

Marco Dalla Valle

BIBLIOTERAPIA

*Strumenti applicativi di base
per le diverse professioni*

QuiEdit

Copyright© by QuiEdit s.n.c.
Via S. Francesco, 7 – 37129 Verona, Italy
www.quiedit.it
e-mail: informazioni@quiedit.it
Edizione I - Anno 2018
ISBN: 978-88-6464-473-8
Finito di stampare nel mese di Aprile 2018

La riproduzione per uso personale, conformemente alla convenzione di Berna per la protezione delle opere letterarie ed artistiche, è consentita esclusivamente nei limiti del 15%.

SOMMARIO

PRESENTAZIONE di <i>Linda Napolitano</i>	
La forza terapeutica delle parole	7
PREFAZIONE	15
INTRODUZIONE	19
BASE TEORICA	23
Definizioni	23
STORIA	29
Alle origini della biblioterapia	29
La biblioterapia nel Novecento	32
Una vita dedicata alla biblioterapia: Arleen Hynes	37
International Federation of Biblio-Poetry Therapy (IFBPT) ...	39
ASSETTO TEORICO DELLA BIBLIOTERAPIA E DELLA FILOSOFIA DELLA LETTURA	43
La scoperta di un tesoro: Caroline Shrodes e le dinamiche della biblioterapia	45
Alle origini della biblioterapia: Aristotele e la catarsi	52
Il potere al lettore: le teorie sulla ricezione della lettura	56
Filosofia e narratologia: chi fa cosa? Franco Fortini e il rapporto lettore/autore	62
Filosofeggiando ancora sulla letteratura: teorie del gruppo “Poetik und Hermeneutik”	71
Il linguaggio della poesia: la lettura musicale	73
In difesa della letteratura: per un uso quotidiano dei libri	77
Le basi biologiche della biblioterapia: Teoria sui neuroni-specchio	81

Quando i libri allargano la mente (il pensiero laterale)	84
L'unione fa la forza: i gruppi d'incontro applicati alla biblioterapia	87
Come in un libro giallo: abbiamo le prove (di efficacia).....	92
Ogni cosa al suo posto: le diverse classificazioni della biblioterapia	97
BIBLIOTERAPIA APPLICATA: ISTRUZIONI	
PER L'USO.....	113
IL PROCESSO BIBLIOTERAPEUTICO	117
Raccolta dati.....	118
Analisi dei dati e individuazione degli obiettivi.....	129
Pianificazione e applicazione	132
Verifica	136
GLI STRUMENTI DELLA BIBLIOTERAPIA.....	139
Il ruolo del biblioterapista	140
Le conoscenze del biblioterapista	159
La lettura espressiva ad alta voce.....	172
L'uso dello storytelling.....	182
La scrittura	184
I testi in biblioterapia.....	186
LA SCELTA DEI TESTI.....	189
Criteri di scelta.....	191
Organizzazione dei materiali biblioterapeutici.....	201
Tipo di libri	207
Diversi testi per diversi contesti	223
GESTIRE UN GRUPPO DI BIBLIOTERAPIA:	
CASSETTA DEGLI ATTREZZI.....	243

Viti e bulloni negli scomparti giusti: organizzazione logistica di una seduta di biblioterapia.....	244
La mappa di lavoro: organizzazione dei testi da utilizzare.....	249
Fascette per unire e forbici per tagliare: gestione delle dinamiche di gruppo.....	253
Matita per segnare il punto dove piantare il chiodo: primi passi nella biblioterapia.....	260
Contenitore per raccogliere i molti pezzi sparsi: come gestire un grande gruppo	263
Colori di diverso tipo: l'uso della fantasia	266
La Chiave inglese per fissare: uso della lettura espressiva	270
La colla che unisce tutto: l'affiatamento tra i membri del gruppo	273
Livella a bolla: la propria competenza primaria come equilibratrice	277
COME GESTIRE GLI INCONTRI FACE-TO-FACE	283
Metodi e strumenti	283
Relazione a due	284
Risorse e ostacoli nella gestione degli incontri face-to-face	299
COME UTILIZZARE LA BIBLIOTERAPIA NELLA FORMAZIONE	305
Formazione nelle professioni d'aiuto attraverso la biblioterapia	305
La biblioterapia nei processi auto formativi	312
IMPARARE A SUPERARE I PROPRI LIMITI E A TROVARE SOLUZIONI CREATIVE.....	315
COMPRENDERE LE CONDIZIONI DELLA PERSONA MALATA	317

