

## Albi illustrati, il valore terapeutico per bambini e ragazzi: aiutano a connettersi con le proprie e

di Valentina Rorato Non solo «letteratura per l'infanzia», ma anche strumenti da utilizzare durante la pratica clinica o per migliorare la relazione tra figli e genitori. Preziosi (e utili) anche con gli adolescenti: consentono di ragionare su sé stessi e a dire cose scomode. Quante volte guardando un quadro o una fotografia, ti sei emozionato? Hai sentito come brivido che ti ha riportato alla mente un'esperienza che hai vissuto. È la grande forza evocativa delle immagini, che trova la massima espressione negli albi illustrati. Questi libri, così preziosi e spesso ingiustamente etichettati come «letteratura per l'infanzia» possono essere dei validi strumenti in terapia. Lo racconta Marta Rizzi, psicologa e psicoterapeuta a orientamento cognitivo costruttivista, in *Gli albi illustrati nella pratica Clinica (Franco Angeli)*, cofirmato con Isabella Cardani e Giorgio Rezzonico. Come è nata l'esigenza di un libro su un argomento così particolare? «Il progetto nasce da un amore che io e la collega Isabella Cardani abbiamo nei confronti degli albi illustrati, sia a livello personale sia a livello professionale. Abbiamo contatto Giorgio Rezzonico, che è stato presidente della Società Italiana di Terapia Cognitiva Comportamentale, ma che è anche una persona creativa, curiosa e un professionista esperto sul tema dell'immaginazione. Ha accolto subito il nostro progetto e l'ha fatto suo, innamorandosi degli albi illustrati. L'entusiasmo di Rezzonico è stata per noi un'ulteriore conferma dell'efficacia e delle potenzialità di questo strumento». **SULLO STESSO ARGOMENTO** Perché educare i bambini alla lettura è fondamentale di Valentina Di Mattei Leggere le fiabe ai bambini stimola la fantasia e l'emotività di Valentina Rorato Bambini prematuri: la lettura ad alta voce favorisce lo sviluppo cerebrale di Giorgia Cozza È un saggio rivolto a psicologi e psicoterapeuti o ha anche un respiro più ampio? «Può essere uno spunto per coloro che lavorano con bambini e adolescenti, come educatori, insegnanti o counselor. Può essere utile anche a chi lavora a livello aziendale, in questo caso con gli adulti, perché può essere una fonte di stimolo». **APPROFONDISCI CON IL PODCAST** Qual è la differenza tra albi illustrati e silent book «Gli albi illustrati sono quelli che hanno sia immagini che parole, mentre nei silent book non c'è testo, hanno solo immagini. Viene contestato il termine silent, perché quel silenzio in realtà è pieno di significati. Però, al momento, si utilizzano le definizioni picture book per gli albi illustrati e silent book per quelli senza illustrazioni». Quali sono i punti di forza di questi strumenti in terapia «Innanzitutto, la brevità del libro ti permette di poterci lavorare e di poter essere leggibile da tutti. Il fatto poi che usino delle immagini, con delle illustrazioni molto evocative, aiuta ad accedere a un piano non logico, non cognitivo. Inseriti all'interno di un setting terapeutico, dove c'è una relazione consolidata tra paziente e terapeuta, permettono davvero di esplorare vissuti interni, ma anche tematiche complesse. Spesso gli albi illustrati soffrono il pregiudizio di libri per bambini, una semplificazione che non aiuta l'uso di questi strumenti. Apparentemente sono libri indicati a un pubblico di bambini, ma perché non sempre vengono utilizzati nella maniera corretta. Sono libri che aiutano, per esempio, la relazione genitore e figlio, perché agevolano il contatto, la presenza, la rassicurazione e, al tempo stesso, veicolano dei messaggi. Nel momento in cui vengono introdotti all'interno di un setting terapeutico diventano un qualche cosa su cui si sosta e si esplora. E farlo, con adolescenti e adulti, permette di andare su un altro piano, che è un piano destrutturato. Per cui danno l'opportunità a quest'età di ragionare proprio su se stessi in maniera nuova, guardando da angolature diverse la propria storia». Come accolgono gli adolescenti l'albo illustrato in terapia? «All'inizio, c'è una grande resistenza, proprio perché il marketing li propone come libri per bambini, anche se ci sono albi illustrati che non sono minimamente adatti ai piccoli. Ad esempio, Kite è un editore che propone dei titoli davvero importanti che sono più dedicati a un pubblico di adulti. Per cui, bisogna stare attenti, perché il rischio è che vengano rifiutati dall'adolescente e un po', se vogliamo, sminuiti. In realtà sono, con loro ancor di più, uno strumento potentissimo, perché gli permette di sostare in quel linguaggio un po' infantile e destrutturato, ma al tempo stesso, di trovare le parole e di potersi osservare». Agevolano uno sguardo introspettivo? «Sì, e i silent book sono fenomenali con loro perché, proprio in quella logica di seguire la loro flessibilità di pensiero, senza la presenza di parole, dirigono il significato di una storia, che parla di loro». Sono libri in cui non ci sono risposte giuste o sbagliate. Sono proprio dei ganci per aiutarli a conoscersi? «Imparano a connettersi con le proprie emozioni, a poter dire delle cose scomode. E il fatto che lo si faccia attraverso un libro, un albo illustrato, li fa sentire molto protetti, perché c'è quell'illusione di non parlare di sé». Quando si possono introdurre nella terapia? «Si possono introdurre all'interno di una relazione terapeutica



