



Corsi on Line di Erba Sacra

BIBLIOTERAPIA

Leggere e scrivere significa prendersi cura di sé

Docente: Prof.ssa Manuela Racci

LEZIONE 1: Che cosa è la Biblioterapia

Programma completo

- | | |
|--------------------|--|
| Lezione 1: | Che cos'è la Biblioterapia, la potenza del libro |
| Lezione 2: | La <i>cura sui</i> in Seneca e la lezione dei classici |
| Lezione 3: | Tra la cultura del visivo e la cultura del comunicare: la lettura come tesoro interiore |
| Lezione 4: | Uso esistenziale della lettura: il potere "magico" della parola che crea il mondo |
| Lezione 5: | La lettura come uso terapeutico |
| Lezione 6: | La parola letteraria come terapia: guarire con l'aforisma |
| Lezione 7: | La terapia letteraria attraverso il narrare. Letteratura e malattia |
| Lezione 8: | Teoria e pratica della scrittura come scrittura di sé |
| Lezione 9: | Il potere fecondo e salvifico della lettura filosofica: esempi di "lettura guidata" di alcuni classici. |
| Lezione 10: | Un libro contro tutti i malesseri: la Divina Commedia
Bibliografia essenziale |

“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, cioè lo studio della 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").).



Pablo Picasso: "Donna con libro" (1932)

“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 condecentemente, 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; dimentico 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...

Machiavelli *“legge solo in silenzio, seduto, immerso nella pagina in una luce fioca, forse quella della tremolante luce di una lucerna”...*(C.Augias, Leggere, Mondadori).

Così come suscita ancora oggi una profonda emozione la famosa lettera del 1232 ai dottori di Bologna di Federico II di Svevia, lo “stupor mundi”:

“Per quel generale desiderio di sapere che, per natura, tutti gli uomini hanno, per quel speciale godimento che alcuni ne derivano, fin dalla nostra giovinezza

*abbiamo sempre cercato la conoscenza, abbiamo sempre amato la bellezza e ne abbiamo sempre, instancabilmente respirato il profumo
... quel po' di tempo che riusciamo a strappare alle occupazioni che ormai ci sono divenute familiari, non sopportiamo di trascorrerlo nell'ozio, ma lo spendiamo tutto nell'esercizio della lettura, affinché l'intelletto si rinvigorisca nell'acquisizione della scienza, senza la quale la vita dei mortali non può reggersi in maniera degna di uomini liberi, e voltiamo le pagine dei libri e dei volumi, scritti in diversi caratteri e in diverse lingue, che arricchiscono gli armadi in cui si conservano le nostre cose più preziose".*

Lasciamoci condurre dalle parole di Italo Calvino:

"Bene, cosa aspetti? Distendi le gambe, allunga pure i piedi su un cuscino, su due cuscini, sui braccioli del divano, sugli orecchioni della poltrona, sul tavolino da té, sulla scrivania, sul pianoforte, sul mappamondo. Togliti le scarpe prima: Se vuoi tenere i piedi sollevati; se no, rimettile. Adesso non restare lì con le scarpe in una mano e il libro nell'altra.

Regola la luce in modo che non ti stanchi la vista. Fallo adesso, perché appena sarai sprofondato nella lettura non ci sarà più verso di smuoverti. Fa' in modo che la pagina non resti in ombra, un addensarsi di lettere nere su sfondo grigio, uniformi come un branco di topi; ma sta' attento che non le batta addosso una luce troppo forte e non si rifletta sul bianco crudele della carta rosicchiando le ombre dei caratteri come in un mezzogiorno del Sud. Cerca di prevedere ora tutto ciò che può evitarti d'interrompere la lettura" (Se una notte d'inverno un viaggiatore).

Un rapporto d'amore vero quello con il libro, nella consapevolezza che ogni libro parla sistematicamente di noi e ogni lettura non è altro che la decifrazione di una parte diversa di noi stessi, in quanto lettori appassionati delle parole che *"si intrecciano, si rincorrono, si formano unendo quei piccoli segni convenzionali che sono le lettere e che ci restano fissi nella mente, sanno creare una realtà diversa per ogni lettore, sanno interpretare sensazioni e sentimenti non altrimenti espressi"* (M.Bettini, Con i libri, Einaudi.).

Una passione divorante, quasi, ma proprio per questo salvifica, un viatico, dunque, antico, il libro verso l'auto-aiuto a crescere e ad elevarsi in quanto uomini.



Molti forse non sanno che sempre più diffusa tra le cliniche e le strutture ospedaliere è la pratica di utilizzare i libri in terapia, poiché, se scelti in modo oculato dal medico a seconda delle singole patologie e degli specifici casi, sembrano agire in profondità più di ogni altro farmaco e "trasformano" operando il salto, il necessario "cambiamento".

