

## BIBLIOTERAPIA

# La cura pre-scritta

L'idea che la letteratura possa essere una medicina per l'anima è antica quanto l'uomo. Un recente volume tradotto in italiano ce ne racconta la sua evoluzione. **Scriva Mariella Dal Farra**

### SETTE AUTORI PER AIUTARSI



#### Il giocatore

di Fëdor Dostoevskij

La narrazione di un'ossessione descritta dal giocatore stesso, un destino scandito pagina dopo pagina.



#### Morfina

di Michail Bulgakov

Esemplare racconto biografico per esorcizzare la sua dipendenza da un farmaco. Breve ma intenso.



#### James Ellroy

Tecnica paradossale per l'ansia: i suoi noir sono talmente carichi di tensione che smettere di leggere fa sentire subito più rilassati.



#### Storie di cronopios e di famas

di Julio Cortázar

Racconti perfetti contro la depressione, tanto geniale quanto non-sense.



#### Il soccombente

di Thomas Bernhard

Perfetto antidoto all'ossessione e ancor più sul tema terribile del «non riuscire a essere».



#### Marguerite Yourcenar

Che dire, i suoi romanzi e racconti sono ottimi e basta. Leggere per credere, lasciatevi tentare...



#### Le confessioni di Sant'Agostino

Narrare se stessi, il cristianesimo e Dio. Tuttora uno dei migliori manuali di psicologia in circolazione e un caposaldo di tutta la letteratura.



Quale miglior titolo per parlare di «biblioterapia» quale *Guarire d'amore*, ovvero dieci storie di psicoterapia scritte da Irvin D. Yalom nel 1989 – ma pubblicate in italiano da Cortina Editore solo nel 2015 – nelle quali l'esperienza terapeutica, e per estensione quella esistenziale, viene narrata «come una specie di avventura» nella quale «analista e paziente sono (...) com-

pagni di viaggio». In effetti, è proprio la quarta di copertina a informarci di come «la coinvolgente narrazione di questi incontri ci aiuta a riconoscere e a tenere a bada i nostri aspetti più oscuri: nell'intreccio di paure, ansie, solitudini e ossessioni è impossibile sentirsi soltanto un osservatore distaccato». Di fatto, alla traduzione un po' edulcorata di *Guarire d'amore* si contrappone



l'originale e più autentico *Il carnefice dell'amore e altre storie di psicoterapia*: titolo che avrebbe avuto il pregio di mettere subito in chiaro come il «leggere terapeutico» non sia pratica consolatoria, bensì fiero e ardito confronto con i dilemmi che derivano dall'essere «umani». E cioè, sempre secondo Yalom, la morte, la libertà, la

solitudine e il senso della vita. Dilemmi a parte, l'idea che i libri costituiscono un valido presidio terapeutico è assai antica se è vero, come sostiene Diodoro Siculo (90-27 a.C.), che sopra la porta della biblioteca di Tebe campeggiava la scritta «Medicina per l'anima» (o, secondo un'altra traduzione, «Casa della guarigione delle anime»).

#### LEGGERE PER CAPIRCI

Attualmente, il termine «biblioterapia», coniato da S. Crothers nel 1916, indica la selezione di letture suscettibili di creare una speciale risonanza con la persona, magari in rapporto a un problema che sta vivendo. Impiegata come tecnica ausiliaria nella psicoterapia e nell'ambito dei gruppi di mutuo-auto-aiuto, i suoi effetti positivi sono stati dimostrati.

La lettura tende infatti a migliorare il grado di comprensione di noi stessi e degli altri: come afferma Keith Oatley, scrittore e psicologo, «immergersi nei mondi immaginari della narrativa rafforza l'empatia e migliora la capacità di assumere un punto di vista diverso dal nostro».

Secondo questa prospettiva, la letteratura sarebbe dunque una sorta d'ingegnoso dispositivo messo a punto nel corso dell'evoluzione per incentivare l'intelligenza emotiva delle persone. Attraverso i neuroni-specchio, che costituiscono le basi fisiologiche dell'empatia, e che consentono l'identificazione con gli altri – reali o virtuali che siano – la lettura può di fatto *cambiarci*, modificando il nostro modo di vedere e significare il mondo.

#### LESSICO & VOCABOLARIO

##### Emozioni «indefinite»

La capacità di riconoscere le proprie emozioni, di dare loro un nome, consente di modularle meglio e comporta sul piano psicologico un aumento del benessere percepito.

Molto interessante ci pare dunque la ricerca avviata da Tim Lomas, docente di psicologia alla University of East London, che ha creato un sito dedicato all'implementazione di parole straniere che esprimono stati d'animo «inesplicabili» nella lingua inglese. Per esempio, *Feierabend* (tedesco), letteralmente, «festosità serale»: lo stato d'animo positivo che si può sperimentare alla fine di una lunga giornata lavorativa. *Jayus* (indonesiano): l'effetto prodotto da

una barzelletta così poco divertente (o raccontata così male) che si è costretti a ridere. *Frisson* (francese): un brivido improvviso, che combina paura ed eccitazione. Ma anche *Umami* (giapponese), ormai entrato anche nel nostro vocabolario per descrivere «il quinto gusto»: quel sapore sapido e appetitoso caratteristico, per esempio, dei formaggi stagionati. Secondo Lomas, l'apprendimento di queste parole arricchisce non solo il lessico ma anche il repertorio dell'umano sentire.

Per approfondimenti vi segnaliamo *The positive lexicography project* disponibile su [drtimlomas.com/positive-lexicography](http://drtimlomas.com/positive-lexicography).



## Da noi gli animali grufolano di piacere.

Quando si tratta di salute degli animali, andiamo volentieri ben oltre i requisiti previsti dalla legge. Come nel caso dei nostri maiali Naturafarm che dal 1996 godono di grande libertà: possono uscire all'aria aperta in ogni momento, dispongono di diversi materiali per giocare e lettiere di paglia. La Protezione svizzera degli animali PSA considera Naturafarm il marchio più coerente della Svizzera. Per questo in Svizzera ricopriamo un ruolo di primo piano in materia di benessere degli animali.

[fatti-non-parole.ch](http://fatti-non-parole.ch)



Per me e per te.