

Gli studi Romanzi, poesia, saggi fanno comprendere meglio la propria condizione

La biblioterapia funziona sulla mente e anche sul corpo

di ELENA MELI

Non solo benefici psichici in senso stretto, ma risultati persino nella riabilitazione e nelle malattie croniche

Leggere per imparare, per rilassarsi, per conoscere. Ma anche per diventare persone migliori, stare meglio con gli altri o addirittura per guarire. Sono sempre di più gli studi che mostrano come i libri siano fonte inesauribile di benessere, psicologico e non solo: una ricerca dell'Università svedese di Göteborg, condotta di recente su un gruppo di donne con patologie che riducevano la loro capacità lavorativa, ha dimostrato, ad esempio, che la lettura di romanzi porta in breve tempo a stare meglio e anche a fare passi avanti notevoli nella riabilitazione. Gli autori raccontano che la malattia aveva tolto la voglia di un buon libro perfino alle più assidue lettrici; poi, però, le donne hanno ricominciato a leggere, qualcuna storie che riflettevano la propria situazione, altre scegliendo testi di evasione pura. Tutte hanno ammesso di trovare sollievo nei libri e sono riuscite a tornare al lavoro prima del previsto.

Un piccolo esempio di «biblioterapia», la cura con i libri che nel mondo anglosassone è diffusa, ma nel nostro Paese stenta a decollare, forse perché, nonostante una nobile tradizione letteraria, in Italia si legge poco, pochissimo (secondo gli ultimi dati Istat oltre metà degli italiani non finisce neppure un libro nell'arco di un anno). «La biblioterapia è nata agli inizi del '900 negli Stati Uniti, quando lo psichiatra William Menninger iniziò a

prescrivere libri ai suoi pazienti, notando miglioramenti — spiega Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta responsabile dell'unico sito italiano dedicato al tema (www.biblioterapia.it) —. Si tratta sempre di percorsi di lettura scelti, pensati apposta per il singolo paziente e per il momento che sta vivendo. Un libro non deve essere mai un'imposizione, ogni scelta va motivata: si possono suggerire volumi di diverso genere, dai romanzi al teatro, dalla poesia ai saggi che aiutano a comprendere meglio la propria condizione da un punto di vista clinico o filosofico. Fino ai grandi classici: Seneca, Tacito o Cicerone sono una fonte inesauribile di riflessioni. Il meccanismo con cui il libro «guarisce» è infatti la sua capacità di aprire la mente: la sofferenza, fisica o psicologica che sia, porta all'isolamento e il libro invece ci connette con il mondo. Attraverso le storie possiamo identificarci nei personaggi, per affinità o per contrasto, ed essere stimolati a comportamenti che aiutino a uscire dal disagio».

La biblioterapia viene usata spesso in pazienti con malesseri psicologici (come disturbi d'ansia, depressione, problemi alimentari), ma può essere un valido sostegno anche in caso di malattie organiche, da quelle oncologiche a quelle cardiologiche. Francesco Bovenzi, presidente dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri e responsabile della Cardiologia presso l'ospeda-

le di Lucca, sta conducendo uno studio su una trentina di ricoverati con patologie cardiache per verificare se la lettura di un volume di poesie raccolte allo scopo (intitolato «Il cuore ha bisogno di poesia») possa avere effetti positivi sulla salute dei malati. «Sono liriche semplici che toccano temi universali. Il gradimento dei pazienti è alto e, accanto alla valutazione degli effetti organici tuttora in corso, abbiamo già osservato un miglioramento nella relazione con i medici — racconta Bovenzi —. Non è poco, perché magari la poesia non dilata direttamente le coronarie, ma certamente può aiutare il paziente a stare bene, a recuperare un dialogo di fiducia con il curante e, di conseguenza, a seguire di più le terapie».

«Un'atteggiamento psicologico positivo nei confronti della malattia, qualunque essa sia, serve per guarire prima e meglio. I libri, soprattutto se prescritti in un percorso ragionato, aiutano a trovare in se stessi le più efficaci capacità di reazione — dice Mininno —. Per di più servono alla prevenzione. Alcune esperienze nel Regno Unito hanno dimostrato che la biblioterapia in soggetti con ansia e attacchi di panico riduce gli accessi al Pronto soccorso».

