

C'è bisogno di Altreconomia Rivista e libri indipendenti

CULTURA E SCIENZA / ATTUALITÀ

Il potere terapeutico nascosto tra le pagine di un libro

di Ilaria Sesana — 1 Marzo 2018

La lettura può essere uno strumento efficace nella cura di diversi disturbi, come dimostrano studi scientifici internazionali. Una strada da affiancare alla terapia tradizionale

Condividi: [Tweet](#) [Condividi 64](#) [WhatsApp](#) [Stampa](#) [Altro](#)

Tratto da **Altreconomia 202 — Marzo 2018**



Mabel si è preparata con cura per la festa della signora Dalloway: si è persino fatta confezionare un vestito su misura, di cui è pienamente soddisfatta. Almeno fino a quando non mette piede a casa della sua ospite: “Tutto era stato assolutamente distrutto, smascherato, annientato, al momento in cui aveva fatto ingresso nel salotto della signora Dalloway”, scrive Virginia Woolf ne “Il vestito nuovo”, pubblicato nel 1927. “Questo breve racconto segue i pensieri di Mabel, caratterizzati da un susseguirsi di riflessioni e immagini negative. Lo stile di questo pensiero viene tecnicamente definito ‘ruminazione’: la preoccupazione per il giudizio degli altri che cresce fino a diventare sofferenza -spiega la psicologa Silvia Brandino- È problema molto diffuso anche oggi. Per iniziare ad affrontarlo con i miei pazienti spesso consiglio di leggere questo libretto. Da lì poi inizia il lavoro terapeutico per stimolare un cambiamento”.

Nata agli inizi del Novecento, la biblioterapia è una tecnica utilizzata soprattutto nei paesi anglosassoni in ambito psicologico o psicoterapeutico. “Il libro può diventare uno strumento del terapeuta, ma deve essere scelto con cura, in base al risultato che si vuole ottenere -avverte Silvia Brandino-. Un libro può servire a stimolare il paziente, spingerlo a riconoscersi in un determinato comportamento per innescare un cambiamento”.

La lettura di un racconto o di un romanzo diventa così occasione per costruire una relazione tra medico e paziente: “Permette, ad esempio, di esporsi a una serie di emozioni che non si affrontano nella vita di tutti i giorni -spiega Brandino-. E in fase di terapia si lavora sul riconoscimento di una parte di sé, per farla emergere e poi intervenire”. Un caso da manuale è quello delle persone che soffrono di fobie: “Per affrontarle, il paziente accetta di esporsi gradualmente a quello che lo turba e poi si lavora per diminuire questa risposta ansiosa. Nell’ipocondria i libri sono un ottimo strumento”, aggiunge la psicologa.



In Italia i libri fanno la loro comparsa accanto ai lettini di psicologi e psichiatri una ventina d’anni fa. Si utilizzano romanzi e saggi, ma non solo. La biblioterapia si articola infatti in due filoni principali, come spiega Bernardo Carpinello, professore di psichiatria all’Università di Cagliari e presidente della Società italiana di psichiatria. “La più antica consiste nella prescrizione della lettura di un determinato volume perché il terapeuta ritiene che la storia narrata possa essere utile sul piano cognitivo -spiega Carpinello-. Il secondo filone è invece rappresentato dai libri di auto-aiuto: testi corretti da un punto di vista scientifico, ma scritti con stile divulgativo. Sono utili ad aumentare la specifica conoscenza dei percorsi di cura”.

I disturbi che possono essere trattati anche attraverso la lettura sono diversi, spiega Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta, fondatrice del sito [biblioterapia.it](#). “La biblioterapia ha dato risultati con le patologie dello spettro ansioso, i disturbi di comportamento, i disturbi del tono dell’umore, le depressioni. E anche con le nuove dipendenze, per esempio nel trattamento della ludopatia o di chi abusa di alcol. Ma l’ho utilizzata con successo anche nelle persone che soffrono di gravi disturbi psichiatrici”.

