

## CON I LIBRI, CURARSI ANCHE LA MENTE E NON SOLO L'ANIMA?

*Pascal De Sutter e Valérie Doyen, Libri per guarire, Mente e cervello, 03/2016*

Pensate che un libro vi abbia cambiato la vita? Non siete i soli. Gandhi, il liberatore dell'India, ha preso in prestito il suo metodo della disobbedienza civile non violenta dalla lettura del saggio *Disobbedienza civile* di Henry David Thoreau, pubblicato nel 1849.

Se un libro ha il potere di entrare nella testa di un uomo al punto di rivoluzionarne la vita e il pensiero, proprio un libro potrebbe aiutarlo anche a superare i suoi problemi psicologici? È quello che sostiene una nuova forma di cura, la biblioterapia. Il termine deriva dal greco *biblios* (libro) e *therapeuein* (curare). La psicologa canadese Gilda Katz definisce questo metodo un «uso guidato della lettura per ottenere un presunto risultato terapeutico». Poco diffusa nel nostro paese, la biblioterapia ha un discreto successo all'estero.

In Canada, per esempio, molti operatori sanitari la usano correntemente, e l'80 per cento degli psicologi consiglia precise letture ai pazienti. E il metodo funziona. Dalla fine degli anni novanta alcuni ricercatori hanno mostrato che leggere aiuta a combattere una grande varietà di disturbi. Un libro da 20 euro potrebbe quindi rivelarsi più efficace di una psicoterapia lunga e costosa? Una buona lettura sarebbe in grado di sostituire antidepressivi e ansiolitici?

### Un incontro salutare

Lisa, 42 anni, all'inizio non ci credeva. Il suo matrimonio sembrava ormai spento, e soprattutto la sua vita sessuale si era trasformata in un deserto. Da diversi mesi non provava più nulla per il marito e la sua indifferenza si era mutata in disgusto, tanto da vivere i rapporti sessuali che lui si ostinava a sollecitare come uno stupro. Una violenza cui lei non osava ribellarsi, per via dei sensi di colpa e per l'incapacità di comprendere la propria condizione.

Fino al giorno in cui un'amica le consigliò un libro sui problemi sessuali femminili. All'inizio la reazione fu di stupore: il libro mescolava la trama di un romanzo ad alcuni capitoli redatti da specialisti che affrontavano argomenti di carattere medico e psicologico. Ma l'effetto è stato immediato: Lisa si è identificata con l'eroina, e ha capito quali fasi doveva attraversare. «Il libro descriveva esatta mente quello che provavo ogni volta che mio marito si avvicinava a me», ricorda Lisa. «Ora mi sento meno sola. Leggendogli alcuni brani del romanzo sono anche riuscita a spiegargli più facilmente quello che provavo».

Avete letto bene: romanzo. Perché l'opera che ha provocato questo radicale cambiamento in Lisa è quello che gli esperti chiamano un «romanzo informativo», dove la fantasia si mescola a reali informazioni sulla salute. Ma il romanzo informativo non è che uno dei tanti strumenti di cui è composto l'arsenale della biblioterapia. Racconti o romanzi, biografie, raccolte di poesie: anche quando non sono direttamente concepiti per guarire, tutti i tipi di narrativa possono apportare benefici. Senza imporre risposte precostituite offrono la possibilità di immergersi nel comportamento umano. Quando il libro è buono, la vita dei protagonisti di un romanzo è sempre ricca di insegnamenti per chi legge, tanto che la narrazione può condurre il lettore a prendere coscienza di alcuni suoi problemi e a porvi rimedio. In ambito sessuale, alcune letture erotiche stimolano in modo evidente l'immaginario e il desiderio.

### Un mix di generi

Da almeno vent'anni si pubblicano opere a scopo apertamente terapeutico: i cosiddetti libri di «aiuto» (*self-help book*). Si tratta di manuali che raccolgono informazioni pratiche ed esercizi da eseguire, senza alcuna storia romanzata: un libro sulla depressione, per esempio, proporrà al lettore tra le altre cose di redigere una lista di compiti quotidiani per reimparare a porsi degli obiettivi e a pianificare le proprie azioni. O magari esercizi cognitivi per individuare i pensieri negativi e metterli in discussione.

