

**GRUPPO DI LETTURA**  
Incontro del 10 novembre 2025  
**Chiara GAMBERALE, Per dieci minuti**



“Abitavo nella stessa casa di campagna, alle porte di Roma, da sempre, prima con i miei genitori, poi con una serie di coinquilini, poi con l'uomo che sarebbe diventato mio marito. Ero sposata da dieci anni, da otto tenevo una rubrica per un settimanale, *Pranzi della domenica*, che mi portava per una settimana, da domenica a domenica, a pranzare con una famiglia normalissima o assurda, comunque uguale solo a se stessa, e a raccontarla.

In meno di un anno, dall'ottobre 2011 al settembre del 2012, mio marito aveva insistito per traslocare in città, poi era partito per fare un master a Dublino e il giorno prima di tornare mi aveva telefonato per annunciarmi che no, non sarebbe tornato, ma sì, stava bene, e se per un po' non l'avessi più sentito non dovevo preoccuparmi: anzi, il punto era proprio che forse aveva scoperto di stare meglio senza di me”. [...]

**L'AUTRICE: Chiara GAMBERALE (1977)**

Figlia di un top manager di aziende pubbliche e private, nasce e cresce a Roma dove compie il suo percorso di studi prima di conseguire la laurea presso il DAMS dell'Università di Bologna.

Nel 1999, giovanissima, pubblica con Marsilio il suo primo romanzo, *Una vita sottile*, dove troviamo già lo stile e i temi che caratterizzano anche la sua produzione più matura, cominciando dal continuo rimando all'autobiografismo.

Nel 2002 comincia a lavorare come conduttrice televisiva nel programma di RAI 3 *Parola mia*.

E' anche autrice e conduttrice di programmi radiofonici come *Io, Chiara e l'Oscuro* (RADIO 2) e *Trovati un bravo ragazzo* (RADIO 24).

Il suo quarto romanzo, *La zona cieca* (Bompiani), nel 2008 è finalista al Premio Campiello.

Collabora attivamente con *La Stampa* e con le riviste *Vanity Fair*, *Donna Moderna*, *Io donna*.

Dal 2003 al 2012 è stata sposata con Emanuele Trevi, critico letterario e scrittore, Premio Strega nel 2021 con *Due vite*.

Dalla relazione con Gianluca Foglia, direttore editoriale del Gruppo Feltrinelli, nel 2017 è nata la figlia Vita.

**I principali ROMANZI:**

1999 *Una vita sottile* (Marsilio, poi riedito da Feltrinelli); 2008 *La zona cieca* (Bompiani, poi riedito da Feltrinelli); 2010 *Le luci nelle case degli altri* (Mondadori); 2013 *Per dieci minuti* (Feltrinelli); 2016 *Adesso* (Feltrinelli); 2019 *L'isola dell'abbandono* (Feltrinelli); 2021 *Il grembo paterno* (Feltrinelli); 2024 *Dimmi di te* (Feltrinelli).

**IL ROMANZO: Per dieci minuti**

Dieci minuti al giorno. Tutti i giorni. Per un mese. Dieci minuti per fare una cosa nuova, mai fatta prima. Dieci minuti fuori dai soliti schemi. Per smettere di avere paura. E tornare a vivere. Tutto quello con cui Chiara era abituata a identificare la sua vita non esiste più. Perché, a volte, capita. Capita che il tuo compagno di sempre ti abbandoni. Che tu debba lasciare la casa in cui sei cresciuto. Che il tuo lavoro venga affidato a un altro. Che cosa si fa, allora? Rudolf Steiner non ha dubbi: si gioca. Chiara non ha niente da perdere, e ci prova. Per un mese intero, ogni giorno, per almeno dieci minuti, decide di fare una cosa nuova, mai fatta prima. Lei, che è incapace anche solo di avvicinarsi ai fornelli, cucina dei pancake, cammina di spalle per la città, balla l'hip-hop, ascolta i problemi di sua madre, consegna il cellulare a uno sconosciuto. Di dieci minuti in dieci minuti, arriva così ad accogliere realtà che non avrebbe mai immaginato e che la porteranno a scelte sorprendenti. Da cui ricominciare. Chiara Gamberale racconta quanto il cambiamento sia spaventoso, ma necessario. E dimostra come, un minuto per volta, sia possibile tornare a vivere.

Il libro di Chiara Gamberale non ha riscosso successo tra i lettori del Gruppo. La stragrande maggioranza, pur riconoscendone la facilità di lettura trattandosi di un libro leggero e scorrevole, l'ha trovato eccessivamente autoreferenziale, anche noioso nella sua semplicità.