“La lettura permette di sviluppare l’empatia, la capacità di mettersi nei panni dell’altro” – Elle Berthoud

A dimostrare l’efficacia del libro come medicina, in modo particolare dei volumi di auto-aiuto, ci sono anche studi scientifici internazionali. Uno di questi -pubblicato nel settembre 2017 sulla *Clinical Psychology Review*- è firmato da un gruppo di ricercatori dell’università di Torino che ha analizzato l’impatto della biblioterapia nel trattamento della depressione, una patologia che, secondo le stime dell’Organizzazione mondiale per la sanità, colpisce circa 150 milioni di persone al mondo.

“Siamo alla ricerca di strumenti efficaci che si possano utilizzare per accompagnare la terapia tradizionale -spiega Maria Rosaria Gualano, ricercatrice presso il Dipartimento di Scienze della sanità pubblica e pediatriche dell’Università degli studi di Torino-. La biblioterapia, da questo punto di vista, può essere molto utile: soprattutto nei casi in cui si vuole ridurre la somministrazione di farmaci”.

Ma i libri possono essere “medicina” anche per molti altri malanni e, se letti nel momento giusto, possono anche cambiarci la vita. Ne è convinta Elle Berthoud, scrittrice e biblioterapeuta inglese, co-autrice assieme a Susan Elderkin dei volumi “Curarsi coi libri” e “Crescere coi libri” (entrambi editi da Sellerio), in cui propone una serie di volumi adatti ad affrontare diverse “patologie”: dal cuore infranto alla gestione di un lutto (per gli adulti) passando per il bullismo, la paura del buio e i disordini alimentari (per i più piccoli). “La lettura permette di sviluppare l’empatia, la capacità di mettersi nei panni dell’altro -spiega ad Altreconomia-. Ciascuna seduta di biblioterapia è unica: ogni persona ha le proprie preferenze e la propria storia. Spesso però consiglio di leggere i libri di Italo Calvino”.

© riproduzione riservata

Condividi: [Tweet](#) [Condividi 64](#) [WhatsApp](#) [Stampa](#) [Altro](#)

Commenta per primo

Leggi anche



CULTURA E SCIENZA / APPROFONDIME...
Lo sguardo sulla fine del mondo. Nelle mappe i rischi dell'Antropocene

1 Maggio 2020



CULTURA E SCIENZA / INTERVISTA
Emmanuel Curti. Il potere trasformativo delle parole

1 Maggio 2020



CULTURA E SCIENZA / I NOSTRI LIBRI
Immuni dal liberismo: le rivoluzioni in corso dopo la pandemia

1 Maggio 2020



CULTURA E SCIENZA / RECENSIONI
La pagina dei librai (da Altreconomia 226)

1 Maggio 2020

Libri consigliati



SAGGI
Design politico
di Paolo Deganello

Prezzo: 12,50€



LIBRI
L'economia in classe
di Duccio Facchini, Pietro Raitano e Luca Martinelli

Prezzo: 13,00€



IO LO SO FARE
La manutenzione della bicicletta e il ciclista di città
di Ilaria Sesana

Prezzo: 9,00€



FUORI COLLANA
L'agenda degli eventi
a cura di Massimiliano Perna

Prezzo: 14,50€



Newsletter

Nome

Cognome

indirizzo email

ISCRIVITI

Iscriviti e ricevi la newsletter settimanale di Altreconomia



Ultimo numero
Abbonamenti
Archivio delle riviste

Saggi
Guide
Fuori collana
Io lo so fare

Pubblicità
Eventi
Shop
Contattaci

Condizioni di vendita
Condizioni d'uso
Privacy policy
Cookie policy

Sede legale
Via Cesare Cattaneo 6
22063 Cantù (CO)
Partita Iva 12973030153
Cod. fatt. elettronica J6URRTW
Iscrizione Albo Cooperative A187272

Sede operativa
via Adriatico 2
20162 Milano (MI)
Tel. 02/89919890
Fax 02/5397404
redazione@altreconomia.it
segreteria@altreconomia.it

