



# La terapia? E' sullo scaffale della libreria, ecco come la lettura aiuta a stare meglio

*Per la depressione, l'ansia, il declino cognitivo, ma anche in oncologia, come prevenzione del bullismo e – grazie ad Harry Potter – nell'inclusione del diverso. Numerosi studi sostengono che la biblioterapia può essere di grande supporto e accelerare la guarigione tanto che entra sempre più spesso nei reparti di ospedale e anche in rianimazione.*

di IRMA D'ARIA

Stampa



21 aprile 2017



ALEX è un biblioterapeuta che cerca di curare le persone con letture mirate. La sua professione, infatti, è somministrare libri come fossero medicine. Beckett, Saliger, Omero: per ogni paziente una diversa terapia. E' lui il protagonista del libro appena uscito "Le parole degli altri" di Michaël Uras, (traduzione di Francesco Graziosi, edizioni Nord). Un mestiere inventato? Non proprio perché la *book-therapy* esiste davvero, si basa sugli studi dello psichiatra gallese Neil Frude e viene riconosciuta dal National Health Service, il servizio sanitario inglese.

Di biblioterapia si parlerà anche a *Tempo di*

*libri*, la nuova Fiera dell'editoria italiana in corso a Milano dove oggi, 21 aprile, si è svolto l'incontro "Curarsi con libri" che ha come protagonista proprio lo scrittore francese Michaël Uras, il giornalista Guido Vitiello che cura su Internazionale la rubrica "Il bibliopatologo risponde" e ha pubblicato il libro "I trattamenti di un giovane bibliomane" (Cult Edizioni) e le due Personal book shopper Valentina Berengo e Gioia Lovison.

**Un romanzo può cambiarci la vita.** Il biblioterapeuta protagonista del libro di Uras "prescrive" ai suoi pazienti letture mirate, da "Il giovane Holden" ad "Aspettando Godot", dal "Diario di un seduttore" ai "Saggi" di Montaigne. Uno dei pazienti è un famoso calciatore, in crisi nonostante i continui successi, i gol segnati, il sostegno dei tifosi. Un ritratto che agli italiani fa subito venire in mente Francesco Totti che a fine stagione dovrà

affrontare il ritiro dalle gare. Al suo paziente, il biblioterapeuta consiglia l'Odissea, perché «lo sportivo è la forma moderna dell'eroe antico. Quello che compie le imprese di cui il popolo sogna».

**La lettura aiuta?** Ma davvero la lettura può essere terapeutica? “Numerosi studi hanno dimostrato che la biblioterapia può avere degli effetti terapeutici concreti” afferma Bernardo Carpiello, docente di psichiatra all'Università di Cagliari e presidente della Società Italiana di Psichiatria. “La biblioterapia” aggiunge Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta, fondatrice e direttore della Scuola di Biblioterapia ([www.biblioterapia.it](http://www.biblioterapia.it)) “può essere applicata nell'ambito della psicoterapia per la cura di disturbi di lieve e media entità come i disturbi dell'umore e del comportamento alimentare e le varie forme di dipendenza, dall'alcol, alla droga alla ludopatia. L'importante è chiarire che la sola lettura di un libro non può guarire ma può avere una efficacia se integrata in un percorso di psicoterapia e con la scelta giusta dei testi in relazione alla situazione del singolo paziente e alla sua capacità di lettura”.

**Manuali di auto-aiuto.** Ma in psichiatria ci sono due diverse accezioni della *book-therapy*. “Quella più antica si riferisce all'utilizzo della lettura in generale a scopo terapeutico per cui si suggeriscono letture specifiche a seconda del problema del paziente” spiega Carpiello. “L'altra accezione più recente è il suggerimento da parte del terapeuta di una sorta di manuali di auto-aiuto che forniscono informazioni sulla patologia ma suggeriscono anche come applicare alcune tecniche psicoterapeutiche, come quelle cognitivo-comportamentali, che il paziente può usare a casa”. Si tratta di una forma di biblioterapia particolarmente utile per chi soffre di **depressione, ansia e disturbi psicotici come la schizofrenia**. E' una forma di terapia molto utile anche per i familiari che trovano in queste letture un aiuto concreto per affrontare meglio il loro compito di care-giver.

**Perché funziona.** A questo punto la domanda sorge spontanea: perché leggere un libro aiuta il processo di **guarigione**? “La biblioterapia basata sulla lettura di manuali di auto-aiuto diventa una forma di psicoterapia surrogata che il paziente può fare da solo a casa” spiega il presidente della Sip. “La lettura in generale, invece, fa bene perché tiene impegnata la mente a livello cognitivo cosa che nei pazienti depressi è già un passo avanti perché in genere c'è una certa passività. Inoltre, serve ad identificarsi nei personaggi cosa che fa acquisire auto-consapevolezza”. In pratica, il paziente-lettore ritrova nei personaggi del libro parte della sua esperienza di vita e può essere lo spunto per una **presa di coscienza maggiore**. “Ecco perché è fondamentale che il terapeuta sappia scegliere bene il libro adatto al suo paziente in modo da indurre indirettamente una risposta terapeutica”. E poi c'è il sollievo emotivo: “La lettura del libro giusto è come una forma di catarsi che permette di esprimere le emozioni represses cosa che rappresenta già un atto terapeutico” conclude Carpiello. Una funzione, quella del sollievo emotivo, utile anche in campo oncologico: “Ho realizzato un progetto nel reparto oncologico pediatrico di Perugia facendo degli incontri di lettura ad alta voce che sono stati di grande aiuto non solo ai piccoli pazienti ma anche ai loro familiari” spiega Mininno.