L'idea iniziale -su questo sono tutti d'accordo- non è male, ma c'è una potenzialità sprecata: i temi interessanti non vengono adeguatamente sviluppati.

E' una storia che scivola via, senza lasciare molto. Potremmo definire questa lettura un passatempo leggero, adatto ai viaggi in treno di un pendolare, vista anche la brevità dei capitoli, corrispondenti ad un'esperienza nuova, quella dei dieci minuti.

Queste, in estrema sintesi, le perplessità manifestate da diversi lettori. D'altro canto, i non moltissimi lettori soddisfatti anche solo parzialmente hanno -per certi versi- colto il lato positivo delle medesime caratteristiche del libro. La leggerezza, la scorrevolezza, il sorriso e l'ottimismo a cui porta l'originale terapia dei dieci minuti sono un bel modo di presentare il percorso di rinascita della protagonista e una buona idea da mettere in pratica -perché no- per il lettore.

Lo stesso libro è sempre tante cose. In un libro ciascuno di noi, in momenti diversi, cerca qualcosa e lo trova con occhi diversi.

Chiara Gamberale è una scrittrice di punta, una scrittrice che vende. Praticamente tutti i lettori del Gruppo ne avevano sentito parlare, ma forse non moltissimi si sentivano/si sentono attratti dai suoi libri per mille ragioni. Così è stata un'occasione per tutti il cimentarsi con la lettura di un suo libro, per conoscerla un po' meglio, per liberarsi da qualche stereotipo o anche per avere conferma delle proprie opinioni precostituite.

### Le considerazioni dei lettori

“Ho trovato questo libro molto scorrevole e piacevole da leggere nella sua leggerezza. Mi è piaciuta molto l'impostazione dei capitoli, che si susseguono in un divertente percorso positivo, tappe della rinascita della protagonista.

Quella dei dieci minuti è una filosofia che abbraccio volentieri, che -magari in modo un po' diverso- con il mio compagno sto cercando di mettere in pratica. Dedicare il proprio tempo a fare qualcosa di nuovo rispetto agli impegni e alla routine quotidiana è molto utile: apre nuove prospettive, ci fa vedere il mondo e gli altri da un altro punto di vista e può farci stare meglio”.

“Ho trovato interessante questo modo di spezzare la monotonia con la terapia dei dieci minuti. Chiara scopre grazie a questa tante persone e tante cose che c'erano già intorno a lei, a cui non aveva mai fatto caso o a cui non aveva mai dato importanza. Le scopre, dedicando loro, inizialmente, quel poco tempo che le permette di conoscerle meglio. Un solo esempio: la scoperta del Natale da festeggiare insieme a tanti amici e conoscenti, con un invito singolare. Proprio lei che per dieci anni, con il marito, era sempre fuggita in località esotiche nel periodo natalizio, per sottrarsi a certi riti e alla tradizione. A mio parere, un libro leggero ma piacevole”.

“L'ho apprezzato, perché è un libro positivo. Anch'io ritengo che la terapia dei dieci minuti possa essere un utile suggerimento al lettore. Si parte da situazioni negative (l'abbandono del marito, la perdita del lavoro) per arrivare, attraverso un percorso originale, a scoprire una dimensione positiva”.

“Ho proposto al Gruppo questo libro che mi era piaciuto molto. Ho letto diversi romanzi della Gamberale. E' una scrittrice che riesce sempre a coinvolgermi, con il suo stile e con le sue storie, autobiografiche in modo più o meno diretto, in cui riesce a mettersi a nudo, presentando a noi lettori la propria situazione, le proprie difficoltà e il suo modo di reagire e rimettersi in gioco. Sempre con una certa leggerezza, anche di fronte a esperienze, vissuti, rapporti difficili.

Gli ingredienti di questo libro sono: la solitudine, la ricerca di sé, il desiderio di migliorare”.

“Il mio giudizio di lettrice perplessa, propende più al NO che al SI. E' uno di quei romanzi che si leggono e che non lasciano niente. Dopo poco tempo non ci ricordiamo neanche più quale storia raccontassero. Personalmente non l'ho trovato nemmeno così scorrevole. Ho fatto fatica ad andare avanti nella lettura, nessuna curiosità né coinvolgimento in quei capitoli cadenzati sulla terapia giornaliera dei dieci minuti. L'autrice è molto concentrata su se stessa per cui la storia narrata in prima persona sotto forma di diario rimane troppo particolare, individuale, mancando di una certa universalità. Quella terapia dei dieci minuti alla fine le serve solo per uscire dal suo guscio, in cui è rimasta per tanto tempo, eterna adolescente, super protetta, appoggiandosi ad altri (Mio Marito). Alla fine una storia da dieci minuti...”.