COMPRENDERE LE CONDIZIONI DEL MORENTE E DEI SUOI FAMILIARI.....	319
COMPRENDERE IL MULTICULTURALISMO	321
SUPERARE I PREGIUDIZI SESSUALI	323
RAGIONARE SULLE QUESTIONI DI COPPIA.....	324
ETICA DELLA BIBLIOTERAPIA	325
I confini professionali	325
Rapporti con gli utenti	327
Privacy	330
FAQ etico del biblioterapista.....	331
Codice etico del biblioterapista.....	334
CONCLUSIONI.....	337
BIBLIOGRAFIA	341

PRESENTAZIONE

di *Linda Napolitano*

La forza terapeutica delle parole

«Di questi tempi c'è troppo rumore, stiamo perdendo il senso delle parole, la loro forza terapeutica».

Così scrive il grande scrittore Mario Rigoni Stern al collega e giornalista Paolo Rumiz, in uno dei più bei diari di viaggio da lui redatti, *La leggenda dei monti naviganti*.

L'ex alpino, reduce della campagna di Russia, autore de *Il sergente nella neve*, continua: «Eppure l'uomo ha bisogno delle parole, per questo le manda a memoria. Primo Levi si salvò da Auschwitz recitando la *Commedia*. Serbare il verbo nel petto gli impedì di diventare un numero; il segreto della parola fece la differenza tra i vivi e i morti. In Russia, la mia Russia, la gente va a recitare sulle tombe dei poeti. L'ho visto sulla lapide di Sergej Eisenin. Una babuška mi diede un mazzetto di violette e mi avvicinai. C'era uno che declamava la *Lettera alla madre* e i passanti si fermavano, piangevano. Chiesi se qualcuno sapeva il pezzo su Tatjana e l'inverno dall'*Evgenij Onegin* e accadde una cosa stupenda: un uomo me lo cantò, con voce favolosa da baritono».

In questo breve brano, riflessione e ricordo da scrittore a scrittore, da reporter a reporter, è contenuto in poche battute tutto il senso della biblioterapia qui presentata da Marco Dalla Valle.

Viviamo in un tempo di troppa fretta e rumore, dove le parole davvero importanti, quelle di cui tutti abbiamo bisogno soprattutto nei momenti duri, paiono mancare, esser

perdute e rendere così ancora più assordante il nostro odierno misero silenzio.

Nessuno, se fosse costretto come Primo Levi alla prigionia, al rischio umiliante di divenir un numero (come spesso accade anche a chi entra nei nostri ospedali per problemi seri di salute) saprebbe più salvarsi, restar uomo, recitandosi a memoria la *Divina Commedia* imparata a scuola. Nessuno, se coinvolto in questo strabiliante e struggente uso russo di andar sulla tomba di un poeta a recitarne le poesie, saprebbe più cantare a memoria un brano del “romanzo in versi” *Evgenij Onegin* di Aleksandr Puškin.

Ma ciò che è cambiato è la pratica, un tempo comune, popolare, di legger romanzi e poesie: lo faceva ancora, invece, all’inizio degli anni Sessanta un patriarca agricoltore mio vicino di casa, quando la domenica, dopo la messa e prima del pranzo, col vestito della festa addosso, creava attorno alla tavola già apparecchiata un tempo speciale, recitando alla moglie e ai figli brani di testi sacri, villotte friulane e poesie di Pascoli e Carducci. E piaceva un mondo anche a me fermarmi ad ascoltarlo.

Così com’è cambiata la pratica scolastica dello studiare a memoria, temutissima dagli scolari della mia generazione, ma che sapeva indurre il ritmo e la sonorità della lingua, anche se casomai non sempre si capivano quelle parole già non più d’uso comune.

Ciò che invece non pare cambiato per nulla è «il bisogno che si ha di parole che salvino», di parole capaci di suggerire ad ognuno di noi come andare avanti nei momenti bui.

Ma la tecnologia oggi ci supporta, aiutandoci nelle cose che non sappiamo più fare, e io stessa ho affrontato due ricoveri di oltre un mese ciascuno (per protesi articolari e relative riabilitazioni) portandomi un lettore e-book, come quello che voi avete, adesso, in mano: 17 romanzi di Simenon

hanno potuto alleggerire il primo ricovero e tutta la Munroe e Schmitt il secondo.

