

## **Che cos'è la biblioterapia La potenza del libro**

*Manuela Racci*

*«Chi vive, vive la propria vita; chi legge vive anche le vite degli altri. Ma poiché una vita esiste in relazione con le altre vite, chi non legge non entra in questa relazione e dunque non vive nemmeno la propria vita. La perde. La scrittura registra il lavoro del mondo»*

*(F. Camon)*

Si parla sempre più spesso di *biblioterapia*, termine che sta ad indicare l'importanza della lettura come strumento di crescita personale, di conoscenza di sé, tanto da essere usata anche a scopo terapeutico; come altri indirizzi di terapia artistica che si servono ad esempio della danza o della musica, anche la biblioterapia è oramai internazionalmente riconosciuta: essa ha tradizioni antiche, facendo parte della dietetica nella sua dimensione attenta alla dinamica delle passioni e in effetti il suo fondamento fa leva sulla molla aristotelica della catarsi.

*«Con il termine biblioterapia - scrive la dott.ssa Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta - si intende la terapia attraverso la lettura come strumento di promozione e crescita culturale, come strumento di aiuto, di acquisizione di conoscenze e promozione di consapevolezza in situazioni di disagio psicologico e sociale oltre che come tecnica psicoeducativa e cognitiva in ambito psicoterapeutico.*

*«Prescrivere un libro aiuta la persona sofferente a riflettere su di sé, a confrontarsi, a potenziare le sue capacità cognitive ed emotive sviluppando*

*risorse ed abilità empatiche, acquisendo conoscenze ed elaborando strategie di gestione del disagio psicologico adeguate ed efficaci. La lettura e il libro diventano allora strumenti di promozione della salute e del benessere personale».*

Leggere dunque è un modo importante per prendersi cura di sé, come scriveva il grande Borges, poiché ogni libro è un universo. I libri regalano benessere, sono una finestra sul mondo e una farmacia dell'anima. Per qualsiasi disturbo, carenza, bisogno, i libri curano, confortano, nutrono. Sono amici fedeli e inseparabili, soprattutto in momenti di sconforto e di solitudine.

*«Nella lettura l'amicizia è a un tratto ricondotta alla purezza originaria. Con i libri, niente convenevoli. Passiamo la serata con questi amici, perché lo desideriamo davvero. Loro, almeno, spesso li lasciamo a malincuore» (Marcel Proust: Il piacere della lettura).*

*«I libri, loro, non ti abbandonano mai: tu sicuramente di tanto in tanto, magari li tradisci anche, loro invece non ti voltano mai le spalle: nel più completo silenzio e con immensa umiltà, loro ti aspettano sullo scaffale».* (Amos Oz: Una storia d'amore e di tenebra)

Lo stesso sentimento di intima familiarità che ci regala il nostro Machiavelli nella famosa lettera all'amico Francesco Vettori (1513), là dove, durante l'esilio coatto, racconta con composta amarezza le sue giornate, caratterizzate da una dolente e sofferta solitudine che sembra essere lenita solo dal conforto gratuito derivante dalla lettura degli amati classici: *«Venuta la sera, mi ritorno in casa, e in su l'uscio mi spoglio quella veste cotidiana, piena di fango e di loto, e mi metto i panni reali e curiali; e rivestito condecientemente, entro nelle antique corti delli antiqui uomini, dove, da loro ricevuto amorevolmente, mi pasco di quel cibo, che solo è mio e che io nacqui per lui; dove io non mi vergogno parlare con loro e domandarli della ragione delle loro azioni; e quelli per loro umanità mi rispondono; e non sento per quattro ore di tempo alcuna noia; sdimentico ogni affanno, non temo la povertà; non mi sbigottisce la morte...»*

Si tratta di un vero e proprio rito che esprime con commozione una vera etica della lettura: leggere è come aprirsi a un mondo "diverso", con la forza dell'incanto che conduce il lettore all'estraniamento, alla dislocazione di sé... un rito così antico e così vicino alla nostra sensibilità.