“Un libro superficiale, che non mi ha convinto. Ritengo poco scientifica anche tutta la questione dei dieci minuti terapeutici. Il ricorrere della parola Marito con la M maiuscola, con il sostantivo sempre accompagnato dall'aggettivo possessivo Mio (sempre maiuscolo), ci dice tante cose sul rapporto di dipendenza/protezione/possessione di Chiara, un rapporto molto infantile per una donna-bambina di trentacinque anni. Unica nota positiva e significativa: nell'ultimo capitolo finalmente leggiamo mio marito (senza lettere maiuscole): un cambiamento si è compiuto”.

“Un libro che ho lasciato a metà: non ce la facevo proprio ad andare avanti. Non mi piace il modo di scrivere della Gamberale. Le storie sono sempre, più o meno, le stesse: sempre i suoi problemi, sempre autobiografiche. Non riesce a coinvolgermi. Ho avuto l'opportunità di conoscere personalmente l'autrice attraverso un'amica che lavora in Feltrinelli. Che dire? Non è una persona facile; banalizzando direi che l'ho trovata un po' matta”.

“Non boccio completamente questo libro solo perché lo spunto di partenza sembra proprio interessante: quell'idea dei dieci minuti è originale e potenzialmente avrebbe potuto portare a qualcosa di molto meglio. Invece, alla fine, il romanzo risulta banale, i personaggi non sono approfonditi. Salvo solo il dialogo con la madre, quel capitolo del 13 dicembre *E tu come stai, mamma?*. Finalmente la protagonista, tutta centrata su se stessa, che si è sempre solo servita della madre come appoggio e aiuto sicuro, si rende conto di non averle mai davvero chiesto come si sentisse e di non sapere nulla della sua attività di volontariato in ospedale che va avanti da anni e anni”.

“Un libro che poteva avere spunti interessanti: accattivante l'idea dei dieci minuti, ma si perde. Sicuramente un libro che commercialmente funziona, ma non è il mio genere. Peccato, perché alcune tematiche solo accennate potevano essere interessanti, se adeguatamente sviluppate: la crisi di coppia, la perdita del lavoro, il ruolo femminile. Concordo con i più sulla scorrevolezza della lettura. Purtroppo, però, a mio parere va giù come un bicchiere d'acqua: non è vino!”.

“Per me, un libro noioso. Chiara, la protagonista e alter ego dell'autrice, mi è risultata antipatica fin dalle prime pagine. E' una donna benestante, infantile ed egocentrica, che vive in un mondo suo ignorando qualsiasi incombenza della vita quotidiana di un normale adulto (banalmente, dal cucinare al pagare le bollette...), incombenze che ha sempre delegato agli altri. Tutta la storia dei dieci minuti la trovo molto inverosimile. Un mese, la durata della terapia e del diario-libro, sarebbe sufficiente per dare una svolta alla vita di Chiara? Non mi sembra realistico; non accade nella vita vera. Molte delle azioni da dieci minuti sono anche inverosimili e mal raccontate. Che dire poi dei personaggi? Gianpietro, detto zia Piera, è una macchietta, un'offesa al mondo gay”.

“Condivido molte osservazioni già fatte da altri lettori: un libro banale, noioso, prevedibile. Una lettura che definirei senza infamia e senza lode, che non mi ha dato niente. La cosa più sorprendente per me, che l'avevo già letto quando uscì più di dieci anni fa, è che ricordavo di averne apprezzato la lettura. Riletto ora, il mio giudizio è completamente capovolto”.

In partenza ero assolutamente negativa. Andando avanti nella lettura ho cominciato ad intravedere una linea che mi sfuggiva. Il tipo di scrittura, l'elaborazione e lo stile non c'entrano niente con la storia raccontata. Poi ho cominciato a capire che quello stile diventa verosimile considerando che la protagonista è bloccata all'adolescenza, è ancora la ragazzina con le trecce che tanto era piaciuta a colui che sarebbe diventato suo marito.

Nel libro c'è un percorso di crescita che si compie: alla fine passa ad uno stadio più adulto, in qualche modo ceca di uscire da *Egoland*.

