



BIBLIOTERAPIA: "PRESCRIVERE" UN LIBRO

Il Piccolo Principe, tra simbolo e metafora della condizione umana

INDICE:

Introduzione

La lettura come risorsa nel ciclo di vita

I "luoghi" della Biblioterapia

Cenni sulla tecnica

La scelta e la prescrizione di un libro

Un assaggio di libro: il Piccolo Principe

Conclusioni

Per approfondimenti

Sitografia

Introduzione

La Biblioterapia, utilizzata in ambito medico e psicologico, nasce negli Stati Uniti a opera di un Medico-Psichiatra *William Menninger*, il quale negli anni Trenta prescriveva la lettura di romanzi ai propri pazienti, per il trattamento dei vari disturbi psichici.

Il dottor Menninger riteneva che la lettura di libri specifici e adatti alle varie patologie, come parte integrante delle terapie psicologiche e psichiatriche, avesse un grande potere curativo.

L'utilizzo di tale strumento si diffuse presto sia negli Stati Uniti sia in Europa.

Studi accademici e pubblicazioni dimostrarono la validità "dell'efficacia" della Biblioterapia, tanto per utenti adulti quanto per bambini e adolescenti.

Intorno agli anni Novanta uno studio sugli effetti della **Biblioterapia**, pubblicato sul *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, dimostrò con dati statistici come quest'ultima avesse un'**efficacia clinica sulla riduzione dei sintomi depressivi e disfunzionali** in genere.

Lo psicologo *Raymond A. Mar* della York University di Toronto ha recentemente condotto alcuni studi sugli effetti dell'esposizione prolungata alla narrativa ed è emerso - come sintetizza la dottoressa *Rosa Mininno* [Psicologa-Psicoterapeuta] nel suo articolo "Biblioterapia e salute" - 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, le quali, invece, avevano letto soltanto un articolo su una rivista. La lettura induce un processo psicofisiologico di rilassamento ed apre la mente a nuovi paesaggi, nuove architetture interiori indotte dalla narrazione».

(www.retenuedipendenze.it, 2008)



In Italia alcune carceri hanno promosso la Biblioterapia, ad esempio la casa di reclusione di Opera a Milano nel 2005 ha sostenuto e avviato programmi, individuali e gruppal, di letture condivise con il supporto e la supervisione di Psicologi e Educatori.

Nell'edizione italiana del "Dizionario di Psichiatria" di *Leland E. Hinsie e Robert J. Campbell* dell'Università di Oxford, la Biblioterapia viene definita: «*Utilizzazione della lettura in aggiunta alla psicoterapia*» cioè, come spiega la dottoressa Mininno nell'articolo *La Biblioterapia* pubblicato su "Social News" [Ndr. Rivista mensile di promozione sociale cartacea e online]:

«Una tecnica integrata, in sintesi, nel percorso terapeutico del paziente, che si svolge anche attraverso letture scelte e mirate: saggi, romanzi, letteratura classica e moderna, teatro, poesia, testimonianze, storie vissute, autobiografie».

(luglio-agosto 2010, www.socialnews.it)

Negli ambienti scientifici del nostro Paese, la Biblioterapia procede lentamente, ma qualcosa sembra muoversi, sia per quanto concerne la promozione sia per quanto riguarda la formazione sia in ambito applicativo. Nel 2006 è stato pubblicato, a opera della dottoressa Minnino, il primo sito web italiano sulla Biblioterapia [Ndr. www.biblioterapia.it].

La stessa Dottoressa definisce "il libro" come «*potente strumento di crescita e di cambiamento*» riconoscendone l'aspetto curativo e annoverandolo tra le attività utilizzate nel sostegno, nella terapia e in contesti di sofferenza e solitudine, «*con l'obiettivo condiviso di promuovere l'empowerment della persona, lo sviluppo delle risorse e il potenziamento delle life skills: autostima, autoefficacia, empatia*».

La lettura come risorsa nel ciclo di vita

Nonostante l'apertura verso questa particolare tecnica proceda lentamente, la lettura fa comunque parte della nostra crescita formativa, culturale e psicologica.

Noi Psicologi unitamente ai Pediatri ne sottolineiamo l'importanza fin dai primissimi mesi di vita del bambino.