È l'ISTAT a spiegarci perché una cosa simile funzioni così bene, oggi con mezzi nuovi come funzionava ieri con mezzi tradizionali; su un numero del Corriere della sera di due anni fa si riportavano dati dell'ISTAT secondo cui chi legge *fiction* (una percentuale purtroppo assai bassa in Italia) incrementa il proprio indice di felicità rispetto a chi non legge: il 44% dei lettori abituali si dichiara felice¹. Chi legge, come il mio vicino agricoltore o il baritono della scena narrata da Rigoni Stern, chi ha dentro di sé «parole che salvino», capaci di «far la differenza fra i vivi e i morti», è più felice.

Questo vuol dire forse solo che è più sereno, più solido, più attento alle piccole cose, più consapevole e perciò grato, comunque, della vita che sta vivendo.

Caspita, se basta così poco, se basta un libro, perché mai non provarci?

La biblioterapia, la “cura” non tecnica che ricorre ai romanzi, alle poesie, alle favole per trovare «parole che salvino», si basa esattamente su questo. Non è una cura assimilabile a quella di un farmaco, ma simile all’acqua che fa sbocciare e vivere un fiore.

Questa cura, di cui Marco Dalla Valle illustra in questo testo la storia, i fondamenti, gli impieghi, le tecniche, può far parte, in sede sanitaria, del più ampio campo delle *Medical Humanities*, di quelle discipline e pratiche che si servono della letteratura, dell’arte, della musica per *umanizzare* la medicina e le cure. Gli operatori della sanità con poca spesa dovrebbero/potrebbero imparare ad usare quei vecchi strumenti che

¹ A. SACCHI, *Anche la scienza conferma: chi legge libri è più felice*, «Corriere della sera», 21/10/2015, p. 44.

aiuterebbero loro stessi a stare meglio e, di conseguenza, a essere più efficaci nell'aiutare i propri pazienti.

L'ambito più specifico di riferimento potrebbe essere quello della cosiddetta NBM (*Narrative Based Medicine*), la disciplina e pratica varata una quindicina di anni fa da un medico, Rita Charon, presso il Medical Center della Columbia University di New York e poi approdata anche in Europa e in Italia: quella che fa perno, ancora, su strumenti narrativi (romanzi, film, immagini, *pièce* teatrali, poesie) per migliorare le competenze relazionali degli operatori della sanità e rendere così più efficace e stretto il rapporto di cura col paziente.

Un punto, questo, importante: nessun astratto buonismo dietro a tali pratiche, ma l'idea che chi affina l'orecchio musicale della propria sensibilità empatica sia un curante migliore, più solido ed attento e perciò appunto – come sta certo bene a tutti – più efficace. Già la mia filosofia, con autori del Novecento come Paul Ricoeur o Maria Zambrano, spiega poi che questo accade perché *ognuno di noi di fatto è una storia*, ognuno ha un'identità narrativa irripetibile e, perciò, riesce ad esser ricco dentro, capace di vivere con autentiche serenità e gratitudine se conosce la sua storia personale, se la sa raccontare e ri-raccontare con sincerità e onestà e se riesce ad esserle fedele. Se sente di aver di fronte chi, portatore di una storia parallela e simile, riconosce e rispetta la sua storia personale ed è perfino disponibile a condividere la sua propria storia.

Ma la biblioterapia, cura della propria anima con le storie ed i libri, non è utile solo in campo sanitario; essa in realtà può far bene a tutti, in ogni condizione e in ogni momento: adulti e bambini (lo dimostra mia nipote Vera, tre anni, che, nel weekend lungo di Pasqua, si è fatta rileggere *La Sirenetta* solo 28 volte!), vecchi e giovani, maschi e femmine, sani e malati. C'è sempre una storia che ci sa aiutare, che sa *curare* la

nostra vita e la nostra anima, facendoci capire che quella che stiamo leggendo è una storia che parla di noi, che è la *nostra storia*, che contiene parole che curano, che *ci* curano.

Nota il grande scrittore Ray Bradbury, autore del romanzo visionario *Fahrenheit 451*, che non c'è niente di magico nei libri di storie: la loro "magia" starebbe «solo nel modo in cui hanno cucito le pezze dell'Universo per mettere insieme... un mantello di cui rivestirci»².

Ma un «mantello di cui rivestirci» è – soprattutto oggi – tutt'altro che poco.

