

**La libroterapia**  
**Intervista a Rachele Bindi**  
**Fiorella Chiappi**



*Photo credits Aliis Sinisalu on Unsplash*

L'idea di poter promuovere il benessere attraverso la lettura dei libri affonda nella notte dei tempi. Aristotele pensava che con la letteratura si potesse guarire da tanti mali e molti antichi romani, fra cui Aulus Cornelius Celsus, credevano che medicina e letteratura fossero un abbinamento vincente. In epoca moderna la lettura dei libri è stata introdotta, quale strumento di crescita personale e di benessere, nelle carceri (Sing Sing, 1840), negli ospedali psichiatrici dell'ottocento, negli ospedali (inizi '900) e in alcune divisioni dell'esercito (1910, Iowa; Nebraska).

Nella prima metà del Novecento si comincia a parlare di libroterapia o biblioterapia nell'ambito psichiatrico statunitense. Nella seconda metà del Novecento la libroterapia è stata sempre più utilizzata, non solo da psichiatri, ma anche da psicologi e psicoterapeuti nella pratica clinica e in vari settori psicologici.

Ne vogliamo parlare con Rachele Bindi, autrice del libro *Trame archetipiche. Libroterapia e Benessere*, edito da Press & Archeos.

***Anche se fin dall'antichità la lettura del libro è stata vista come fonte di possibile benessere e crescita, è nell'Ottocento che si comincia a vederla anche come uno strumento terapeutico?***

Il concetto di benessere attraverso la lettura ha senz'altro radici antiche nelle civiltà più antiche: egizia, greca... Nei tempi moderni la maggior diffusione della metodologia si è avuta in America. Già nell'ottocento gli ospedali psichiatrici americani sono stati tra le prime strutture a riconoscere l'importanza della biblioterapia come supporto alla terapia. La biblioterapia aveva in quei contesti degli obiettivi psicoeducativi e moralistici (la Bibbia era uno dei testi maggiormente utilizzati) che vennero, però, a mancare verso la fine del secolo con il periodo di grande sovrappopolazione nelle strutture psichiatriche. La pratica biblioterapica, tuttavia, non si estinse, anzi conobbe un rinnovamento importante, passando da terapia morale solitamente supervisionata da un inserviente (o addirittura da un paziente) a vero e proprio servizio specialistico supervisionato da personale qualificato.

***Chi fu il primo medico a parlare dell'importanza di prescrivere letture per i pazienti?***

Il primo medico a scrivere un articolo sull'importanza della prescrizione di letture per i pazienti degli ospedali psichiatrici fu John Minson Galt II, nel 1846. Lo psichiatra, soprintendente allo Eastern Lunatic Asylum di Williamsburg, in Virginia, divenne noto in seguito con lo scritto del 1856 intitolato "Sulla lettura, distrazione e divertimento per i folli". Nell'articolo Galt elencava cinque ragioni per cui la lettura dovesse essere abbinata al trattamento terapeutico tipico degli ospedali psichiatrici: 1) tiene occupata la mente dei pazienti allontanandoli almeno per un poco dai loro pensieri ricorrenti, 2) aiuta a far scorrere il tempo monotono della loro vita solitaria,

3) può insegnare loro qualcosa, anche di semplice, 4) permette al personale medico di mostrare gentilezza prestando i libri ai pazienti 5) li rende maggiormente gestibili.

### ***Chi ha introdotto i termini bibliografia e libroterapia?***

“Il termine “biblioterapia” È stato coniato da Samuel McChord Crothers nel 1916 in un articolo per Atlantic Monthly, mentre nel 1937 William Menninger pubblicò un articolo su “The Menninger clinic bulletin” intitolato “Biblio-therapy” che si proponeva di discutere due temi: da un lato l’utilizzo della metodologia biblioterapica da parte di non professionisti del settore e dall’altro la prescrizione di materiale di lettura come misura terapeutica in pazienti psichiatrici ospedalizzati. Nel 1948 lo psichiatra Louis A. Gottschalk scrisse un articolo per “The American Journal of Psychiatry” in cui delineò in questo modo gli scopi della biblioterapia: “Prescrivere letture, può aiutare il paziente a comprendere meglio le sue reazioni fisiologiche e psicologiche alla frustrazione e al conflitto [...] Può aiutare il paziente a capire una parte della terminologia usata in psicologia e psichiatria in modo che la comunicazione tra il paziente ed il terapeuta ne sia facilitata [...] Può aiutare o stimolare il paziente a verbalizzare i problemi che solitamente trova difficili da discutere ‘liberamente’ a causa di timore, vergogna o senso di colpa. Se, attraverso le letture scelte per lui, il paziente scopre i suoi stessi problemi nelle vicissitudini di altri, può dissipare la sua frequente sensazione di essere diverso dagli altri [...] Può aiutare a stimolare il paziente a pensare costruttivamente nel periodo tra una seduta e la successiva e ad analizzare e sintetizzare ulteriormente i suoi schemi di atteggiamento e di comportamento [...] Può rinforzare, con prescrizioni ed esempi, il nostro schema sociale e culturale ed inibire schemi di comportamento infantili [...] Può stimolare l’immaginazione, permettere enorme soddisfazione, ampliare gli interessi del paziente.”

