

Biblioterapia, quali strategie?

*Dal self-help book alla biblioteca
come luogo di cura*

Carlotta Mino

*Dottorato di ricerca
in scienze bibliografiche
Università degli studi di Udine
carlotta.mino@gmail.com*

L'idea che sta alla base del concetto di biblioterapia affonda le sue radici nell'antichità, quando i Greci per primi riconobbero il valore terapeutico della lettura, apponendo sopra le entrate delle biblioteche un'iscrizione che recitava "Luogo di guarigione per l'anima" o "Medicina per l'anima".

Anche i Romani associavano medicina e lettura: Aulus Cornelius Celsus, un enciclopedista, suggerì che le opere dei grandi oratori dovevano essere lette dai malati, perché li aiutavano ad essere più equilibrati e sereni nel vivere la loro condizione di difficoltà¹ e molti scrittori di episodi storici enfatizzano l'importanza dei loro testi per chi soffriva di disturbi mentali.

La pratica della biblioterapia fiorì poi in modo particolare negli Stati Uniti d'America prima del 1900: nel 1840 venne creata una biblioteca nella prigione di Sing Sing, nel 1901

nacquero in Massachussets le prime due biblioteche all'interno degli ospedali e nel 1910 Iowa, Nebraska e Minnesota furono i primi tre stati a creare biblioteche presso alcune divisioni dell'esercito.

Con il passare del tempo la terapia della lettura si è diffusa in svariati ambiti, raggiungendo anche l'Europa e, nonostante le continue dissertazioni che sottolineano, secondo alcuni, il suo debole rigore scientifico, a causa del quale non potrebbe essere considerata come disciplina a tutti gli effetti, oggi si applica con evidenti risultati in tre forme diverse: lettura individuale di auto-aiuto, lettura collettiva guidata e utilizzo della biblioteca come luogo protetto e di reinserimento sociale. La biblioterapia è definibile come lettura individuale di auto-aiuto quando singolarmente un individuo prova conforto, sollievo e sostegno nel leggere testi che sono stati scelti

da lui in prima persona o gli sono stati consigliati da amici, colleghi, bibliotecari, insegnanti, psicologi, trovando, secondo una famosa espressione americana, “the right book at the right time”, cioè il libro giusto al momento giusto come aiuto nell'affrontare una determinata situazione di difficoltà; un esempio concreto di questo tipo di biblioterapia è offerto da uno studio effettuato nel 2005 da alcuni studenti dell'Università Metropolitana di Santiago del Cile² che esaminarono i risultati di 18 sedute di biblioterapia cui venne sottoposta una bambina di 9 anni, Juanita, affetta da ritardi cognitivo-comportamentali e vittima di abusi sessuali. Durante i primi incontri di lettura, in presenza di una psicologa, Juanita dimostrava la sua negazione assoluta dei sentimenti e la sua assoluta incapacità di riconoscere le situazioni di pericolo dovute al trauma interiore per gli abusi subiti ripetutamente in famiglia, ma grazie alla lettura di alcune enciclopedie illustrate di educazione sessuale e della favola di Cappuccetto Rosso, la bambina riuscì con gradualità ad affrontare la sua situazione di disagio profondo, arrivando ad esprimerlo attraverso un disegno, cui unì una spiegazione di quanto accaduto a lei in prima persona: questo fu il primo passo effettivo verso il raggiungimento della tranquillità d'animo necessaria per procedere al suo reinserimento in un ambiente sociale finalmente sereno e idoneo alla sua realtà di bambina.

La biblioterapia è invece lettura collettiva guidata, sia quando si organizzano momenti di lettura di gruppo, con confronto finale alla presenza di uno psicologo o di un'assistente sociale, sia quando persone affette dalle problematiche comuni leggono individualmente uno stesso testo e poi affrontano in un secondo tempo una discussione collettiva: un esempio del pri-

mo caso è la biblioterapia come cura per pazienti affetti da danni cerebrali, nel secondo caso la terapia della lettura è impiegata soprattutto per gli alcolisti che si avviano alla disintossicazione.

Per i pazienti affetti da danni cerebrali la lettura guidata, fatta per loro ad alta voce da una terza persona, è di capitale importanza, anche perché quasi sempre queste persone non sono più in grado di leggere autonomamente a causa di patologie invalidanti quali ictus, senilità precoce e morbo di Parkinson: in questo senso la biblioterapia permette loro di riappropriarsi del piacere e dello svago offerto dalla lettura, favorendo anche la socializzazione con altri malati durante queste occasioni di incontro. Gli alcolisti che si sottopongono alla biblioterapia, invece, dimostrano, con dati statistici controllabili, i notevoli risultati positivi ottenuti attraverso la terapia della lettura: secondo un'indagine effettuata nel 2003 dal “Journal of Clinical Psychology”, incentrata su 22 studi americani relativi all'applicazione della biblioterapia come lettura guidata per persone dipendenti dall'alcool, dopo 6 mesi dall'inizio della terapia il 13% degli alcolisti dichiara di aver migliorato leggermente la propria dipendenza, il 25% di essi di aver ridotto sensibilmente il consumo di bevande alcoliche, dopo 12 mesi il 40% si ritiene non più dipendente dall'alcool e dopo 24 mesi la stessa percentuale raggiunge la totale astinenza.³

