



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

Biblioterapia e salute

di Rosa Mininno

L'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, definisce la salute come un equilibrio tra gli aspetti fisico, psichico e sociale, non semplicemente come assenza di una qualsiasi patologia fisica o psichica.

Il riferimento è dunque al benessere e alla crescita culturale dell'individuo e della società. Un processo culturale dinamico e complesso.

La biblioterapia, la terapia attraverso la lettura, si inserisce in questo processo di sviluppo e crescita culturale dell'individuo e della società.

Con il termine biblioterapia si intende la terapia attraverso la lettura, lettura come strumento di promozione e crescita culturale personale e collettiva, come strumento di autoaiuto, di acquisizione di conoscenze e promozione di consapevolezza in situazioni di disagio psicologico e sociale oltre che come tecnica psicoeducativa e cognitiva in ambito psicoterapeutico.

“Prescrivere un libro” in psicoterapia aiuta la persona sofferente a riflettere su di sé, a confrontarsi, a potenziare le sue capacità cognitive ed emotive sviluppando risorse ed abilità empatiche, acquisendo conoscenze e ed elaborando strategie di gestione del disagio psicologico adeguate ed efficaci.

Molti clinici di diverso orientamento psicoterapeutico, ma soprattutto quelli ad indirizzo cognitivo-comportamentale, adottano la biblioterapia come un *homework*, un “compito a casa” e “prescrivono” la lettura di un libro specifico o l'uso di moduli psicoeducazionali ai propri pazienti per aiutarli nel loro percorso terapeutico.



Mininno, R. – Biblioterapia e salute

L'obiettivo condiviso è l'*empowerment* della persona, lo sviluppo delle risorse e il potenziamento delle *life skills*.

La biblioterapia, in psicoterapia, nasce negli Stati Uniti, ad opera del Dr. William Menninger, psichiatra. Negli anni trenta inizia a prescrivere ai suoi pazienti la lettura di romanzi nell'ambito del trattamento di diversi disturbi psichici, ma da sempre il libro è considerato uno strumento di riflessione, di conoscenza e di promozione culturale soggettiva e collettiva.

La narrazione spesso nelle storie, che si tratti di romanzi o di fiabe, implica percorsi in cui è visibile una struttura dinamica legata alle vicende del o dei protagonisti che si trasforma e cambia, delineando un percorso di crescita psicologica. I meccanismi psicologici sottesi alla lettura, attività complessa e creativa, sono molti. Tra questi possiamo evincerne alcuni come la necessità di soddisfare un bisogno di conoscenza, la necessità di alleviare una sofferenza e in questo senso la lettura consente di immedesimarsi in un personaggio ed elaborare, attraverso le sue vicende, paure, pensieri ed emozioni, sviluppando capacità empatiche, che sono fondamentali nei processi di maturazione psicologica e di socializzazione individuale e di gruppo. Proprio l'assenza di abilità empatiche o la loro scarsa presenza e qualità, è tra le cause di comportamenti violenti o atti di bullismo, ad esempio, tra i giovani.

La lettura consente un processo di crescita e di maturazione culturale, psicologica e sociale. Un personaggio può piacerci per alcune caratteristiche che sentiamo molto vicine a noi o perché ci piacerebbe avere quelle qualità o, al contrario, un personaggio può non piacerci proprio perché in lui leggiamo tratti della nostra personalità che non abbiamo in noi o perché vorremmo essere "come lui".

Le fiabe, le poesie, i romanzi hanno un potere evocativo potente e consentono anche l'espressione di emozioni vissute in assoluta solitudine. Il ritrovare in una



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

poesia, in un racconto, in un romanzo, in un saggio, similitudini con la propria vita aiuta la persona a gestire le proprie emozioni e i propri pensieri, attraverso la condivisione di situazioni che possono avere un significativo impatto emotivo sulla propria mente.

I gruppi di lettura, ad esempio, costituiscono nel tessuto sociale un elemento significativo di aggregazione.

Leggere ad alta voce, inoltre, in altre situazioni, come nello svolgimento di percorsi di lettura guidati, condividendo con altre persone la lettura di un libro ed esponendo i propri rilievi critici, aiuta la persona non solo ad acquisire strumenti e contenuti culturali, ma anche ad “esporsi” agli altri, superando spesso timidezza, paura, sensi di inferiorità.

Lo psicologo Raymond A. Mar, della York University di Toronto, recentemente ha condotto alcuni studi sugli effetti della esposizione prolungata alla narrativa dai quali è emerso che le persone di che avevano appena letto un racconto rispondevano in modo migliore ad un test sulle interazioni sociali, rispetto alle persone di un altro gruppo, che partecipava all'esperimento, le quali invece avevano letto soltanto un articolo su una rivista. La lettura induce un processo psicofisiologico di rilassamento ed apre la mente a nuovi paesaggi, nuove architetture interiori indotte dalla narrazione.

Strettissima poi è la relazione tra la scrittura e la lettura, entrambe con un elevato potere terapeutico. Uno degli strumenti terapeutici utilizzati in psicoterapia, oltre il libro, è la scrittura della propria autobiografia. Ciò consente alla persona sofferente di oggettivare le proprie emozioni, i propri pensieri, la propria storia evidenziando situazioni, rilievi critici, fatti che potranno essere il punto di partenza del percorso terapeutico, un processo creativo. Un cammino verso la pienezza della maturità e della bellezza dell'essere una persona.



Mininno, R. – Biblioterapia e salute

In ambito psicoterapeutico la biblioterapia si colloca all'interno della relazione terapeutica e il libro diventa "un altro luogo" condiviso da paziente e terapeuta, in chiave simbolica, perché un libro si legge "altrove", fuori dallo studio del terapeuta, a casa del paziente o dovunque egli voglia, ma la lettura del libro non è al di fuori del contesto terapeutico e soprattutto della relazione terapeutica. Il libro ha una sua fisicità, i suoi colori, i suoi caratteri, i suoi contenuti, il suo stile, è scritto da un autore o da più autori, ha caratteristiche specifiche.

Negli Stati Uniti e in Inghilterra, ma in Europa in genere, la biblioterapia è più diffusa e da più lungo tempo che in Italia e numerosi sono gli studi prodotti anche in ambito accademico internazionale, pubblicati su autorevoli giornali scientifici, che ne attestano la validità nel trattamento di diversi disturbi psichici presenti in età adulta, ma anche in età infantile ed adolescenziale. Il Servizio di Salute Mentale inglese adotta la biblioterapia ed ha stilato una lista di 35 titoli ritenuti validi per il trattamento di disturbi psicologici.

In clinica la biblioterapia viene utilizzata, in particolare, nel trattamento di disturbi d'ansia, depressione, disturbi del comportamento, di lieve e media entità, nella psicoeducazione, nell'insegnamento di abilità di fronteggiamento e di gestione dei problemi comportamentali e del disagio psichico, le *life skills* come il *problem solving*, la comunicazione efficace, l'assertività.

Ansia, bassa autostima, depressione, ossessioni e compulsioni, difficoltà relazionali sono anche comprese nei quadri clinici delle nuove dipendenze: le internet dipendenze, la dipendenza sessuale, la dipendenza affettiva, la dipendenza dal lavoro, lo shopping compulsivo, il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza da cellulare. Un libro può essere uno strumento potente di riflessione, squarciare il buio della dipendenza ed aprire la mente ad altri contenuti, ad altri paesaggi e architetture, ad un'altra dimensione temporale.



Mininno, R. – Biblioterapia e salute

La biblioterapia consente il ritrovamento o la scoperta di un tempo per sé, uno spazio di crescita, una solitudine positiva dalla quale si può uscire senza fuggire e alla quale si può tornare senza paura.

Lo psichiatra Ian Falloon, noto studioso per il suo trattamento integrato della schizofrenia, ha scritto testi psicoeducazionali per aiutare operatori sanitari, pazienti e familiari dei pazienti a gestire insieme, attraverso appunto l'uso di moduli psicoeducazionali, il disagio psichico e le diverse situazioni che si possono presentare al paziente, alla famiglia, agli operatori. Si tratta di strumenti utilissimi che non solo trasmettono conoscenze, ma anche competenze agli operatori, ai pazienti, ai loro familiari. Ciò contribuisce notevolmente a costruire alleanze terapeutiche indispensabili per la realizzazione di buone pratiche socio-sanitarie.

In diversi studi pubblicati sul *Journal of Consulting and Clinical Psychology* è emerso dai dati che la biblioterapia ha un'efficacia significativa sia a livello statistico che clinico nell'alleviare i sintomi ansiosi e depressivi e nel ridurre i pensieri e gli atteggiamenti disfunzionali.

I terapeuti cognitivo-comportamentali, in particolare, utilizzano la biblioterapia, ma già Jung rilevava l'importanza e l'utilità del libro e della lettura in ambito psicoterapeutico.

La biblioterapia è in un'altra accezione semplicemente uno strumento di autoaiuto, al di fuori di un contesto terapeutico, non è quindi necessariamente utilizzata solo in psicoterapia. Si tratta appunto di un'altra accezione della biblioterapia, come autocura e come crescita culturale.

Come auto-aiuto, dalla lettura di un libro, ad esempio sull'ansia, si può sviluppare la consapevolezza del proprio disagio psicologico e, superando paure e inibizioni, chiedere aiuto ad una associazione per entrare in un gruppo di auto aiuto, rivolgersi ad



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

un counselor o rivolgersi ad uno specialista psicologo psicoterapeuta o psichiatra Psicoterapeuta per iniziare una psicoterapia individuale, di coppia o di gruppo.