All'incrocio tra questi due generi, il romanzo informativo unisce una storia romanzesca a consigli per la crescita personale. Catturato dalla trama il lettore si identifica con i personaggi e vive le loro emozioni, acquisendo al tempo stesso nozioni di psicologia e o di sessuologia. Il genere si ispira di solito alle parabole del Nuovo Testamento e a certe favole di Jean La Fontaine: non ci si accontenta di un comandamento («Aiuta il prossimo tuo»), ma si racconta una storia, che spinge il lettore a capire e integrare la morale sottesa in modo talvolta inconsapevole. Pur avendo radici molto antiche, questo genere è l'ultimo comparso sulla scena della biblioterapia, e conta ancora soltanto poche opere.

### **Esiti documentati**

La biblioterapia funziona per i problemi più disparati. Gli psicologi britannici Gary Kupshik e Clare Fisher, per esempio, hanno prescritto alcuni libri a 74 pazienti che soffrivano di ansia, ottenendo una riduzione dei sintomi nel 95 per cento dei casi. Altri studi hanno dimostrato che la biblioterapia è efficace nel contrastare, sia pure in varie misure, l'alcolismo, le fobie, l'aggressività, l'obesità, l'insonnia e altri disturbi. E i miglioramenti sono duraturi, come rivelano i test di controllo effettuati a distanza di sei mesi.

Un'inchiesta condotta nel 2009 su 590 volontari dal medico francese Pierre-André Bonnet conferma che la biblioterapia non è riservata solo ai piccoli «dolori dell'anima». Di 455 persone affette da disagi psicologici come una depressione passeggera o una lieve ansia - il 65 per cento riferisce di avere tratto beneficio da almeno un libro letto. La pro porzione arriva all'80 per cento (109 su 136) nei soggetti colpiti da disturbi mentali gravi (depressione acuta e altro).

Benché lo psicologo statunitense John Norcross sottolinei che nel 95 per cento dei casi l'efficacia dei libri terapeutici non è stata individualmente testata, queste opere si fondano su tecniche e terapie che hanno dimostrato la loro utilità. Infatti numerosi pazienti testimoniano l'attenuazione dei propri disturbi anche senza supporto terapeutico. Gli psicologi finiranno dunque tutti a spasso? Certamente no, perché gli studi mostrano, in gran parte, che la biblioterapia è «complessivamente più efficace se accompagnata da un certo livello di contatto umano con un terapeuta», come scrive lo psicologo statunitense Mark Harwood. Sembra infatti che, commentato insieme a un professionista esperto, il libro venga meglio compreso e dunque meglio utilizzato dal paziente.

Talvolta la biblioterapia risulta persino più efficace dei farmaci. Nel 2013 Christopher Williams, dell'Università di Glasgow, ha pubblicato con i colleghi uno studio condotto su 200 pazienti affetti da depressione: i sintomi miglioravano del 43 per cento in chi leggeva un libro a scopo terapeutico, e solo del 25 per cento in chi assumeva antidepressivi. Va precisato però che i pazienti in cura biblioterapica erano comunque in contatto con un psicologo. La combinazione fra biblioterapia e psicoterapia ha dunque efficacia doppia rispetto alla semplice assunzione di farmaci. Un anno dopo, inoltre, i pazienti erano in grado di gestire meglio la depressione ed erano meno esposti a ricadute.

## **Mai più soli al mondo**

Da dove deriva l'efficacia della biblioterapia? I pazienti intervistati da Pierre-André Bonnet riferiscono di essere riusciti, attraverso i libri, a «identificare e comprendere il problema». Oggi i disagi psicologici si contano a centinaia: bulimia, anorgasmia, agorafobia, angoscia e così via. E gli esperti non sono sempre in grado di tenersi aggiornati sui progressi raggiunti in ogni ambito. I libri di auto-aiuto sono scritti da specialisti, e aiutano i pazienti a orientarsi tra le terapie possibili.

