

UN LIBRO PER LA MENTE

La narrazione spesso nelle storie, che si tratti di romanzi o di fiabe, implica percorsi non lineari, in cui è visibile una struttura dinamica legata alle vicende del o dei protagonisti che si trasforma e cambia, delineando un suo o un loro 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 un'angoscia e in questo senso la lettura consente di immedesimarsi in un personaggio ed elaborare, attraverso le sue vicende, paure, pensieri ed emozioni che percepiamo in noi, sviluppando capacità empatiche, che sono fondamentali nei processi di maturazione psicologica e di socializzazione individuale e gruppale. 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 perchè ci piacerebbe avere quelle qualità o ,al contrario , un personaggio può non piacerci proprio perchè in lui leggiamo tratti della nostra personalità che non amiamo in noi o perchè vorremmo essere come lui e non lo siamo.

Le fiabe, le poesie, i romanzi hanno un potere evocativo potente e consentono anche l'espressione di emozioni vissute in assoluta solitudine. Il ritrovare " per caso " in una 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 esperenziale di situazioni che possono avere un significativo impatto emotivo sulla propria mente. I gruppi di lettura, ad esempio, costituiscono nel tessuto sociale un elemento strutturale di forte aggregazione. Leggere ad alta voce, condividendo con altre persone la lettura di un libro ed esporre 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, vergogna, 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 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, che invece avevano letto soltanto un articolo su una rivista. Le storie attivano gli stessi processi cognitivi usati nelle interazioni con gli altri. 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 che io utilizzo 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 saranno il punto di partenza del percorso terapeutico, un processo creativo. Un cammino verso la pienezza della maturità e della bellezza dell'essere una persona.

Rosa Mininno

www.biblioterapia.it