"Molti clinici - continua la dottoressa Mininno - di diverso orientamento psicoterapeutico adottano la biblioterapia come un homework, un 'compito a casa' e 'prescrivono' la lettura di un libro specifico o l'uso di moduli psicoeducazionali ai propri pazienti in grado di aiutarli nel percorso terapeutico".

Suggestivo e confortevole pensare che ad ogni affezione dell'animo umano possa essere affiancata una lettura adatta. "Les maux par le mots" suggeriscono le scrittrici francesi J. Cahen e M.R. Lefevre.

Potremmo seguire con simpatia il vademecum approntato dal dottor Andrea Bolognesi, del cui termine *biblioterapia* vanta l'ideazione.

"Come negare la lettura di "Madame Bovary " o "Anna Karenina" o "Casa di bambole" a donne inquiete, tormentate dal desiderio di evasione e riscatto; così "Eros e Pathos" di Carotenuto o "Frammenti di un discorso amoroso" di Barthes, nei casi in cui non si riesca a gestire una sofferenza affettiva legata a un tradimento subito o una solitudine; per le madri o i padri troppo possessivi quale medicina migliore del capitolo "I Figli" tratto dal "Profeta" di Gibran, "Il male oscuro" di Berto in casi di uomini tormentati da una nevrosi su cui aleggia lo spettro paterno; o da tematiche religiose o spirituali e allora "I fratelli Karamazov" vengono in soccorso; o da inveterata accidia da curare con "Oblomov" di Goncarov; o da disincantato cinismo, da alleviare con "L'uomo senza qualità" di Musil, o, nel caso di adolescenti afflitti da incomunicabilità totale col padre, un ottimo aiuto può essere la "Lettera al padre" di Kafka."

Sembra che Camilleri aiuti gli ansiosi, Garcia Marquez i depressi, Dostoevskij chi mangia e beve troppo. Ma già Diderot nel 1781 scrive di voler "curare la bigotta moglie Nanette, la quale diceva di non voler neppure toccare un libro che non contenesse qualcosa che servisse a elevarla spiritualmente, sottoponendola per alcune settimane a una dieta di letteratura amena".

Così come il romanziere Proust, nel suo lucido saggio *"Sur la lecture"*, sottolinea l'aspetto curativo delle buone letture, spiegando come, a differenza della conversazione che svanisce, la lettura abbia il potere di penetrare nella psiche del lettore, scuotendolo; o Dostoevskij ne *"L'idiota"* fa dire al signor Lébedev *"ho cominciato a curarla con la lettura dell'Apocalisse"*, riferendosi agli scatti irrosi dell'irrequieta signora Nastasia Filippovna.

Dunque, aldilà, comunque, della presenza di patologie conclamate e vere malattie, è irrinunciabile credere nell'uso esistenziale della lettura. In effetti, sovente i malesseri dell'anima, i disagi emotivi ed affettivi non dipendono necessariamente da vere patologie, quanto piuttosto dal negare spazio alle proprie esigenze interiori e dal bisogno di dare un senso alla propria vita.

Leggere, allora, può veramente dilatare lo spazio interiore e aiutare a trovare un baricentro, poiché la letteratura, in generale, si rivolge soprattutto al cuore nel senso pascaliano, all'universo dei sentimenti e delle emozioni e offre uno strumento suggestivo e intenso per ormeggiare la propria interiorità e per conoscersi meglio.

In un mondo che corre vertiginosamente e che ha fatto della perifrasi "scaricare da internet" una sorta di nuovo comandamento mediatico, la lettura, attraverso il contatto fisico con la pagina, rappresenta un'ancora di salvezza alla disperazione di sé e al caos, un momento "sacro" di pausa e di riflessione, irrinunciabile per ascoltarsi, scoprire se stessi e prendersi cura del proprio sé.

"E' possibile che la letteratura possa guarire? Sì. Le parole hanno una funzione salvifica, per chi le scrive e per chi le legge" (M. Belpoliti) e questo perché per essere noi stessi veramente dobbiamo avere noi stessi, possederci, possedere la storia del nostro vissuto.

"Dobbiamo ripetere noi stessi, rievocare il nostro dramma interiore, il racconto di noi stessi, quel racconto interiore di cui l'uomo ha bisogno per conservare la propria identità, il proprio sé" (O. Sacks, "L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello") e il libro è lo strumento principe per tessere e tramare quel racconto interiore la cui continuità, il cui senso è la nostra stessa vita.

Quale miracolo avviene nel momento della lettura? Viene totalmente investita la vita interiore del soggetto! Si accende una comunicazione personale, intima, stretta con la cultura attraverso una dimensione vissuta da parte di chi legge. In effetti cosa vuol dire avere cura di se stessi? Cura sui? Significa semplicemente ascoltarsi, analizzarsi, interrogarsi secondo un processo equilibrato di strutturazione e ristrutturazione di sé e lo strumento per realizzare pienamente questo processo è la lettura intesa come immersione nel testo, estraniandosi, oggettivandosi per ricondurre a sé, in una dinamica centripeta, i contenuti del testo stesso.