Questi dati sono ancor più significativi, se si pensa quanto grave sia la piaga dell'alcolismo negli Stati Uniti, dove, secondo una ricerca effettuata negli anni Novanta dall'“Epidemiologic Bulletin”, due terzi della popolazione beve regolarmente bevande alcoliche e il 7% di essa (circa 14 milioni di persone) ammette di essere del tutto dipendente dall'alcool.⁴

Infine la biblioterapia può essere in-

tesa come uso della biblioteca quale ambiente sereno di riunione per persone in difficoltà, dove alla tranquillità dello stare in un luogo sicuro, si unisce la consolazione derivante dalla lettura, come esemplificano le interessanti iniziative organizzate dall'UNICEF per le vittime della guerra in Croazia agli inizi degli anni Novanta, tra cui la più importante fu “Step by step to Recovery”, che coinvolse 14 città croate, 22 biblioteche e 2.732 bambini. Attraverso questo progetto un team di bibliotecari, psicologi e insegnanti con il solo utilizzo di libri, audiocassette, giochi e marionette forniti dall'UNICEF organizzò all'interno delle biblioteche una serie di attività rivolte ai bambini, con lo scopo di distrarli dalla loro condizione di sofferenza dovuta alla tragedia della guerra, raggiungendo appieno l'obiettivo prefissato: i sintomi post traumatici diminuirono in linea generale del 73%. A questa felice esperienza se ne aggiunsero molte altre indirizzate ai genitori e agli insegnanti delle giovani vittime della guerra, attraverso incontri e seminari itineranti in tutta la Croazia⁵ alla presenza di psicologi, assistenti sociali e scrittori, con lo scopo di fornire strumenti e tecniche nuove e proficue per avvicinarsi nel miglior modo possibile a bambini così fortemente colpiti da quanto accaduto in quegli anni.

Oltre ad essere luogo sicuro, la biblioteca può anche rappresentare un luogo di lavoro per chi, guarito o in fase di guarigione, risultasse idoneo a svolgere una mansione in essa, permettendo di coniugare l'acquisizione di competenze pratiche con la possibilità di relazionarsi con altre persone in un contesto “non protetto”. In questo senso è rilevante il fatto che proprio in Italia, a Milano, sia stato pensato un progetto di gestione di una biblioteca da parte di pazienti affetti da disagio mentale, benché es-

so forse faticosi a decollare in maniera veramente tangibile, nonostante siano ormai trascorsi circa sette anni dalla sua ideazione.⁶

Per comprendere in quanti ambiti sia sperimentabile questo tipo di pratica terapeutica, non ci si deve limitare solo alle casistiche raccontate, seppure degne di assoluta considerazione, perché i campi di impiego della biblioterapia negli ultimi anni sono in continuo incremento nel mondo intero, come emerge dal fatto che oggi essa venga anche utilizzata come supporto nella cura di problemi di salute quali la dislessia (in Giappone e Danimarca), la depressione (in Lituania), come aiuto per l'integrazione sociale (in Francia) e come strumento nella lotta alle emergenze del pianeta (in Sud America e in Africa).

È fondamentale sottolineare che non si sta in alcun modo suggerendo la biblioterapia quale sostituto di medicinali o del supporto di specialisti in campo medico o psichiatrico, ma si intende semplicemente mostrare, con esempi di applicazione concreta, come la terapia della lettura possa offrire un valido sostegno nel migliorare alcune situazioni di disagio.

Al di là di queste esperienze che raccontano disagi gravi, di salute o sociali, in cui questa particolare pratica terapeutica è risultata senza dubbio efficace, ognuno in prima persona ha sicuramente provato, almeno una volta nel corso della propria vita, la sensazione di benessere, di consolazione e di sollievo derivante dalla lettura. Anche questa è biblioterapia.

Anzi, non è proprio questa la medicina per l'anima di cui parlavano gli antichi? Ed è una medicina tanto più importante perché tutti possono usufruirne, perché non ha costi, perché può essere assunta senza limitazioni di quantità, perché ovunque la si può reperire. Sarebbe dunque auspicabile che

fosse riconosciuto il giusto valore della terapia della lettura e soprattutto che essa venisse sviluppata e diffusa anche nel nostro paese, dove peraltro manca addirittura la consapevolezza dell'esistenza della biblioterapia, che alla maggior parte delle persone è parola del tutto sconosciuta.

Note

¹ AULUS CORNELIUS CELSUS, *De Medicina*, with an English translation by W. G. Spencer, Cambridge (Mass.), Harvard University Press, 1971, p. 2.

² RICARDO GABRIEL DIAZ et al., *Biblioterapia: su aplicación en terapias a menores víctimas de delitos sexuales*,

"Serie Bibliotecología y Gestión de Información", 13 (2006), 2, p. 23-46.

³ WILLIAM MILLER, *A meta-analysis of the Effectiveness of Bibliotherapy for Alcohol Problems*, "Journal of Clinical Psychology", 59 (2003), 3, p. 18.

⁴ BRIAN GRANT et al., *Prevalence of DSM-IV alcohol abuse and dependence*, "Epidemiologic Bulletin", 35 (1992), 3, p. 243-248.

⁵ Tra queste iniziative particolarmente importanti furono "In the world of Fairy Tales of Ivana Brlić-Mažuranić", "Early Childhood Care and Development in the Republic of Croatia" e "Promotion of the Rights of the Child".

⁶ Si tratta della Biblioteca La Conca, creata all'interno del Centro Diurno di via Conca del Naviglio, che è una struttura psichiatrica dell'Azienda Ospedaliera San Paolo.