Chiunque, poi, può leggere: lo dimostrano le esperienze condotte con successo su malati psichiatrici gravi, i progetti nelle carceri, i dati ottenuti in bambini e adolescenti che mo-

strano, ad esempio, come la biblioterapia aiuti a contrastare il bullismo. E perfino i tomi all'apparenza più ostili, come i classici latini, possono essere alla portata di tutti: il terapeuta può leggerne brani assieme al paziente e a volte basta stimolare la curiosità per veder fiorire l'interesse per testi che toccano emozioni universali, oggi come ieri.

Ma, essendo «farmaci», anche i libri hanno «effetti collaterali»? «Certamente — risponde Mininno —. I libri di autoaiuto che promettono guarigioni lampo, ad esempio, sono pericolosi, perché illudono i pazienti di trovare per i loro problemi scorciatoie che non esistono. Tutt'altro significato possono avere i volumi che affrontano la condizione del paziente con chiarezza e senza false promesse. Bisogna essere cauti anche consigliando libri a chi potrebbe non essere capace di sfruttare in modo «creativo» le letture, finendo per vivere perennemente in un mondo irrealistico. Ci sono poi due generi di libri che non vanno mai prescritti, quelli violenti come gli horror o i testi di pseudoerotismo, che di fatto sono pornografici. I primi soddisfano il gusto del macabro, ma non servono per affrontare l'aggressività nel paziente come erroneamente alcuni credono; i secondi si vendono per la loro carica di morbosità, ma non aiutano a ritrovare un equilibrio sessuale».

Non tutti i libri curano, insomma, né sono «buoni» per

la nostra crescita interiore. Perché leggere fa bene anche quando non siamo malati, ma stiamo semplicemente cercando un testo (saggio o romanzo non fa differenza) che ci aiuti in un momento delicato dell'esistenza. In questo caso la scelta è più libera, ma secondo la psicologa, perché sia «giusta», oltre ad affidarsi al consiglio di operatori esperti del settore (dai bibliotecari agli ormai

quasi estinti librai), bisognerebbe «saggiare» il libro senza fermarsi al titolo, sfogliando qualche pagina per capire di che si tratta. Perché «la vita è troppo breve per leggere brutti libri», come recita il motto di due terapisti londinesi, Ella Berthoud e Susan Elderkin, che poche settimane fa hanno pubblicato una guida alla biblioterapia, chiamata *The novel cure* («La nuova cura», ma anche

«La cura del romanzo»): per ogni caso della vita si potrebbe trovare un aiuto in testi più o meno classici; ad esempio, se si è perso il lavoro potrebbe servire la lettura di *Bartleby lo scrivano* di Herman Melville e se ci si sente sopraffatti dallo stress e dalla mancanza di ideali si potrebbe ricorrere a *Tess dei D'Urbervilles* di Thomas Hardy. Purtroppo, visto l'amore italico per la lettura, questi

sono consigli che rischiano di non trovare ascolto, come sottolinea Mininno: «In Italia tutti scrivono e pochi leggono. Per favorire l'avvicinamento ai libri, tanto preziosi per il nostro benessere psichico e fisico, servono di più piccole esperienze, dai gruppi di lettura alle serate tematiche nelle biblioteche. Senza contare che i buoni lettori si allevano fin da piccoli, insegnando il piacere di un bel libro ai propri figli».

Il meccanismo

La lettura può «guarire» grazie alla sua capacità di aprire la mente

Identificazione

Attraverso le storie ci si immedesima nei personaggi, per affinità oppure per contrasto

Psicologia

Molte evidenze confermano il valore davvero curativo della letteratura

Neuroscienze

L'algoritmo per capire chi capisce

Per comprendere un testo non basta leggere le parole una di seguito all'altra o capire il significato di ciascuna, occorre anche «legarle» assieme in un senso compiuto che sia possibile ricordare. Come ciò avvenga è stato studiato da Julia Mossbridge, psicologa alla Northwestern University di Evanston (Illinois, Usa), sottoponendo a elettroencefalogramma un gruppo di volontari mentre leggevano parole su uno schermo, una alla volta: in un caso erano in ordine logico a formare un testo comprensibile, nell'altro erano le stesse parole mescolate a caso. Le onde cerebrali raccolte da elettrodi posti sulla fronte dei partecipanti sono risultate assai diverse quando il testo veniva capito davvero, come verificato da un apposito test di comprensione. La ricercatrice ha quindi costruito un algoritmo che con un'accuratezza del 90% identifica chi capisce realmente quel che legge. «Questo metodo può aiutare a diagnosticare i deficit di comprensione e forse, in futuro, consentirà di trovare metodi per aiutare questi soggetti» conclude la psicologa.