Marco Dalla Valle è smilzo e allampanato e mostra molti anni in meno di quelli che ha: pochi vedrebbero nel ragazzo che sembra il marito felice di Lorena e il papà di due maschi già grandi. Anche lui, come il suo grande eroe letterario Harry Potter, ha capelli che rifiutano di starsene a posto e occhi (azzurri, non verdi) ingranditi dagli occhiali. Proprio quegli occhiali sono stati la sua salvezza al primo anno delle elementari, quando, davanti al suo fermo rifiuto di tener in mano qualsiasi quaderno o libro, l'oculista glieli prescrisse, correggendo la sua vista e sancendo così un amore profondo ed eterno per la pagina scritta.

Marco ora adora i libri, le storie, le poesie: per lui sono mantello e coperta, astronave e sottomarino, cuscino e pista da ballo, "gancio" per comprendere un amico o un paziente e medicina nella crisi.

L'ho conosciuto ormai quattro anni fa, quando è venuto nel mio studio, all'Università di Verona, per la correlazione della sua tesi magistrale in "Tradizione e interpretazione dei testi letterari". Ho fatto anch'io fatica a capire che quello spilungone non era poi così ragazzo come pareva e che quel la-

² R. BRADBURY, *Fahrenheit 451*, tr. it. di G. MONTICELLI, Milano Mondadori 1978 (ed. or. 1951), pp. 97-98.

voro di varie centinaia di pagine che mi porgeva (sulla letteratura consolatoria da Seneca alla biblioterapia) era stato scritto alla fine di cinque anni di studio condotti lavorando come infermiere e continuando a svolgere il suo ruolo di marito e padre. Ho sempre grande rispetto e stima per i miei studenti lavoratori: studiare seriamente in un corso umanistico non è facile e aprire i libri per studiare dopo aver lavorato otto ore lo è ancor meno. Ho accettato quella correlazione, che lui chiedeva a me sapendomi non dico esperta, ma studiosa a tempo perso di medicina narrativa.

Ma ho accettato soprattutto perché dietro ai grandi occhiali e al suo tono pacato, alla sua prontezza a sorridere e a ridere, c'era altro, non solo la pragmatica voglia di prendersi il "pezzo di carta": c'era un *lettore*, come me, uno di quelli che può perdere di vista l'ora, la fame e il sonno se il libro che ha per le mani lo merita.

Uno che legge e rilegge il libro interessandosi ed emozionandosi per cose già viste e cose che, a prima lettura, non aveva visto.

Uno a cui piace uscire da una libreria o da una biblioteca con in mano ciò che gli pare un tesoro e che sa che lo aspetterà accanto alla poltrona o sul comodino come un amico fedele.

Uno che non ha tempi morti in treno, in autobus o in sala d'attesa, tempi in cui macerarsi o spazientirsi, perché avrà con sé il suo amico di carta.

Uno che sa che quel libro accenderà il suo mondo di mille luci, che ne moltiplicherà le visioni riflettendole in mille specchi; che affinerà l'orecchio musicale del suo cuore, aiutandolo a capirne la storia, anche quando è complicata e sfilacciata, e ad accettare le storie altrui, anch'esse troppo spesso complicate e sfilacciate.

Uno che riconosce subito un altro lettore, anche se in quel momento non ha un libro in mano. Ma anche uno che

sa ascoltare gli altri, lettori o no che siano, accettarli ed accoglierli perché ne sa immaginare la storia e i problemi.

Uno che – semmai dovesse toccargli – sa che potrà anche “volare via dal dolore” con un libro, come Marco mi ha scritto nella dedica del mio primo Harry Potter, da lui regalatomi nella bella edizione della Salani quando stavo per entrare in ospedale per la seconda protesi articolare.

Perché – lo sappiamo bene entrambi e abbiamo una gran voglia di raccontarlo e condividerlo, in un tempo e in un mondo che forse fa sempre più fatica a capirlo – le parole di un libro hanno una “forza terapeutica”, sanno, se le ascoltiamo davvero, aiutare noi tutti a non diventare numeri, riempire il silenzio vuoto di parole sensate e importanti.

Perché sappiamo entrambi che forse, chissà – se e quando dovessimo averne bisogno – i libri e le loro parole potrebbero, come dice Mario Rigoni Stern, perfino aiutarci a far la «differenza tra l'essere vivi e l'essere morti».