I dieci minuti sono lo strumento per arrivare a questo cambiamento. Il personaggio di Ato, il ragazzo eritreo della comunità, risulta decisivo per questa svolta. Chiara comincia ad assumersi responsabilità da adulta.

Molti hanno accennato all'eccesso di autobiografismo dell'autrice. Io direi che gioca con l'autobiografia per arrivare a trasformarsi in un personaggio”.

“Un libro di cui non butterei via tutto. Lo salvo perché anch'io cerco di uscire dalla mia routine e di fare sempre qualcosa di nuovo. Quindi apprezzo l'argomento trattato, ma mi rendo conto che l'autrice l'ha un po' banalizzato. Definirei questo libro un'opera incompiuta”.

“Il mio è un giudizio negativo. Molte cose sono già state dette. Voglio tuttavia fare riferimento a qualche passo o a certe caratteristiche del romanzo che mi sembrano molto significative per capire cosa sia questo libro, molto commerciale.

- E' tutta una grossa marchetta, un bell'elenco merceologico (dall'Ikea, allo yogurt, alle Timberland, ...), in cui entrano anche i libri.
- Quando Chiara passa i suoi dieci minuti quotidiani a fianco del cassiere di una grande libreria romana vengono citati i libri più venduti, che in buona parte corrispondono ai besteseller di tendenza di quel periodo, ma con qualche significativo ritocco: spariscono i libri veri di Sellerio e si moltiplicano i Feltrinelli.
- C'è poi, sempre in questo capitolo della libreria -un po' buttata lì-, una sorta di presa di distanza dai lettori di fantascienza:  
*E che cosa non ho, nel profondo, in comune con gli appassionati di Asimov, da cui non sono mai riuscita a farmi conquistare del tutto?*
- E che dire della spudorata anticipazione a scopo promozionale del suo successivo romanzo: *Quattro etti d'amore, grazie ?*
- Quando Chiara va al mercatino dell'usato il venditore di fumetti le propone dei manga del '32. Una grande imprecisione, visto che i manga come li intendiamo noi nascono nel secondo dopoguerra. Magari qualcuno in fase di editing avrebbe dovuto essere un po' più attento...
- In quel ricorrente *Mio Marito*, io vedo soprattutto l'espressione della spersonalizzazione del proprio nemico.

#### Qui di seguito i commenti pervenuti dai lettori non presenti all'incontro

“Il tema è interessante, ma viene trattato in modo molto personale, tutto riferito alle emozioni della protagonista, perdendo un po' l'aspetto narrativo. Tutti i protagonisti sono centrati sul proprio IO e non riescono a costruire un NOI, come purtroppo succede sempre più spesso nella nostra epoca. Si stacca solo la figura della madre di Chiara, che dopo aver dato come madre e come moglie, si dedica al volontariato in ospedale, abituata a dare più che a ricevere. Chiara prova a surrogare una maternità con Ato, da *singol*, in attesa di un nuovo amore.

Resto perplesso. Ho provato ad immedesimarmi nei personaggi, ma non mi hanno coinvolto emotivamente”.

“Parte da un'idea particolare; è una lettura scorrevole. Non è comunque il mio genere. Non posso dare un giudizio positivo”.

“Scorrevole, di facile lettura, originale per l'invenzione dei dieci minuti: questi sono gli unici pregi che riesco a trovare.

Il libro mi ha lasciato indifferente, non mi ha dato niente.

L'ho letto come un diario un po' lamentoso dell'autrice, che essendo ormai una scrittrice famosa ha deciso di pubblicarlo.

Devo ammettere che alcune considerazioni sulla routine quotidiana e sull'importanza di prendere del tempo per sé mi hanno fatto un po' pensare, almeno per un attimo.

Direi una lettura leggera, senza grandi pretese, che può risultare un passatempo gradevole”.

“Leggendo le prime righe ho temuto un bis dell'esperienza con il libro di Bazzi. Per fortuna, non è stato proprio così. Sicuramente anche qui abbiamo una protagonista un po' troppo centrata sul proprio ombelico, ma almeno alcune parti risultano interessanti. Penso che a molte persone sia capitato di doversi curare le ferite, di dover tornare a vivere dopo un trauma.

Alcuni spunti sulle cose da fare per dieci minuti mi hanno fatto riflettere, altri sorridere, altri sono dei reati e stop, vere e proprie idiozie da non prendere in considerazione.

Vedremo con il tempo cosa mi resterà di questo libro. Qualche anno fa avevo letto Adesso della Gamberale. L'ho completamente dimenticato”.