E' magico il transfert che si viene a creare tra autore e lettore, una sorta di complicità carica di suggestioni e di intensità poiché l'universo semantico del libro diventa per il lettore un rifugio, uno specchio non deformante, un mondo cui attingere per articolare maggiormente la formazione del proprio sé.

Certo, come scrive Pennac *"il verbo leggere, come il verbo sognare e amare, non sopporta l'imperativo"*, quindi non è auspicabile un'imposizione che porterebbe ad una lettura come tortura, ma chi non legge non sa davvero quello che perde ed è questo che si deve cercare di comunicare e di far comprendere, perchè chi ignora il potere della lettura, non ha alcun incentivo a leggere e questa è la vera condanna...chi non legge è un masochista, sostiene Borges, poiché si priva del diritto alla felicità.

Il libro può avere veramente una funzione di guida, in qualità di "ago magnetico" che orienta la nostra ricerca esistenziale, nel tentativo di trovare una risposta alle grandi domande della vita.

I grandi libri, in particolare, hanno tale funzione terapeutica, poiché svegliano, scuotono, "costringono" all'ascolto di se stessi e mettono in viaggio il loro valore universale. Cavalcano le fredde ali del tempo, attraversando epoche, storie, culture, religioni diverse, in quanto hanno una risonanza trasversale che va a toccare nel profondo le corde interiori dell'uomo di sempre.

Forse racchiudono "l'inesauribile segreto", la "cifra ermeneutica" che squadrerà il libro dell'universo interiore che da sempre dorme dentro ogni uomo e che è specimen del suo essere un inestricabile, eterno, affascinante mistero. Si dice che il potere teme la lettura perché la lettura ha il potere della libertà..." *Chi legge si protegge, esce dal gregge, il mondo regge, detta legge*"...*Liber libertas*.. La lettura è libertà, è libertà dall'ignoranza, poiché proprio quando socraticamente ti rendi conto di non sapere, entri nel regno della sapienza, in quanto abbandoni il dogmatismo; è libertà dal bisogno poiché chi sa, sa anche, meglio degli altri, come "sbarcare il lunario"...è un potere irresistibile quello della lettura, lo sapevano bene i sofisti, filosofi greci del V secolo a.c." *Parola che feri-*

sce, parola che lenisce; parola che esalta, parola che insolentisce. Parola sincera, parola infida. Parola che anima il mondo e lega gli uomini nel dialogo. Parola ordinatrice dei mondi. Lettura come spazio in cui la parola dispiega il suo potere” (G.Soria, Il potere della lettura, in L’arte di leggere, Einaudi).

Ma oltre a tale potere, per così dire, terreno, la lettura ne possiede un altro ben più profondo, metafisico, in quanto dischiude le porte della conoscenza verso l’Infinito, l’Assoluto e come tale “salva”: *”La lettura necessita di un suo tempo e questo è il tempo della crescita e del rinnovamento: più che di tempo libero, si tratta di tempo liberato: spesso la scuola sembra dimenticarsene, nell’affanno dei programmi da portare a compimento: Eppure una lettura, esercitata in solitudine e nel tempo necessario, il tempo della riflessione e dei ripensamenti, ha durante l’età della crescita un valore formativo assolutamente unico. Qualche cosa dei primi libri letti rimane per tutta la vita, ti marchia per sempre...Perché la lettura ha sempre aiutato l’uomo a volare, anche quando tutto intorno sembrava precipitare!” (Giuliano Soria- Presidente del Premio Grinzane Cavour).*

E’ necessario dunque riflettere sulla cosiddetta potenza del libro, cercando di comprendere da dove derivi questa sua centralità per le sorti dell’uomo e dell’intero genere umano; come diceva Heidegger, solo chi può leggere è in grado di ascoltare e vedere e soprattutto di valutare. In effetti, al centro dell’universo della comunicazione c’è il libro, ciò che insegna a leggere, a scrivere, a pensare, a ricercare, a valutare. Il libro tesse e articola tutta la storia dell’uomo e dell’intero genere umano in un rapporto dialettico ininterrotto tra chi scrive e chi legge. *Chi scrive può scrivere perché ha letto, chi legge può leggere perché qualcuno ha scritto E così chi scrive scrive anche perché si legge e chi legge legge anche perché si scrive.*

La cultura, dunque, nel suo determinarsi attraverso i suoi pensieri e i suoi diversi livelli, si rapporta alla dimensione centripeta dell’esistenza di libri-testi: la centralità del libro può essere espressa definendo la cultura e i livello di civiltà come con-testo, un contesto generale che consente la produzione di un nuovo

libro-testo e di conseguenza anche l'accrescimento generale del contesto civile e morale, umano...