Ascoltare una favola **favorisce processi di crescita e di apprendimento** sia sul piano **cognitivo**, sia sul versante **emozionale**; inoltre **favorisce l'acquisizione di regole** sociali, ruoli e norme.

Di pari passo con la crescita evolutiva, il libro diventa strumento prezioso, soprattutto nella **fase adolescenziale**. In questa età l'identificazione si fa più vivida. Immedesimandosi con il personaggio di un libro l'adolescente sperimenta paure, emozioni, avventure. Inoltre l'intrecciarsi di relazioni con gli altri protagonisti del libro può rappresentare un'occasione che contribuisce:

- alla costruzione della propria identità e delle relazioni sociali;
- a stimolare la ricerca sempre più profonda della complessità interiore;
- allo sviluppo di capacità critiche e riflessive.

E nell'età matura, che ruolo assume la lettura?

La **fase adulta** è caratterizzata da propositi, progetti, realizzazioni, frustrazioni.

La vita frenetica, il lavoro, la famiglia lasciano poco spazio alla lettura, ma in realtà non esiste un tempo per leggere. La lettura attraversa la nostra vita e si trasforma e si modella insieme alla nostra personalità e a volte essa modella noi, consapevolmente o inconsciamente.

E infine nella **fase della vecchiaia** il libro può riempire gli spazi di solitudine, può stimolare le funzioni



mnemoniche, può dare valore a una fase di vita preziosa per le elaborazioni personali. Inoltre un libro può riempire un tempo che diventa improvvisamente vuoto, con pochi impegni e in molti casi con pochi affetti.

Tale fase si caratterizza anche per una serie di **perdite importanti** come ad esempio:

- la perdita della vitalità, della forza e del vigore;
- la perdita delle persone amate;
- la perdita di un ruolo sociale legato al lavoro;
- la perdita di *un altro anno che passa* che può creare angoscia e vissuti depressivi.
-

In tale fase l'utilizzo dei libri può risultare efficace per una riflessione storica della nostra esistenza e delle tappe che l'hanno caratterizzata.

I "luoghi" della Biblioterapia

Durante il mio personale percorso formativo e lavorativo come Psicologa ho constatato che, come i protagonisti di un libro, i pazienti hanno bisogno di raccontare e raccontarsi, di ascoltare e ascoltarsi, guardando fuori e dentro di sé.

L'utilizzo di un **libro** può fungere da **specchio** per rivedere parti di sé da prospettive diverse.

La Biblioterapia può utilizzare lo "strumento libro" nell'**autoaiuto**.

I libri possono inoltre essere impiegati nei **trattamenti terapeutici** per disturbi psichici dello **spettro depressivo-ansioso**; negli interventi per fronteggiare e affrontare lo **stress** o momenti di impasse; nella gestione di **disturbi comportamentali**.

La Biblioterapia e può essere utilizzata in svariati contesti:

- Ospedali;
- Carceri;
- Case di riposo;
- Comunità riabilitative;
- Scuole;
- Studi privati.

Cenni sulla tecnica

Nel lavoro biblioterapico i libri vengono selezionati dallo Psicologo/Terapeuta sulla base di aspetti quali:

- tipo di setting (individuale o di gruppo)
- tipo e gravità della patologia
- tipo e pervasività dei comportamenti disfunzionali



Laura Messina
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Il libri scelti e impiegati devono avere rigore scientifico o comunque devono contenere risorse utili e accessibili per il paziente. Vanno quindi preferiti testi scritti con parole semplici e con contenuti che favoriscano quella che *Daniel Goleman* (Psicologo statunitense) definisce «*intelligenza emotiva*».

I clinici con **orientamento cognitivo-comportamentale** prescrivono la lettura di un libro come "compito a casa" e, successivamente, analizzano insieme al paziente dinamiche o sentimenti emersi in seguito alla lettura. Quest'ultima può essere sia personale - fuori dal setting terapeutico - sia ad alta voce e condivisa con il terapeuta, e/o con un gruppo per discutere e condividere le proprie esperienze, i propri ricordi, le proprie sofferenze.

A prescindere dai modi in cui avviene, la lettura può comunque donare ai nostri pazienti, o utenti in genere, una percezione migliore degli ambienti di cura o dei nostri studi privati.

