

## **BIBLIOTERAPIA e SALUTE**

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

Parliamo dunque di benessere e di 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.

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.

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 testo non è al di fuori del contesto terapeutico e soprattutto della relazione terapeutica. Il libro ha una sua materialità, 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 e leggibili anche sul WEB, che ne attestano la validità nel trattamento di diversi disturbi psichici presenti in età adulta, ma anche in età infantile ed adolescenziale.

La biblioterapia è, in un'altra accezione, anche 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.

In clinica la biblioterapia viene utilizzata, in particolare, nel trattamento di disturbi d'ansia, depressione, disturbi del comportamento alimentare, sessuale, di lieve e media entità.

Viene utilizzata anche nella psicoeducazione, nell'insegnamento cioè di abilità di fronteggiamento e di gestione dei problemi comportamentali e del disagio psichico. (life skills, es problem solving ecc)

Lo psichiatra IAN FALLOON, famoso per il suo trattamento integrato della schizofrenia, ha scritto testi psicoeducazionali per aiutare operatori sanitari, pazienti e familiari dei pazienti a gestire insieme, attraverso l'uso di moduli psicoeducazionali, il disagio psichico e le diverse situazioni che si possono presentare al paziente, alla famiglia, agli operatori.

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 autoaiuto o rivolgersi ad uno specialista Psicologo Psicoterapeuta o Psichiatra Psicoterapeuta per iniziare un rapporto clinico.

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

In uno studio pubblicato sul Journal of Consulting and Clinical Psychology nel 1995, per citarne uno, di Jarnison e Scogin, "The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults" è emerso dai dati che la biblioterapia ha un'efficacia significativa sia a livello statistico che clinico nell'alleviare i sintomi depressivi e nel ridurre i pensieri e gli atteggiamenti disfunzionali. Anche nei disturbi d'ansia, nei disturbi del comportamento alimentare, nei disturbi sessuali e in altri disturbi psichici e comportamentali viene utilizzata. I terapeuti cognitivo-comportamentali, in particolare, utilizzano la biblioterapia.

In alcuni carceri, in Italia, sono state promosse attività di biblioterapia, percorsi di lettura guidata, individuali o di gruppo con interesse e partecipazione della istituzione e dei detenuti.

Da tempo, inoltre, è attivo un progetto dedicato alla biblioterapia nelle Biblioteche di Ravenna.

Da qualche anno diverse strutture sanitarie italiane hanno iniziato a svolgere attività di promozione della lettura e di biblioterapia per i dementi.

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.

I libri vengono scelti dal terapeuta. Sono tematici e naturalmente legati al disturbo psichico presentato dal paziente. I libri utilizzati in genere 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.

Occorre 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( ad esempio disturbi d' ansia, problemi comportamentali, per problemi di autostima, bullismo, disturbi del comportamento alimentare, depressione, per iniziare un 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.

Ci sono diversi tipi di intelligenza.Semplificando, l'intelligenza emotiva é un tipo di intelligenza che consente la padronanza di se

stessi , l'automotivazione ed implica capacità empatiche e abilità sociali.

Il concetto di intelligenza emotiva si è diffuso con un famoso testo di Daniel Goleman a metà degli anni '90.

Oltre ai testi, ai saggi, indicati sul sito [www.biblioterapia.it](http://www.biblioterapia.it) diretti agli adulti, agli adolescenti e ai bambini, scritti da specialisti, si possono consigliare libri scritti da persone che hanno raccontato la loro storia e il percorso di guarigione fatto. Mi riferisco all'autoaiuto, alle associazioni di auto-mutuoaiuto

che organizzano gruppi.

Un consiglio per l'acquisto dei libri:

leggere sempre la quarta di copertina, vedere chi sono gli autori, non fermarsi al titolo, ma fermarsi a leggere " dentro " il libro alcune pagine per saggiare la qualità del contenuto.

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

**Dott.ssa ROSA MININNO PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA**