

## Biblioterapia, ansia e depressione combattute a colpi di romanzi



*Di Antonella Bersani*

A volte basta un libro: Herman Hesse, i pensieri di Pascal. Anche Lev Tolstoj, Il gabbiano di Johnatan Livingston o Il Piccolo principe di Saint Exupéry. Opere classiche sugli scaffali delle biblioteche e nuova frontiera in Italia nella cura delle malattie psicoterapiche, ansia e depressione in particolare. Si chiama biblioterapia e comprende sia manuali di auto aiuto che romanzi. Libri insomma, che il terapeuta prescrive ai pazienti come “compito a casa” per aiutarli nel loro percorso terapeutico.

In Italia se ne parla soltanto da due o tre anni, ma nel mondo anglosassone il terreno è stato esplorato a lungo. Nata negli anni '30 negli Usa su impulso dello psichiatra William Menninger, oggi la biblioterapia è una prassi comune nei dipartimenti psichiatrici britannici e americani. “Negli Stati Uniti ci sono ben 3700 titoli dedicati all’autoaiuto” spiega Rosa Mininno, direttore scientifico della rete Nuove Dipendenze e fondatrice dell’[unico sito italiano sul tema](#) “In Inghilterra invece, la biblioterapia è una prassi adottata dal servizio sanitario nazionale e la lettura di manuali di auto aiuto viene prescritta come primo intervento nei casi meno gravi. Le autorità sanitarie hanno anche approvato una lista di 35 titoli ritenuti validi, con particolare riferimento alla cura di ansia, depressione, insonnia e disfunzioni sessuali”.

Anche in Italia la strada è ormai aperta: la Clinica Psichiatrica della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università di Catania adotta infatti la biblioterapia per i propri pazienti nel trattamento della depressione, si moltiplicano le Asl che organizzano gruppi di lettura, mentre L’Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia ha istituito una biblioteca per offrire a pazienti e familiari aiuto e

informazioni scientifiche.

Funziona davvero? A livello internazionale esistono studi condotti attraverso “gruppi di controllo”, con gli stessi criteri della sperimentazione farmaceutica: si confrontano alcuni parametri legati al miglioramento e al benessere dei soggetti prima e dopo la lettura, paragonandoli poi a quelli dei pazienti che non hanno letto un libro. Le ricerche pubblicate nel 2003 sul *Journal of Clinical Psychology* ad esempio, confermano l’efficacia nei casi di lieve ansia o depressione, ma meno nei casi di dipendenze da alcol o tabacco. “Un buon libro è strumento di conoscenza, crescita cognitiva, psicologica e sociale” conclude Rosa Mininno “Può servire dunque anche a bambini e adolescenti per curare problemi comportamentali, come la scarsa autostima o il bullismo. Attenzione però: mai fidarsi di manuali che promettono guarigioni in 24 ore”.