Organizzare dei **gruppi di lettura, legati alle fasi di vita o a tematiche specifiche**, può facilitare il superamento di momenti di crisi o semplicemente creare occasioni di crescita personale e ricchezza interiore.

La lettura ad alta voce predispone all'**ascolto rispettoso** degli altri, a riconoscere le proprie e altrui emozioni, a superare timidezze e sentimenti di solitudine.

Ogni paziente racconta qualcosa di se stesso agli altri e qualcosa di nuovo, non ancora emerso, a se stesso.

La scelta e la prescrizione di un libro

E lo Psicologo che ruolo assume?

Seleziona il libro, a seconda dell'ambito di intervento che può spaziare dall'educazione sanitaria alla prevenzione di cattive abitudini apprese, al sostegno, alla riabilitazione, al miglioramento della qualità di vita del paziente e, nel caso di uno Psicoterapeuta, al potenziamento di fattori curativi per una guarigione dei disturbi psichici.

Dopo la fase di selezione e di lettura, solitaria o condivisa, nelle sedute successive lo Psicologo, Psicoterapeuta chiederà al paziente se ci sono state frasi, pensieri, intere pagine che hanno suscitato in lui emozioni, riflessioni, considerazioni e si rileggeranno insieme tali parti, per un'elaborazione condivisa dei vissuti emersi.

Il nostro **obiettivo** non è far cogliere al paziente il significato del libro, ma **che il libro susciti in lui dinamiche non ancora emerse e identificazioni con parti di sé celate**.

È importante sottolineare che la Biblioterapia è una tecnica e come ogni tecnica va studiata e appresa per essere applicata nel migliore dei modi.

Il rischio di consigliare o utilizzare un libro non adatto al caso clinico specifico potrebbe, in alcuni casi, coincidere con la prescrizione sbagliata di un farmaco e non produrre effetti positivi o, nella peggiore delle ipotesi, creare maggiore malessere.

Ogni **libro va selezionato**, letto, analizzato in chiave psicologica e **inserito nella storia personale del paziente**.

Negli Stati Uniti, proprio per evitare tali rischi e un abuso della Biblioterapia, è nata un'organizzazione nazionale, *National Federation for Biblio/poetry Therapy*, che riconosce i professionisti che si occupano con competenza di Biblioterapia, ai quali è richiesto di seguire una formazione continua, con aggiornamenti ogni due anni.

In Inghilterra, il servizio di Salute Mentale ha fornito agli operatori del settore una lista di 35 titoli ritenuti adatti nel trattamento dei disturbi della sfera psichica.



Un assaggio di libro: Il Piccolo Principe

Vorrei ora condividere con voi un testo che amo particolarmente: "Il Piccolo Principe", di *Antoine De Saint-Exupéry*.

Questo è uno dei libri che ho maggiormente consigliato, nel counselling, proprio per l'aspetto formativo e per le dinamiche psicologiche che emergono dalla lettura attenta del testo.

Nonostante sia un libro indicato per la fase infantile e adolescenziale, l'utilizzo con pazienti/utenti adulti si è rivelato efficace e trasformativo. La ricchezza delle metafore, lo stile narrativo-fantastico e il contenuto lineare e semplice del racconto rendono questo testo qualitativamente adatto alla Biblioterapia.

La storia del pilota che a causa di un incidente con l'aeroplano si ritrova nel deserto è **la storia di molti nostri pazienti/utenti, che si smarriscono per i cambiamenti imposti dalle fasi evolutive o per un evento tragico** che improvvisamente impatta sulle loro vite trasformandole.

Il dolore e la paura per una solitudine dolorosa immobilizzano e impediscono al protagonista, e a coloro che sono immersi nella sofferenza, di vedere il problema da prospettive diverse e come scrive l'autore:

«Dritto davanti a sé non si può andare molto lontani».

Le frustrazioni del pilota sono **le frustrazioni di molti nostri pazienti** che crescendo hanno rinunciato ai sogni disimparando ad ascoltare se stessi e gli altri e a vedere con gli occhi del cuore.

L'incontro che il protagonista fa nel deserto con il Piccolo Principe è l'incontro che ogni adulto dovrebbe fare con il bambino che è stato, con quella parte infantile che ci permette di riappropriarci di sentimenti puri e semplici perché:

«Tutti i grandi sono stati bambini una volta, ma pochi di essi se ne ricordano».

