

# Il dottore mi ha prescritto un libro

*Un «trattamento» da mettere in valigia: pagine scelte, contro i nostri disagi - di Rita Proto*



(Ap)

Ma che cos'è questa strana cura?. «La biblioterapia è una vera e propria terapia: "prescrivere" un libro — spiega Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta, curatrice di [www.biblioterapia.it](http://www.biblioterapia.it), il primo sito del genere in Italia — aiuta la persona sofferente a riflettere su di sé, a potenziare le capacità cognitive ed emotive sviluppando risorse empatiche, acquisendo conoscenze ed elaborando strategie di gestione del disagio». «Io ho cominciato più di 10 anni fa — conferma Andrea Bolognesi, psichiatra — a "prescrivere" libri, al posto o insieme ai farmaci, a pazienti in situazioni di disagio esistenziale, lieve depressione, o che soffrivano di crisi tipica delle età di "passaggio": adolescenza, menopausa, vecchiaia».

**Ma perché leggere fa bene?** «I romanzi, — risponde Bolognesi — specie i grandi della letteratura classica, sono miniere dove ognuno può trovare la nota cui accordare il suo cuore. Nella lettura dei romanzi entra in gioco l'identificazione coi personaggi. Questo meccanismo permette di "guardarsi dentro" senza auto-inganni, grazie a quella dose di indulgenza/complicità che, attraverso il personaggio, ci fa accettare nostri difetti, errori o conflitti. Nella lettura dei saggi invece, se davvero "centrati" sul problema del paziente, scatta un meccanismo di chiarificazione/illuminazione che fa esclamare: "Ma è stato scritto proprio per me!". E questo aiuta a superare le naturali resistenze che, all'inizio, si frappongono tra terapeuta e paziente».

**E ci sono libri per ogni tipo di disagio.** «Come non consigliare Madame Bovary, o Anna Karenina, o Casa di bambola a donne tormentate dal desiderio di evasione e riscatto? — dice Bolognesi —. Ai genitori possessivi, suggerirei il capitolo "I Figli" tratto dal Profeta di Gibrán e ad adolescenti afflitti da incomunicabilità col padre proporrei Lettera al padre di Kafka. Ai depressi indicherei Bartebly, lo scrivano di Melville, e Oblomov di Goncarov, due personaggi che rappresentano, meglio di qualsiasi trattato di psichiatria, il prototipo di chi lascia scorrere la vita guardandola dalla finestra. Confrontandosi con loro, il depresso apatico può scuotersi e ritornare ad essere attivo, con un meccanismo "omeopatico". Con meccanismo opposto può invece agire il Circolo Pickwick di Dickens, che dona buon umore anche ai più sfiduciati. Ai manager stressati, propongo Le memorie di Marco Aurelio e Le lettere a Lucilio di Seneca: la loro pacata saggezza potrà aiutare a capire il valore del "soffermarsi" su di sé con coraggio. E agli ansiosi ipocondriaci indico Il male oscuro di Giuseppe Berto o il bellissimo racconto Il sentiero nel bosco di Adalbert Stifter perché possano rendersi conto di quante energie dilapidano concentrandosi sulla loro nevrosi».