consolidata, quindi non all'inizio. Deve esserci una spinta di fiducia nei confronti del proprio terapeuta, che se ti sta proponendo quel tipo di stimolo, perché l'ha pensato proprio per te». Possono essere sfogliati anche in autonomia? «Sì, nel senso che non c'è nessuna controindicazione; dipende, però, dall'obiettivo che ci si dà. Alcuni albi smuovono tanto e mi è capitato davvero di assistere a delle attivazioni emotive molto forti. Per cui, farlo in autonomia potrebbe essere controproducente, mentre all'interno di un setting terapeutico, col proprio terapeuta, di cui ci si fida, ti permette di gestire le emozioni con maggior sicurezza». Il manuale descrive come il terapeuta possa usare gli albi illustrati non solo con gli adolescenti, ma anche con gli adulti e i bambini. Chi si lascia maggiormente coinvolgere da questi libri? «I piccoli sono più abituati a questo oggetto e, se vogliamo, lo accolgono con più facilità, cioè con più naturalezza e spontaneità. Se per gli adolescenti e gli adulti c'è un'iniziale sorpresa, come abbiamo detto prima, dopo sono contenti, perché li porta a riaccedere a tutto quel mondo un po' ludico, un po' infantile, un po' destrutturato, che magari li destabilizza all'inizio, perché ormai ragionano in una maniera diversa, però poi si lasciano coinvolgere. In realtà, molto dipende dalla relazione terapeutica». L'uso, quindi, è fortemente condizionato dal rapporto che si instaura con lo specialista? «Sì, non solo in termini di fiducia. Come un albo può perturbare un paziente, può perturbare anche il terapeuta. Per cui, noi quello che diciamo sempre è "prima devi farlo tu", cioè prima devi guardare che cosa smuove in te, terapeuta, e poi proporlo al paziente. Proprio in una logica di presa di cura dell'altro, dobbiamo prima conoscerci e lavorare su di noi per poi concentrarci sugli altri». Grazie per aver commentato questo articolo! Il tuo commento verrà moderato a breve. Abbiamo riscontrato un errore nell'invio del commento. Si prega di riprovare più tardi. Puoi votare una sola volta un commento e non puoi votare i tuoi commenti. Partecipa alla discussione Caratteri rimanenti 300 INVIA DATA VOTO