E' noto che il libro e la lettura stimolano l'attenzione, la riflessione, gli aspetti cognitivi ed emotivi.

Da qualche anno, anche in Italia, diverse strutture sanitarie hanno iniziato a svolgere attività di promozione della lettura e di biblioterapia per i degenti. A volte si tratta di percorsi di lettura guidata, letture fatte ad alta voce in gruppo nelle sale comuni dei reparti, su diverse tematiche e con libri di diversi autori, con un programma definito, con una particolare attenzione alla socializzazione e al confronto.

Crescita culturale, sviluppo di abilità psicologiche e sociali sono anche gli obiettivi di altre iniziative promosse da diverse biblioteche riguardo la biblioterapia.

Lo psicoterapeuta che utilizza la biblioterapia "prescrive" libri tematici correlati al disturbo psichico presentato dal paziente, ma può utilizzare anche libri di narrativa. I saggi utilizzati devono essere correttamente basati su informazioni scientifiche e scritti in modo chiaro e semplice. La semplicità non è sinonimo di banalità. Accessibilità dell'informazione, chiarezza espositiva e contenutistica, onestà intellettuale fanno di un libro un buon libro, adatto per la biblioterapia. Anche libri-testimonianza possono essere molto utili. Si tratta di libri scritti da persone che hanno raccontato la loro sofferenza e il loro percorso di crescita e di guarigione in un libro.

Occorre invece diffidare di quei libri che promettono facili e miracolose guarigioni, felicità e risoluzione dei propri problemi in 24 ore. Questi non aiutano nessuno.

La biblioterapia può essere efficacemente utilizzata anche con i bambini e con gli adolescenti per diversi disturbi: disturbi d'ansia, problemi comportamentali, problemi di autostima, bullismo, disturbi del comportamento alimentare. E' utile per iniziare un



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

programma psicoeducativo, per un training di comunicazione assertiva, per l'educazione sessuale.

Può essere diretta al bambino, all'adolescente e prevedere anche il coinvolgimento dei genitori. Autopromozione, intelligenza emotiva, pensiero laterale sono impliciti nel concetto di biblioterapia. La biblioterapia promuove la crescita cognitiva e socio affettiva dell'individuo e, attraverso il confronto, promuove la consapevolezza di sé e la capacità di relazione interpersonale.

Nella lettura l'immaginazione ha un grande potere. La lettura è un'attività mentale creativa. L'intelligenza emotiva, conquista della mente, è un tipo di intelligenza che consente la padronanza di se stessi, l'automotivazione ed implica capacità empatiche ed abilità sociali.

Il concetto di intelligenza emotiva si è diffuso con un famoso libro di Daniel Goleman a metà degli anni '90. Lettura e cambiamento, dunque, come un processo evolutivo che trae dall'esperienza del proprio disagio psicologico e dalla propria sofferenza gli stimoli al superamento degli ostacoli e dei vincoli che questa e quello generano. Lo stesso libro può essere letto in momenti diversi della propria vita e un nuovo insight, nuove emozioni e nuove consapevolezze possono verificarsi.

Un buon libro è strumento di conoscenza, ricchezza ideativa, sviluppo cognitivo, affettivo e sociale nel percorso di tutta la vita.



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

A chi rivolgersi

Reti di professionisti sul territorio

http://www.retenuovedipendenze.it, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.

Numeri utili

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail info@vertici.com



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

Bibliografia

Cummings, N. (2008) *Evidence- Based Adjunctive Treatments*, Reno (USA), Ed. William O'Donohue, University of Nevada

Falloon, I. (2000) *Trattamento integrato per la salute mentale*, Salerno, Ecomind

Goleman, D. (1996) *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli

Murdock, M. (1989) *L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti*, Roma, Astrolabio-Ubaldini

Norcross, J.C.; Santrock, J.W. (2003) *Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health*, Guilford Publications

Pennac, D. (2008) *Come un romanzo*, Milano, Feltrinelli

Rossi, B. (a cura di) (2008) *Biblioterapia. La lettura serve per la cura di sé?*, Lulu

Journal

Behaviour Research and Therapy An International Multi-Disciplinary Journal

(<http://www.elsevier.com>)

Journal of Consulting and Clinical Psychology

(<http://www.apa.org/journals/ccp.html>)



Mininno, R. – *Biblioterapia e salute*

Rosa Mininno, *Psicologo Psicoterapeuta*, è *Direttore Scientifico* della "Rete Nuove Dipendenze Patologiche" promossa da *Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l.* *Network di Psicologia e Scienze Affini*