Come Psicologi uno dei nostri compiti è proprio quello di sostenere i nostri pazienti/utenti durante il **viaggio alla ricerca della parte nascosta e infantile** del loro sé.

Gli uomini che il Piccolo Principe incontra nel suo pellegrinaggio interplanetario sono uomini che hanno smarrito i sentimenti semplici e puri sostituendoli con legami fittizi, ritrovandosi soli nel deserto e soli anche con gli uomini.

Lo smarrimento degli uomini del romanzo è lo smarrimento che leggiamo nello sguardo di coloro che richiedono il nostro aiuto, continuamente in viaggio con *«il vento che li spinge qua e là»* per paura di rimanere fermi e pensare, impauriti e non così forti per attraversare il dolore.

Il racconto degli incontri che il Piccolo Principe fa nei suoi viaggi, si compone delle **narrazioni introspettive** del pilota, così simili a quelle dei nostri pazienti che nel deserto dei sentimenti, nel dolore, nella solitudine, coltivano la speranza di ritrovare uno stato di benessere, perché *«ciò che abbellisce il deserto è che nasconde un pozzo in qualche luogo»*.

Ai miei Colleghi consiglio la lettura di questo libro, perché racchiude il senso più profondo del nostro mestiere, che trova la massima espressione nel prenderci cura dei nostri pazienti/utenti, come il Piccolo Principe fa con la sua rosa.

«La mia rosa è importante, perché è lei che ho innaffiato, perché è lei che ho messo sotto la campana di vetro, perché è lei che ho riparato con il paravento, perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa».



Il tempo che doniamo ai nostri pazienti/utenti rende il nostro lavoro importante e gratificante nonostante il territorio in cui ci "inoltriamo" assuma a volte le sembianze del «paese delle lacrime» che lo stesso Piccolo Principe definisce come un paese misterioso.

Conclusioni

"Il Piccolo Principe" è un libro per i giovani che, in questo delicato momento storico e culturale, hanno smesso di sognare.

È un libro per gli adulti che hanno messo a tacere la parte più primitiva, infantile e pura del loro sé.

È un libro per le coppie che non hanno più gli strumenti per amare e amarsi e ricercano il senso profondo del donarsi e del prendersi cura.

È un libro per affrontare il deserto che ognuno di noi a volte costruisce intorno a sé.

"Il Piccolo Principe" è il libro che idealmente dono, insieme a questo articolo, a tutti quei colleghi che lasciano aperte le porte alla curiosità e alla ricerca, sempre attenta, di nuovi strumenti da adottare per il benessere dei nostri pazienti.

Per approfondimenti

- De Saint-Exupéry A., *"Il Piccolo Principe"*, Bombiani, Milano, 2011
- Falloon I., *"Trattamento integrato per la salute mentale"*, Ecomind, Salerno, 2000
- Goleman D., *"Intelligenza emotiva"*, Rizzoli, Milano, 1996
- Leland E.H., Robert J., *"Dizionario di Psichiatria"*, Astrolabio, Ubaldini Editore, Roma, 1979
- McCarty H.A., Mary H.-B., *"Biblio/poetry therapy. The Interactive Process: A Handbook"*, North Star Press of St. Cloud Inc., St Cloud-Minnesota, 1986-1994
- Norcross J.C., Santrock J.W., *"Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health"*, Guilford Publications, 2003
- Pardeck J.T., *"Using books in clinical social work practice: a guide to bibliotherapy"*, The Haworth Press. Inc., New York, 1998
- Pennac D., *"Come un romanzo"*, Feltrinelli, Milano, 2008
- Rossi B., *"Biblioterapia. La lettura come benessere"*, La Meridiana, Bari, 2009

Sitografia

- Mininno R., *"La Biblioterapia"*, www.socialnews.it, luglio-agosto 2010, http://www.socialnews.it/articoli2010/articoli_luglio_agosto2010/mininno.html
- Mininno R., *"Biblioterapia e salute"*, [retenuovedipendenze.it](http://www.retenuovedipendenze.it), 2008, <http://www.retenuovedipendenze.it/docs/approfondimenti/2008%20Mininno%20-%20Biblioterapia.pdf>
- Mininno R., *"Cosa è la biblioterapia"*, www.biblioterapia.it, <http://www.biblioterapia.it/biblioterapia.html>