

Lecture guidate e di gruppo

La biblioterapia nasce negli anni 30 negli Stati Uniti, grazie allo psichiatra William Menninger - di Rita Proto

«La biblioterapia — spiega la dottoressa Rosa Mininno — nasce negli anni 30 negli Stati Uniti, grazie allo psichiatra William Menninger. Da allora si sono succeduti diversi studi. Vorrei citarne uno in particolare; pubblicato nel 1995 sul <CF8126>Journal of Consulting and Clinical</CF>, ha confermato che la biblioterapia è efficace nell'alleviare i sintomi depressivi, i disturbi d'ansia e sessuali». Lo psicologo Raymond Mar, della York University di Toronto, recentemente ha condotto altri studi dai quali è emerso che le persone che hanno appena letto un racconto rispondono in modo migliore ad un test sulle interazioni sociali, rispetto alle persone di un altro gruppo che partecipava all'esperimento e che aveva invece letto un articolo su una rivista». Diverse strutture sanitarie italiane applicano la biblioterapia. «Si tratta — precisa l'esperta — di percorsi di lettura guidata, fatta ad alta voce nelle sale comuni dei reparti. I libri vengono scelti dal terapeuta e sono legati al disturbo psichico o alla patologia dei pazienti. Si possono poi consigliare libri-testimonianza, scritti da persone che raccontano il loro percorso di guarigione».