRICE DEL MESE

Impara a perdonarti

Una storia in prima persona narrata da Marzia Marziali, un unico sguardo per raccontarci la sua famiglia: padre, madre, fratello, un marito, un io narrante che oscilla fra il bisogno di chiudere una volta per sempre con il dolore e quello di vendicarsene. Marzia cresce in un nucleo familiare asfissiante e crudele vicino a Roma, in periferia. Estenuanti allenamenti in palestra forgiavano il suo fisico alla lotta greco-romana, un modo per prepararsi alla violenza, per sentirsi padrona del proprio corpo dato che tutto il resto sfugge al suo controllo. Un padre brutale, una madre egoista, che portano su di sé il peso delle generazioni precedenti. Prima bambina, poi ragazza, Marzia diventa una donna, che crede al sogno impossibile della perfezione – l'uomo perfetto, il cane perfetto – con le aspirazioni che devono bilanciare una realtà spietata. Fino alla consapevolezza che è impossibile voler aggiustare le inaggiustabili cose del passato.

Romana Petri, *Tutto su di noi*, Mondadori, 215 p., 18,50 euro.

di ANTONELLA FIORI

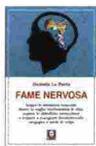


ROMANA PETRI

Romana Petri ha ottenuto riconoscimenti come il Premio Mondello, il Rapallo Carige, il Grinzane Cavour e il Bottari Lattes. Traduttrice, editrice e critica letteraria è tradotta in una decina di Paesi. Tra le sue opere: *Ovunque io sia* (BEAT, 2012), *Alle Case Venie* (BEAT, 2017), *Le Serenate del Ciclone* (Neri Pozza, 2015) e *Il mio cane del Klondike* (Neri Pozza, 2017). È stata candidata alla cinquina del Premio Strega lo scorso anno con *Rubare la notte* (Mondadori), in cui ricostruisce la vita dell'autore del "Piccolo principe", Saint-Exupéry.

Leonardo Cendamo/Getty Images

Di cosa abbiamo fame?



Il cibo come strumento per colmare un vuoto interiore o come mezzo di conforto. Dalla spiegazione di come funziona il nostro cervello in relazione allo stimolo della fame e al senso di sazietà a un esame delle relazioni che esistono fra alimentazione ed emozioni, con suggerimenti per chi vive vicino a chi soffre di un male così insidioso. E un elenco delle strutture pubbliche e private che in Italia si occupano della cura di questi disturbi.

Daniela La Porta, *Fame nervosa*, Lindau, 156 pagine, 16 euro.

Storie di sorellanza



Streghe, baccanti, esploratrici: tra calanchi e crateri naturali in una Val d'Agri vista come una madre terra che nutre i suoi figli. Subito dopo l'unità d'Italia, Amalia

Spada è un'avventuriera che accoglie nella sua casa una comunità di giovani, abbandonate, ribelli e peregrine. Un luogo di creatività e libertà, che si sfalda quando arriva l'industrializzazione. Molte fuggiranno per cercare fortuna altrove, ma resteranno indomabili per sempre.

Claudia Durastanti, *Miss Italia*, La nave di Teseo, 400 pagine, 20 euro.

Piccoli intrepidi eroi



In Iraq il regime ha sconvolto il paese e la famiglia di Dafer, che lascia il lavoro all'università per sfuggire a Saddam, avendo scritto un'opera teatrale non allineata. Attraversando Kurdistan e Turchia, riesce finalmente a rifugiarsi in Svizzera e a crearsi una nuova esistenza di cui non racconta nulla ai genitori. La storia di come sia difficile lasciarsi alle spalle i traumi e di come, a volte, tacere è l'unica salvezza.

Usama Al Shahmani, *Quando migrano, gli uccelli sanno dove andare*, Marcos y Marcos, 224 pagine, 17 euro.

In tutto c'è bellezza



Katherine, ansiosa e stressata, inizia un cammino per riscoprire, attraverso le proprietà rigeneranti del mondo naturale, stupore e meraviglia. Un viaggio che la porta a tuffarsi nell'oceano d'inverno e ad attraversare brughiere selvagge, a imparare l'arte dell'apicoltura e restare di notte sotto un mare di stelle. Un racconto personale sullo sperimentare la vita in tutta la sua spazzante complessità e trovare la bellezza ovunque.

Katherine May, *Ritrovare la magia*, Tea, 224 pagine, 16 euro.



LA ZATTERA DI SALVATAGGIO

Quando ti sembra di impazzire

Il libro che nel 1991 ha riportato alla pubblicazione dei testi di Alda Merini (di cui è andata poche settimane fa in onda una fiction su Rai 1, *Folle d'amore*) è un canto verso tutte le creature più vicine e anche fragili che hanno fatto parte della sua vita. La prima sezione, che dà il titolo all'opera ed è dedicata al ricordo del poeta Giorgio Manganelli, comprende la nota poesia *Sono nata il ventuno a primavera*, e poi ritratti dedicati a poeti come Saffo, Archiloco, Gaspara Stampa, Emily Dickinson, Sylvia Plath, Montale, Betocchi, Turoldo, Quasimodo, Manganelli, ma anche a se stessa, al padre alla madre, al fratello Mario, al Padre Camillo che l'aveva unita in matrimonio con Ettore Carniti. La parte più celebre della raccolta, intitolata *La Terra Santa*, è composta da quaranta poesie e riporta le sensazioni più forti derivate dal suo soggiorno in manicomio.

Alda Merini, *Vuoto d'amore*, Einaudi, 136 pagine, 14 euro.