### ***Cosa condividi o meno, oggi, della posizione di Gottschalk?***

Con Gottschalk siamo ancora lontani dal mio modello di riferimento e ancorati ai riferimenti di prescrizione medica unita ad obiettivi psicoeducativi. Debbo dire, però, che Gottschalk ha incoraggiato coloro che volevano utilizzare la biblioterapia in psicoterapia a proseguire nelle ricerche e negli studi. Questo invito alla ricerca continua è l’eredità di Gottschalk che condivido pienamente.

### ***Libroterapia e Biblioterapia sono sinonimi o indicano concetti differenti?***

I due termini vengono utilizzati come sinonimi: si tratta solo di una scelta di carattere linguistico. Alcuni preferiscono la radice “biblio” che viene dal termine greco “biblion” (libro), mentre altri, come me, scelgono la radice “libro” che viene dal termine latino “liber” che tra i suoi significati annovera “libro”, ma anche “libero”.

***Nella seconda metà del Novecento, soprattutto negli USA, la libroterapia è stata sempre più utilizzata da psicologi e psicoterapeuti. In seguito la libroterapia è arrivata anche in Italia? Quando e con chi?***

Non saprei citare un momento preciso dell'arrivo della metodologia in Italia, credo che molti colleghi usassero la prescrizione di letture in ambito clinico. La diffusione mediatica si è avuta, se vogliamo dare una collocazione temporale, con la pubblicazione del testo "Libroterapia" di Miro Silvera, nel 2007. Successivamente dopo l'uscita del volume "Curarsi con i libri" edito di Sellerio e curato da Fabio Stassi, che ho aiutato nella promozione, la libroterapia ha avuto una vera e propria diffusione mediatica.

***Negli ultimi decenni la libroterapia si è andata consolidando. Quali sono gli ambiti in cui viene usata di più e il target prevalente di utenti?***

Il mondo americano usa la libroterapia per gruppi omogenei di utenti (con sintomatologie specifiche, come l'ansia), nel mondo anglosassone i Books on prescription sono addirittura un progetto di utilizzo dei self help book per ridurre l'accesso alle cure primarie. Il panorama italiano è meno ricco forse di offerta, ma anche meno ancorato a disturbi o ambiti specifici. Per me, che sono una psicoterapeuta ad indirizzo junghiano, la libroterapia non ha tanto lo scopo di curare un disturbo specifico, quanto quello di aiutare la persona nel proprio percorso individuativo, in un'ottica analitica.

***Tu con chi ti sei formata?***

La mia formazione psicoterapica si è svolta presso la Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze, dove ho avuto modo di fare una analisi didattica junghiana, di cui poi ho approfondito la teoria all'AIPA di Firenze. Per quanto riguarda la libroterapia sono state la mia passione per la lettura e gli studi su articoli scientifici e saggi principalmente americani, ma anche francesi, a fornirmi lo spunto su cui ho costruito il mio metodo.

***Attualmente la utilizzi in quali ambiti?***

Io preferisco utilizzare la libroterapia in contesti grupपालi, anche se anche nella pratica clinica individuale la metodologia mi aiuta spesso. Ho gruppi disomogenei, come quello mio storico fiorentino o dell'Unitre di Grosseto, ma mi capita anche di gestire progetti per target specifici, come i detenuti. Ho lavorato sia con il carcere minorile di Bologna che con il carcere di massima sicurezza di Novara e con gli studenti e gli insegnanti. Ho curato anche un incontro all'interno del Salone del Libro di Torino con Hamelin, l'associazione culturale che da vent'anni si occupa sul territorio nazionale di

promozione culturale, incrociandola con una forte vocazione pedagogica, e lavorando in particolare con bambini e adolescenti attraverso la letteratura, il fumetto, l'illustrazione e il cinema.

***Nel tuo libro "Trame archetipiche" cosa metti in evidenza della Libroterapia?***

Il mio saggio ha un duplice obiettivo: da un lato dare delle informazioni sulla pratica libroterapica (o biblioterapica), sulla sua efficacia e sul ruolo stesso del "libroterapeuta", dall'altro quello di raccontare il mio metodo, che mi piace definire "archetipico" perché legato alle figure di senso collettivo che sono tra i fondamenti teorici della psicologia complessa di C.G.Jung.

25 luglio 2017