Linda Napolitano
Professore Ordinario di Storia della filosofia antica
dell'Università degli Studi di Verona

PREFAZIONE

All'età di sei anni ho mosso i miei primi passi nel mondo della lettura. Ero un bambino che lamentava la difficoltà di leggere a causa di un persistente mal di testa. Erano gli anni Settanta e la maestra non lesinava tirate di capelli e umiliazioni pubbliche. Mia madre sentiva il dovere di seguire l'esempio dell'autorità precostituita. Quei segni neri su carta bianca che dovevo seguire con lo sguardo erano ostili, mi aggredivano a tal punto che sentivo un malessere indescrivibile. Una mattina mia madre mi condusse in auto con lei, tranquilla e sorridente: forse il potere precostituito non aveva ragione. Con la nostra Fiat 128 rossa ci dirigemmo verso una destinazione a me ignota. Sono passati quarant'anni da allora, ma ricordo ancora il nome del medico da cui mi portò e ripensare alle apparecchiature del suo studio evoca in me ancora oggi un senso di gioia. Da quel momento la mia vita venne segnata per sempre: due cerchi magici posti davanti agli occhi divennero la porta d'accesso al mondo della lettura. Quel mondo non l'ho lasciato mai più. Mi viene spesso chiesto quando è iniziata la mia esperienza con la biblioterapia. Tendo a indicare quel momento come l'origine di questa fantastica impresa con i libri, che continua ancora oggi. È vero: ho deciso di studiare lettere quando già ero infermiere, adulto alle prese con due bambini in età scolare che si divideva tra armamentari sanitari in ospedale, libri e lezioni in Università, e feste di compleanno a cui accompagnare i figli. Oggi i miei figli guidano l'auto e le feste di compleanno, grazie a Dio, sono finite. Ma quel bambino, entrato felicemente nel mondo della lettura, rimane il motore delle mie azioni. Quando parlo di libri e di biblioterapia non riesco a non entusiasarmi così come accadde quando indossai il mio pri-

mo paio di occhiali. Quello stesso sentimento mi ha permesso di cercare una via italiana alla *Bibliotherapy* inglese, che da noi è diventata una moda chiamata biblioterapia, ma è, in realtà, una disciplina seria e importante. Da sette anni la applico seguendo le indicazioni che vengono dagli studi internazionali vecchi e nuovi e cerco di diffonderla attraverso un blog il cui nome indica già chiaramente lo scopo.

L'ho chiamato Biblioterapia Italiana (www.biblioterapia-italiana.blogspot.com) e ne ho fatto il luogo dove parlare non solo di biblioterapia, ma anche di libri e di tutto ciò che è affine alla lettura. La vera svolta è avvenuta, però, quando mi sono accorto che la biblioterapia era guardata con interesse anche da vari esperti anche qui nel nostro Paese. Accadde quando la correlatrice della mia tesi magistrale, Linda Napolitano, professore ordinario di Storia della filosofia antica ed esperta in Medicina Narrativa, mi avviò a una collaborazione interdisciplinare all'interno del centro dipartimentale di Scienze Umane dell'Università di Verona chiamato Asklepios. Filosofia, cura, trasformazione, dove letterati, filosofi, psicologi, psichiatri e medici mettono in campo il loro sapere con l'idea di realizzare progetti di cura che non si limitino a guardare solo all'aspetto biologico. La biblioterapia venne da loro accolta con favore, dandomi così nuove energie per continuare. La mia collaborazione in questo gruppo di grandi saggi, da cui continuo a imparare, sta proseguendo con una nuova consapevolezza: trasferire la biblioterapia descritta negli studi esteri adattandola al contesto italiano attraverso la cooperazione con altre discipline deve essere il mio obiettivo principale. Ho imparato inoltre che il trasferimento di saperi e di esperienze deve essere favorito e condiviso senza il timore di sentirsi espropriati. Sempre più spesso mi capita di essere contattato attraverso il mio blog da professionisti che chiedono di accedere a una formazione articolata per utiliz-

zare la biblioterapia. Si tratta soprattutto di *counsellor*, di infermieri, di operatori sociali, di educatori appartenenti a diversi settori da ogni parte d'Italia. La distanza è un ostacolo che, purtroppo, rende difficile realizzare tale domanda senza un oneroso investimento di risorse. Questo lavoro, che potremmo definire un manuale, vuole fornire un primo approccio alla biblioterapia, accessibile facilmente da ogni luogo. Non può considerarsi esaustivo, ma fornisce i parametri necessari per capire dove trovare un'offerta formativa adeguata, magari vicino a casa, e rendere ogni professionista sufficientemente sicuro di sé per iniziare l'avventurosa sfida di lavorare efficacemente con la biblioterapia.