La vostra opinione

Potete inviare i vostri commenti sugli articoli in queste pagine a www.corriere.it/salute



Dislessia E-reader e «trucchi» di stampa

Per non perdersi tra le parole

Leggere è una delle caratteristiche più specifiche e cruciali dell'essere umano. Ma per una persona su dieci è molto difficile riuscirci: succede a chi soffre di dislessia, un disturbo del linguaggio che non incide affatto sull'intelligenza né su altre capacità (la lista di dislessici famosi e di successo è lunghissima), ma rende faticoso arrivare in fondo a una pagina e può trasformare la scuola in un calvario.

Come aiutare i dislessici a superare le difficoltà? Oggi le possibilità sono parecchie, grazie alle nuove tecnologie e non solo. Una recente ricerca pubblicata su *PlosOne*, ad esempio, mostra che gli e-reader (ovvero, i vari strumenti di lettura elettronica) potrebbero rivelarsi utilissimi per questi soggetti: i ricercatori hanno sottoposto a un centinaio di ragazzi delle scuole superiori con diagnosi di dislessia brani da leggere su carta o su un supporto elettronico, misurando la velocità di lettura e la capacità di comprensione del testo. Proprio chi aveva maggiori difficoltà nella lettura riusciva a comprendere meglio i testi usando lo strumento elettronico. Il «trucco», come spiega il coordinatore della ricerca Matthew Schneps dell'Università di Harvard, è usare caratteri abbastanza grandi da far sì che ogni linea di testo contenga poche parole.

«Gli e-reader possono essere configurati in modo da ridurre i parametri che rendono complessa la lettura a un dislessico: secondo molte teorie, ad esempio, il disturbo è connesso a deficit nell'attenzione visiva e a uno scarso controllo oculomotorio — osserva Schneps —. Diminuire il numero di parole per ogni riga, da un lato «guida» meglio l'attenzione riducendo le distrazioni, dall'altro riduce lo «sforzo» dello sguardo nel seguire il testo; inoltre è meno confondente, perché consente di visualizzare solo poche frasi

per volta e di non «perdersi» fra le parole, come accade più facilmente nella pagina scritta».

Anche la vecchia carta stampata può diventare più «amica» di chi è dislessico, basta avere alcune accortezze. Una ricerca franco-italiana, ad esempio, ha dimostrato non molto tempo fa che una scrittura ben spaziata consente di dimezzare gli errori e aumentare del 20 per cento la velocità di lettura. I dislessici, infatti, sono molto sensibili al cosiddetto «affollamento percettivo»: se le lettere sono troppo vicine, si confondono e all'occhio del dislessico si «mascherano» le une con le altre, per cui aumentare gli spazi fra

Percorso «spianato»

L'uso di caratteri chiari e ben spaziati e la disposizione di pochi termini per ogni riga di testo sono accorgimenti utilissimi

loro rende il testo molto più agevole da scorrere. Anche i caratteri scelti, la carta e l'impaginazione possono fare la differenza. In Italia una casa editrice, la *Biancoenero*, utilizza un carattere particolarmente chiaro in cui anche le lettere speculari non si confondono fra loro, la carta è color crema per non stancare la vista, i paragrafi sono ben distanziati. Tutti accorgimenti, questi, che fanno leggere meglio i dislessici. Che è come dire farli leggere di più: un libro che una persona senza questo disturbo finisce in un paio di giorni, per un dislessico può diventare un «incubo», che dura settimane e settimane.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Medicina narrativa

Il racconto di sé serve al malato E guida il medico

A volte l'autore del libro «curativo» è il paziente stesso. Succede con la «medicina narrativa», nata per valorizzare il vissuto del malato e non considerare la patologia solo un mero fatto biomedico. Un volume uscito a settembre, *Medicina narrativa in terapia intensiva* (ed. **Franco Angeli**), scritto da Stefania Polvani, coordinatrice del Laboratorio di medicina narrativa della Asl di Firenze, e Armando Sarti, direttore della Terapia Intensiva dell'ospedale fiorentino di Santa Maria Nuova, racconta i casi di pazienti seguiti con questo nuovo approccio, per far capire come raccontarsi possa diventare terapeutico. «La medicina narrativa migliora la pratica clinica, consente diagnosi più approfondite, favorisce le relazioni fra paziente, famiglia e medici, ottimizza la strategia curativa e la qualità del servizio, ma soprattutto ha un impatto sull'esito delle cure. I pazienti infatti seguono meglio le terapie e si riduce la loro sofferenza — spiega Polvani —. La narrazione aiuta il malato a dare un senso alle esperienze e il curante a conoscere la persona che ha davanti, costruendo percorsi di cura condivisi; inoltre, intercetta l'esigenza dei pazienti di raccontare la propria storia».

