



Leggere fa bene sempre, ma certe volte i libri possono perfino servire a curarsi. Di biblioterapia e degli orizzonti che schiude si è parlato durante un interessante incontro promosso dalla Biblioteca Provinciale “*La magna Capitana*” e dall’AS.P.I.N Onlus di Foggia, (*Associazione di promozione interculturale neuroscienze*), che hanno presentato un ciclo di seminari “biblioteraputici” che si svolgeranno fino a marzo 2020.

A spiegare cosa sia la biblioterapia e gli obiettivi che si prefigge è stata la direttrice della biblioteca, Gabriella Berardi. Va detto che il concetto di biblioterapia non è univoco. Esistono diverse accezioni che vanno dalla lettura di libri specifici prescritta da medici, alla lettura di libri di auto aiuto, fino alla *biblioterapia della sviluppo*, orientata alla scoperta e al consolidamento del sè. Se nel caso della *books prescription* nel processo entra il gioco il medico e nel secondo il lettore (che sceglie autonomamente il libro di auto aiuto), è nell’ultima fattispecie che la biblioteca può vedere esaltata la sua funzione, al punto tale di scoprire una nuova dimensione.

Ed è proprio a questo tipo di biblioterapia che si rivolge l'iniziativa della Biblioteca provinciale (la prima del genere, in Puglia). L'obiettivo è dichiaratamente ambizioso. Sperimentare un nuovo paradigma: la biblioteca come luogo che tranquillizza e che accoglie, la biblioteca come spazio non solo fisico, ma anche mentale, che produce intelligenza.

Il percorso è tanto intrigante quanto sperimentale perché - come ha precisato la direttrice Berardi - "le strade della biblioterapia sono tutte dal inventare." È evidente che questo approccio alla biblioterapia privilegia la letteratura "perché - ha puntualizzato la relatrice - la narrazione suscita empatia e aziona le diverse fasi del processo biblioterapeutico che consistono nell'identificazione con i protagonisti della storia che si sta leggendo, nella catarsi e nella introspezione."

La biblioterapia svolge una funzione importante nella produzione e nella gestione delle emozioni. Ed è proprio alle sei emozioni primarie (paura, rabbia, tristezza, gioia, disgusto, sorpresa) che saranno dedicati i sei seminari.

Sugli aspetti scientifici del progetto si sono soffermati *Ciro Mundi*, direttore del Dipartimento di Neuroscienze A.O.U. Ospedali Riuniti di Foggia e *Angelo Graziano*, neuropsichiatra e psicoterapeuta, presidente dell'*AS.P.I.N.*.

Mundi ha parlato di emozioni e neuroscienze: "Il neurone è una macchina miracolosa, di cui sappiamo ben poco. Esiste una piccola area del cervello che si attiva in presenza di narrazione ascoltata, cioè quando si ascoltano storie".

Suggestiva la metafora che il relatore ha utilizzato del cervello come orchestra: "ma chi è il direttore?", si è chiesto.

Non è un caso che a elaborare l'idea del cervello come orchestra sia stato un grande psichiatra come *Giuseppe Sinopoli*, che è stato anche musicista, direttore d'orchestra e archeologo. Quanto Sinopoli sosteneva a proposito della musica è utile anche a comprendere le potenzialità della narrativa, della letteratura e della lettura come strumento per impararsi a conoscersi e a stare meglio con se stessi: "La musica è quantità, misura, nel periodo in cui viene composta o nell'attimo in cui lo strumento, stimolato dal musicista, la produce. Qua si compie un salto misterioso: quello che noi ascoltiamo è immateriale e

nell'attimo in cui lo percepiamo sparisce per diventare memoria. La musica è il segno più sublime della nostra transitorietà. La Musica, come la Bellezza, risplende e passa per diventare la memoria, la nostra più profonda natura. Noi siamo la nostra memoria.”

Secondo Mundi, leggere libri stimola l'intelligenza emotiva ovvero “la capacità che si ha di percepire, identificare e riconoscere i sentimenti propri ed altrui in maniera precisa nel momento stesso in cui sorgono. E anche la capacità di auto-motivarsi e gestire le proprie emozioni in modo costruttivo.”

“Divenire consapevoli delle nostre emozioni - ha concluso il relatore - ci permette di controllare i nostri comportamenti e di conseguenza capire meglio gli altri. L'empatia con gli altri ha un ruolo fondamentale”.

Angelo Graziano ha parlato di *Emozioni e Medical Humanities* sottolineando la differenza d'approccio, nella medicina, tra *desease* e *illness*. Nella lingua inglese, entrambi i termini designano la malattia, ma con sfumature decisamente diverse. La *desease* è la malattia intesa come processo anatomo-fisio-patologico che conduce il paziente alla condizione clinica di malattia, attiene al corpo del paziente, si manifesta sotto forma di sintomi e segni, e viene curata con trattamenti medici e chirurgici.

La *illness* è la malattia intesa come vissuto cognitivo-emozionale del paziente nei confronti della sua malattia. Attiene alla psiche del paziente e si manifesta sotto forma di emozioni e pensieri. Si interviene con la relazione medico-paziente.

Graziano ha insistito particolarmente sull'importanza della narrazione (il paziente che racconta la sua malattia, il medico che l'ascolta) nella relazione tra chi cura e chi viene curato, secondo la teoria delle *Medical Humanities*, ovvero le scienze umane applicate alla malattia.

In questo ambito teorico si colloca il corso di biblioterapia sulle emozioni, che il presidente dell'AS.P.I.N. ha così presentato: “Tutti noi proviamo quotidianamente delle emozioni. Non sempre siamo pienamente consapevoli delle nostre emozioni. Non sempre cerchiamo di analizzare le nostre emozioni per capire il loro significato rispetto alla nostra vita, e lo stesso vale per le emozioni degli altri. Le emozioni non elaborate possono essere causa di disagio personale e di conflitti inter-personali: conoscere le emozioni aiuta il nostro sviluppo

interiore. Le storie raccontate da libri e film sono fonte preziosa di emozioni anche se vissute da lettori e/o spettatori e non in prima persona.”

Via dunque al percorso di biblioterapia, che promette esso stesso emozioni e coinvolgimento. Durante i diversi incontri, i bibliotecari suggeriranno brani di romanzi, versi di poesie e altri documenti da cui partire, per giungere poi ad una trattazione scientifica. Il tutto con un taglio volutamente divulgativo, per rivolgersi ad un pubblico eterogeneo, e non soltanto agli addetti ai lavori.

L'idea è quella di far dialogare diversi saperi e diverse discipline dal punto di vista metodologico - psichiatria, neurologia, psicologia e letteratura - per affrontare il tema delle emozioni partendo dalle suggestioni narrative e poetiche, ma anche cinematografiche, musicali e pittoriche.

[Nella foto, un momento dell'intervento del dr. Ciro Mundi]

Facebook Comments

More from my site



- Transumanza Unesco: perché Foggia è stata “elusa”



- La strana malattia che angustia Foggia e la Capitanata (di Geppe Inserra)



- Baricentrismo e colonialismo regionale hanno impoverito Foggia e la Capitanata (di Vincenzo Concilio)