Già Montaigne definiva il libro come la *meuillère munition* per il viaggio della vita, un piolo sulla scala per diventare uomo.

Ma la potenza del libro è legata anche alla suggestiva possibilità che esso offre come viatico verso l'immortalità almeno intellettuale di colui che scrive; con il libro si entra nella continuità dialogica dell'umanità.

Vartan Gregorian, direttore della Public Library di New York, afferma che *i soli posti che procurano immortalità sono le biblioteche!*

In esse si può davvero cogliere il dialogo intellettuale tra libro e lettore, fra passato e presente della cultura...*Lassù in cielo non è forse il Paradiso una immensa biblioteca?* (G.Bachelard). Era anche la speranza di Socrate.

La biblioteca, più di altri mezzi, esprime il grandioso processo dell'intercomunicazione umana, l'eterno dare e ricevere della continuità umana: il pensiero, fissato e oggettivato nella pagina scritta resta per sempre, esso va oltre lo stesso autore e diventa di altri per uno scambievole vantaggio: gli altri che sopraggiungono si avvantaggiano anche di quel pensiero e quel pensiero, proiettato al di là dell'esistenza fisica dell'autore, gli dona immortalità, sopravvivenza, *corrispondenza d'amorosi sensi*.

E' il bisogno esigenziale della memoria, senza la quale non può esserci futuro, il libro dunque è uno scambio continuo con chi ci ha preceduto ma è anche un messaggio lanciato a chi verrà, sintesi potente del passato, vestibolo del futuro. Questo perché lettura e scrittura sono inseparabili: alla fine chi legge scriverà, dapprima una sottolineatura, poi un appunto che potrà diventare una lettera, una recensione, un libro. Ogni lettore è potenzialmente uno scrittore e ogni scrittore è necessariamente un lettore: *"Ci sono nella lettura e nella scrittura un nesso profondo e una potenza espansiva e intensiva sia in verticale che in*

orizzontale che scaturiscono dalla natura discorsiva e dialogica della cultura. Chi legge colloquia con chi ha scritto e chi scrive colloquia con chi ha già scritto e con chi leggerà.”(U.Cerroni).

Alla luce di questa forza espansiva del libro- il leggere e lo scrivere come duplice moltiplicatore della capacità intellettuale di ognuno e della capacità conoscitiva del genere umano- si possono suggerire alcune immagini-simbolo elaborate da Cerroni, che esprimono con intensità le funzioni simboliche più significative del libro stesso:

1) **Il libro-nave:** è il filosofo Bacone che nella sua *Utopia* definisce i libri come le navi del pensiero che solcano le onde del tempo traghettando la cultura verso le future generazioni. Anche la poetessa Emily Dickinson ha cantato questa funzione traghettatrice del libro “*Non esiste vascello più veloce di un libro/per portarci in terre lontane*”.

2) **Il libro oggetto-misterioso:** Lo scrittore, come un piccione viaggiatore, porta sotto l’ala un messaggio che ignora, scrive Gesualdo Bufalino, il che significa che il libro oggettiva un messaggio che si riveste di un suo destino.”*Habent sua fata libelli*”, dicevano i Latini; il testo, una volta scritto, diventa autonomo ed esprime tutto un mondo, un significato, una logica che viaggiano da soli, al di là e oltre lo stesso autore. Il libro diviene patrimonio di tutta l’umanità, poiché una volta terminato, continua a parlare per una sorta di strutturale inquietezza, è un’opera aperta, come scrive U.Eco, non un sistema chiuso, dominato da una logica perimetrale di cui solo l’autore possiede la chiave di volta. Qui sta la radice dell’immortalità libraria.. gli uomini si fissano e oggettivano nei libri, per cui i libri rappresentano la civiltà degli uomini. Ecco perché Heinrich Heine ha detto che *là dove si danno alle fiamme i libri, si finisce per bruciare anche gli uomini*. Dove si onorano e rispettano i libri, gli uomini non saranno offesi.

3) **Il libro-ascia:** il grande Kafka ha scritto che il libro deve essere come l’ascia per spezzare il mare ghiacciato che è dentro di noi: *l’espansività del leggere-scrivere è qui vista molto efficacemente nella sua dimensione verticale-interiore di scongelamento dell’ignoranza solitaria*”(U.Cerroni). L’ascia-libro spezza i ghiacci che sempre si ricostituiscono nella nostra solitudine e impedi-

sce l'isolamento ristabilendo il contatto con il mondo.." *Wer liest nicht, der lebt nicht*" dice un noto proverbio tedesco: **chi non legge non vive.**