Le esperienze di medicina narrativa sono sempre più diffuse, soprattutto all'estero. A Firenze il Laboratorio è attivo ormai da 10 anni; come spiega Polvani: «Oggi siamo abituati a pensare la malattia come un insieme di sintomi, cause e rimedi; raramente c'è la volontà di ascoltare il racconto dell'esperienza di malattia. Farlo aiuterebbe a migliorare l'assistenza, riconoscendo la necessità di prendersi cura del paziente come persona e non come caso da risolvere».

Ruolo educativo Esperienze positive specie con gli adolescenti

Un buon libro rende migliori

Aumenta l'abilità di relazione con gli altri

I libri ci rendono persone migliori. Letteralmente. Lo ha scoperto l'italiano Emanuele Castano, della New School for Social Research di New York, secondo cui la letteratura aumenta la nostra capacità di empatia e relazione con gli altri.

Castano, che ha pubblicato i suoi risultati su *Science*, ha fatto leggere a un gruppo di volontari brani tratti da libri che hanno vinto premi letterari e sono quindi considerabili esempi di letteratura «alta» (come *Il camaleonte* di Cechov o *Corrie* del Premio Nobel per la Letteratura di quest'anno, Alice Munro); ad altri ha fatto leggere testi non letterari oppure brani di romanzi «popolari», non insigniti di riconoscimenti ufficiali. Quindi sono stati condotti diversi test, per capire se la lettura avesse influenzato l'empatia dei partecipanti, misurando ad esempio la capacità di identificare le emozioni altrui grazie alla sola vista dell'espressione degli occhi. Il ricercatore ha indagato cioè la cosiddetta «teoria della mente», un complesso di abilità che sviluppiamo per essere capaci di relazionarci agli altri. Ebbene, leggere un buon libro aiuta a entrare più

in sintonia con il mondo e probabilmente non è merito della lingua utilizzata dagli scrittori «bravi» ma, come spiega Castano, «deve essere qualcosa che risiede nel modo in cui l'autore scrive e presenta i personaggi e le situazioni, in quello che dice e quello che invece lascia interpretare al lettore».

«Le categorie di romanzi "letterari" o "popolari", usate per questo studio, sono preliminari — spiega il ricercatore —. Dobbiamo ancora individuare le differenze specifiche fra i testi e capire meglio le peculiarità che rendono un'opera in grado di "allenare" la nostra capacità di comprendere gli altri. Le teorie sono varie, e non è semplice standardizzare le caratteristiche di un libro, come in-

vece vorrebbe la ricerca scientifica per dare i suoi verdetti di causa-effetto».

Secondo l'ipotesi di alcuni esperti, nei grandi libri troviamo personaggi che ci spiazzano, costringendoci in questo modo a vedere la realtà sotto altri punti di vista; se invece fatti e persone risultano prevedibili, come accade spesso nei romanzi di scarsa qualità, il nostro coinvolgimento intellettuale e «creativo» è necessariamente minore e non ci abitua a cambiare prospettiva, a capire l'altro nei suoi sentimenti e motivazioni mettendoci nei suoi panni. «L'empatia deve essere promossa anche e soprattutto nei bambini, dove questa capacità si va formando — prosegue Castano —. Per farlo esistono ottimi libri,

ma anche metodi di lettura coinvolgenti. Una non profit californiana, con cui collaboriamo per valutare i risultati del loro approccio, usa ad esempio volontari che nelle scuole leggono a piccoli gruppi di bimbi dai 6 agli 8 anni, stimolandoli con domande mirate (chi sta pensando cosa, che emozioni prova il personaggio e così via)».

Aggiunge Rosa Mininno, psicoterapeuta ed esperta di biblioterapia: «La lettura è fondamentale nei giovanissimi proprio per gli effetti sulle capacità di relazione. A molti ragazzi manca la capacità di comprendere che cosa prova l'altro in una situazione difficile, pensiamo ai casi di bullismo o stalking. Migliorare l'empatia significa anche prevenire questi comportamenti, oltre che favorire il dialogo interiore dei giovani. La lettura, contrariamente a quanto molti pensano, non è affatto un'attività solitaria e passiva. Un buon libro ci sprona al confronto e può essere condiviso, mentre piazzarsi di fronte al computer per intrecciare relazioni virtuali favorisce molto di più l'isolamento dei ragazzi».