**Letture anti-bullismo.** La biblioterapia è adatta a tutte le età. Non solo gli adulti, ma anche i bambini e gli anziani che possono esplorare anche le nuove modalità di lettura: gli e-book per i primi e gli audiolibri per i secondi che magari hanno qualche difficoltà visiva. “Per i **bambini** la lettura anche molto precoce è una risorsa insostituibile e che può aiutare anche nella prevenzione dei disturbi del comportamento e del bullismo: “Le persone che leggono hanno una mente più plastica e dinamica, guardano dentro sé stessi, sanno riconoscere i problemi ed eventualmente chiedere aiuto. Leggere significa avere un vocabolario più ampio a disposizione ed avere la mente aperta al problem solving. Mentre oggi il dilagante analfabetismo crea ragazzi e poi adulti che non sanno più parlare e ricorrono alle mani troppo spesso” precisa Mininno.

**Harry Potter per accettare la diversità.** E' italiano anche uno studio di un gruppo di ricercatori coordinati da docenti dell'università di Modena e Reggio e pubblicato sul

Journal of Applied Social Psychology sull'impatto dei libri di Harry Potter. Il gruppo di ricerca ha dimostrato che la lettura dei popolari libri di Harry Potter tra bambini e adolescenti migliora il loro atteggiamento nei confronti di immigrati, omosessuali e rifugiati, cioè le categorie sociali verso le quali ci sono da sempre notevoli pregiudizi. Come mai? "La lettura di queste storie" spiega Mininno "riduce il pregiudizio perché il protagonista, Harry Potter, ha rapporti positivi con personaggi appartenenti a categorie sociali stigmatizzate: sebbene questi personaggi siano fantastici, essi sono umanizzati dall'autrice, in modo che le persone possano associarli a categorie reali, quali appunto immigrati, rifugiati, omosessuali".

**Libri che fermano il tempo.** Anche gli anziani beneficiano della lettura. Lo ha dimostrato uno studio condotto dall'Università di Perugia su alcuni anziani ricoverati presso le Rsa. "I risultati dello studio" spiega Mininno "hanno dimostrato come un trattamento specifico e intensivo, rispetto a trattamenti più generici, possa rallentare la progressione della demenza senile e mantenere invariato non solo il quadro cognitivo ma anche le abilità funzionali". Tutti gli indicatori analizzati, hanno mostrato una stretta correlazione tra la lettura dei libri e l'incremento della qualità della vita e del benessere complessivo della persona. In alcuni specifici domini di memoria i ricercatori, inoltre, hanno riscontrato significativi miglioramenti (non soltanto dunque un rallentamento, ma proprio il recupero di alcune abilità).

**Le biblioteche per i pazienti.** La book-therapy comincia ad essere adottata anche in alcune strutture sanitarie a sostegno del percorso terapeutico. A Reggio Emilia, per esempio, è stata inaugurata l'anno scorso BiblioHospital che funziona come una vera e propria biblioteca e mette a disposizione di chiunque si trovi in ospedale (pazienti, familiari, cittadini, ma anche professionisti sanitari) un patrimonio di circa 1000 libri. Il metodo della biblioterapia è stato adottato anche dal reparto psichiatria dell'ospedale "Luvini" di Cittiglio dove da anni c'è una biblioteca che mette a disposizione numerosi libri da leggere, per rendere meno noiosa la giornata; e più di recente, anche allo scopo di promuovere la lettura, si è avviata anche una nuova prassi, ovvero che il libro che un paziente ha iniziato a leggere, ma che non ha ancora terminato, viene regalato al momento della dimissione dall'ospedale. Proprio qualche giorno fa all'Ospedale San Luigi di Orbassano è stata inaugurata una nuova biblioteca per "curare" i pazienti grazie ad una donazione di libri del regista teatrale Renzo Sicco che è stato operato in questa struttura. All'ospedale Alto Vicentino sta riscuotendo successo l'iniziativa "Libri liberi". Su un tavolino posto vicino all'entrata del nosocomio c'è una piccola biblioteca, aperta a tutti, a disposizione dei pazienti ricoverati e di quanti si trovano a frequentare la struttura per visite, esami o familiari dei pazienti. Anche al Policlinico di Roma nel Day Hospital di Salute mentale già da qualche anno è stata adottata la lettura di brani con i pazienti.

**Letture in rianimazione.** Ma c'è chi è andato oltre. Al San Giovanni Bosco i volontari leggono una scelta di testi ad alta voce per i pazienti intubati. La lettura ad alta voce rappresenta la forma «intensiva» di un incoraggiamento alla lettura che negli altri reparti viene proposta semplicemente girando tra i letti con il carrello, proponendo titoli ai pazienti e confrontandosi con loro. Ma è nella terapia intensiva, aperta H 24 e dove i malati non possono fare da sé, che l'iniziativa acquista un valore aggiunto.

## Dieci libri per dieci malesseri da curare in vacanza