

Lewis Carroll
IL NUOVO
CAMPANILE
DI OXFORD

A CURA DI
Giuliana Bendelli



LEMMA PRESS

Colazione, cena, the. Esagerando: colazione, pranzo, cena, the, spuntino di mezzanotte e tisana prima di andare a letto. Quanto nutrimento per il nostro corpo fortunato! Ma chi di noi fa altrettanto per la propria mente? E perché una tale differenza? Sarà mai possibile che il corpo sia di gran lunga più importante della mente?

Ovviamente no, ma la vita dipende dal nutrimento del corpo. Se invece trascuriamo la mente e le facciamo patire la fame, possiamo comunque sopravvivere (più che altro come animali, a malapena come umani). In ogni modo ci pensa la natura, procurandoci dolori e affezioni che ci riportano al dovere (se trascuriamo troppo il nostro corpo) e facendo in alcuni casi lei stessa il necessario per la nostra sopravvivenza, senza lasciarci alcuna scelta. Per molti di noi

le cose si metterebbero piuttosto male, se dovessimo sovrintendere personalmente alla nostra digestione o circolazione sanguigna. Si sentirebbe ogni tanto: «Oddio! Stamattina ho dimenticato di accendere il mio cuore! Se penso che è rimasto fermo per tre ore...» Oppure: «Questo pomeriggio non posso uscire con te, devo digerire almeno undici cene. La settimana scorsa ero troppo occupato e ho dovuto lasciarle in sospeso, ma ora il dottore ha detto ci saranno conseguenze, se tardo ancora!»

Buon per noi, direi, che si percepiscano in modo evidente gli effetti della noncuranza del corpo. Per qualcuno sarebbe utile se anche la mente fosse visibile e tangibile – allora potremmo portarla dal dottore e farle tastare il polso.

«Cos'è successo? Come ha nutrito questa mente negli ultimi tempi? Cosa le ha dato? È molto pallida e ha un battito lento».

«Eh, dottore, non è che l'abbia alimentata con regolarità ultimamente. Ieri però le ho dato un sacchetto di caramelle».

«Caramelle? Di che tipo?»

«Era un sacchetto di indovinelli, dottore».

«Ah, immaginavo. Ma ora sia prudente, se continua a farle questi brutti scherzi, le rovinerà i denti e avrà problemi di indigestione mentale. Nei prossimi giorni non dovrà fare nient'altro che letture leggere. Mi raccomando, niente romanzi per nessun motivo!»

Considerando quant'è difficile trovare una dieta adatta alle esigenze del nostro corpo, non sarebbe male applicare anche alla mente le regole della corretta alimentazione.

Dovremo innanzitutto prendere l'abitudine di fornire alla mente un *nutrimento adatto* alle sue esigenze. Di solito s'impara molto in fretta cosa va bene per il corpo e cosa no: non è poi così difficile resistere alla tentazione di un bel budino o di una fetta di torta, quando sono associati al ricordo di una terribile indigestione e solo a nominarli ci fanno pensare al bicarbonato di sodio o al decotto di alloro. Ma bisogna sbagliare tante volte prima di rendersi conto di quanto siano indigeste alcune delle nostre letture preferite. Continuiamo a ingurgitare romanzi poco salutari, ancora e ancora, pur sapendo che risveglieranno la solita serie di sintomi

depressivi, svogliatezza, malessere esistenziale – insomma un vero incubo mentale.

Inoltre dovremmo stare attenti a fornire la *giusta quantità* di nutrimento sano. L'ingordigia mentale, o eccesso di letture, è una tendenza pericolosa che rischia di indebolire il sistema digestivo e in alcuni casi fa perdere l'appetito: sappiamo che il pane è un nutrimento buono e sano, ma avete mai provato a mangiare due o tre pagnotte in una volta?

Un giorno ho sentito un medico dire a un suo paziente, il cui disturbo era dovuto soltanto all'eccessiva golosità e alla mancanza di esercizio fisico, che «il primo sintomo dell'ipernutrizione è l'accumulo di tessuto adiposo». Questa sottile affermazione ha avuto senza dubbio un effetto incoraggiante per il poveretto ricoperto da uno strato crescente di grasso.

Mi chiedo se in natura esista qualcosa come una 'mente obesa'. Sono convinto di averne incontrate almeno un paio: menti che non riuscivano a sostenere il ritmo lento di una conversazione, né a superare alcun ostacolo logico – nemmeno se fosse stata in

gioco la loro stessa vita. Menti che rimanevano incastrate in argomenti ristretti e, in breve, non sapevano far altro che vagare per il mondo come papere impotenti.

In ogni caso, anche se il nutrimento è adatto e nella giusta quantità, bisogna stare attenti a non consumarne *troppe varietà nello stesso pasto*. Se offrite a un assetato due pinte di birra, di sidro o di the freddo, probabilmente vi ringrazierà (nell'ultimo caso, forse, con meno entusiasmo). Ma come pensate che reagirebbe se gli portaste un vassoio con un boccale di birra, uno di sidro, un bicchiere di the freddo, una tazza di the caldo, una di caffè, una di cacao, con il loro bricco di latte, acqua, panna acida e un bicchierino di brandy con ghiaccio? La quantità complessiva potrebbe anche essere uguale, due pinte, ma sarebbe la stessa cosa per l'assetato?

Una volta stabilita la giusta tipologia, quantità e varietà di nutrimento per la mente, dobbiamo prestare attenzione al *corretto intervallo* fra un pasto e l'altro e masticare bene prima di ingoiare, per avere una cor-

INDICE

- 5 Lewis Carroll e il linguaggio della
mente
Giuliana Bendelli
- 25 Wilhelm von Schmitz
- 51 Il nuovo campanile di Oxford
Saggio monografico di D. C. L.
- 77 Nutrire la mente