”

È stata misurata l'attitudine a cogliere le emozioni altrui nella loro espressione degli occhi

”

Le trame che sanno «spiazzare» costringono a guardare la realtà da altri punti di vista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I VANTAGGI DELLA LETTURA

- Aiuta a conoscersi meglio
- Favorisce l'empatia e le relazioni con gli altri
- Migliora il benessere psicofisico
- Aumenta l'aderenza alle terapie e la collaborazione con i medici
- Facilita la ripresa dopo malattie o traumi

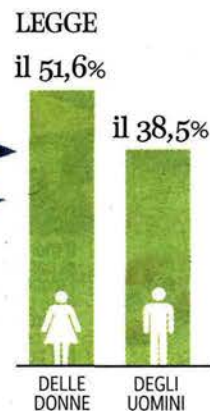
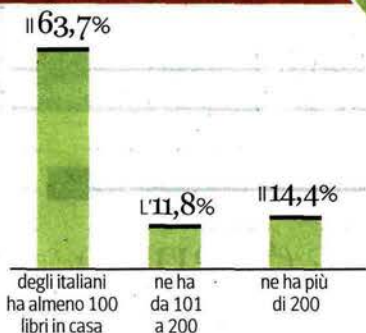


PER CHE COSA PUÒ AIUTARE

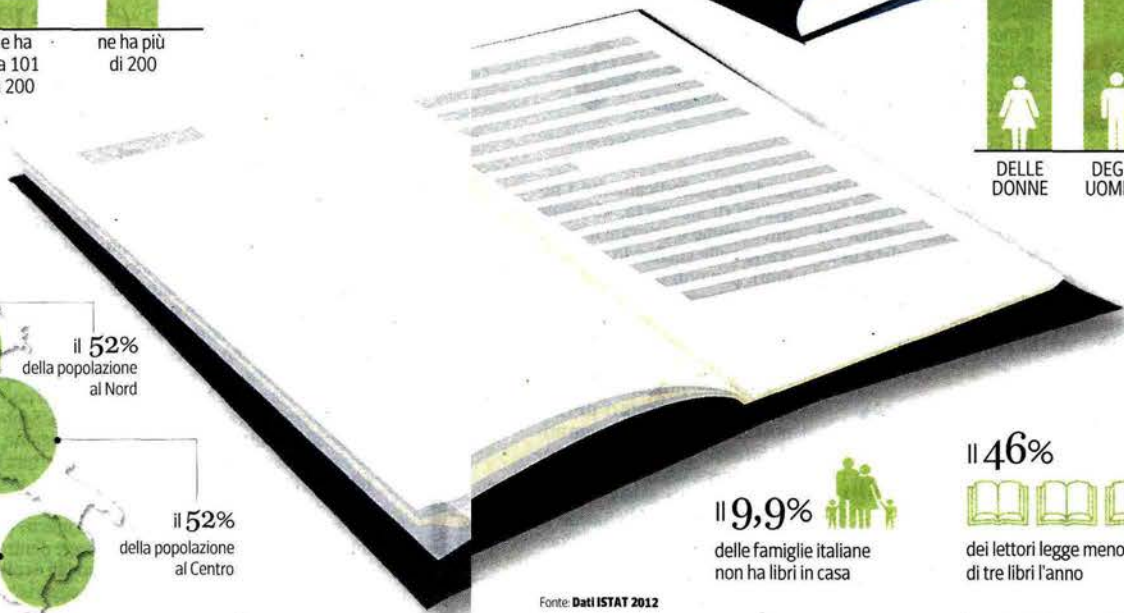
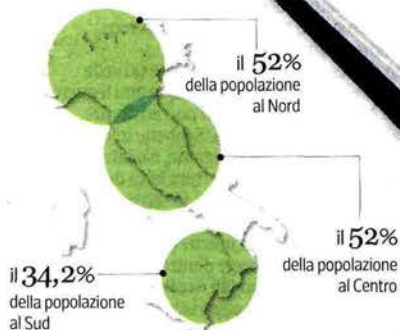
- In psichiatria, per la cura di disturbi dell'ansia e dell'umore
- In oncologia
- In caso di malattie croniche per imparare a convivere con la patologia
- Dopo traumi gravi o in situazioni difficili, come i ricoveri in terapia intensiva

PER CHI NON È INDICATA COME «CURA»

- Soggetti con tendenza all'auto-isolamento sono meno capaci di sfruttare positivamente le indicazioni e le riflessioni tratte da un libro



IN ITALIA LEGGE



Fonte: Dati ISTAT 2012

D'ARCO