Un altro beneficio è che il lettore, scoprendo le statistiche epidemiologiche del proprio disturbo - quante persone ne sono colpite, in quale fascia di età e così via - cessa di sentirsi anormale e «solo al mondo». Acquistare e leggere un libro lo rende inoltre autore del proprio cambiamento; è lui a decidere di attuare o meno i suggerimenti forniti. La biblioterapia favorisce quindi una forma di autonomia della persona sofferente, laddove le terapie classiche creano talvolta un attaccamento e una dipendenza nei confronti del terapeuta. Se il paziente acquista autonomia i progressi sono più duraturi, come ha mostrato un studio pubblicato nel 2013 da Birgit Wagner, dell'Università di Lipsia.

L'efficacia della cura sembra raddoppiare nel caso dei romanzi informativi. Secondo uno studio condotto da Pascal de Sutter su 117 pazienti maschi, la lettura di un romanzo informativo sul sesso migliora il problema di eiaculazione precoce nel 78,3 per cento dei casi. E rinvigorisce anche il desiderio sessuale: secondo un altro studio, realizzato da Aezandra Hubin, dell'Università Cattolica di Lovanio, quasi l'80 per cento delle donne affette da desiderio sessuale ipoattivo - ossia carenza di desiderio - migliorano stabilmente la propria vita sessuale dopo avere letto un romanzo informativo sul sesso, e senza alcuna terapia associata.

## **Una combinazione vincente**

Che cosa rende così efficace l'intreccio fra narrazione e informazione? Il lettore trae giovamento dal momento di svago offerto per esempio da una storia di spionaggio; la sua attenzione è catturata dai colpi di scena mentre lui assorbe i dati scientifici legati al proprio problema. La forza del romanzo informativo viene dall'incontro fra dimensione emotiva e cognitiva, che permette al lettore di interiorizzare meglio i consigli pratici.

Nel 2013 Gregory Berns e i suoi colleghi dell'Università di Atlanta hanno dimostrato che la lettura di un romanzo aumenta le connessioni cerebrali. Secondo i ricercatori, «la lettura di testi letterari rinforza da una parte la potenza curativa del linguaggio, dall'altra le sensazioni tattili e le simulazioni motorie interne al nostro cervello. Ogni volta che leggiamo una storia entriamo nei panni dei personaggi e percepiamo un mondo di sensazioni tattili e motorie, muovendoci e provando emozioni fittizie, certo, ma incarnate nei nostri modelli di realtà interiori». Una simile identificazione significa che il soggetto percepisce le sensazioni nel proprio corpo, le sente veramente, e non si accontenta di immaginarle da un punto di vista teorico. Il romanzo risveglia in noi precisi «marcatori somatici», per riprendere la definizione del neurologo statunitense Antonio Damasio, ovvero un insieme di reazioni fisiologiche associate ad avvenimenti simili realmente vissuti.

L'idea è quindi condurre il lettore a identificarsi con i personaggi, esempi al contempo positivi - coraggiosi, leali e così via - e umani, con le loro debolezze, i dubbi, le delusioni di tutti noi. L'identificazione permette di capire meglio ciò che viene vissuto e di dare un nome, in qualche

modo, alle sensazioni sconosciute, per poter spiegare ad altri i propri sentimenti senza sentirsi anormali.

Inoltre sapere che altre persone (gli eroi del romanzo) vivono situazioni simili riuscendo a uscirne, dà fiducia e infonde coraggio. Se i personaggi possono realisticamente risolvere le proprie difficoltà tutti possiamo farlo, e possiamo prendere spunto sulla strada da seguire. Questo tipo di lettura, infine, permette di lottare contro i miti e le false credenze che ostacolano lo sviluppo psicologico.

### **Uscire dall'isolamento**

È spesso opportuno, anzi necessario, il coinvolgimento di chi ci sta vicino. Anche su questo punto il romanzo informativo è una risorsa. Quando la vita di famiglia è turbata, per esempio nel caso del disturbo ossessivo-compulsivo, mostrare un libro ai familiari può aiutarli ad adottare l'atteggiamento giusto. Se il problema è di ordine sessuale, l'ideale è che il partner legga il romanzo e si mostri pronto a discuterne. Alcuni pazienti sottolineano i passaggi in cui più si ritrovano, per mostrarli al partner e parlarne insieme. Il romanzo favorisce una presa di distanza che consente di trovare una soluzione all'interno di un clima pacato e costruttivo.

Su dieci persone con problemi di tipo sessuale, una sola consulta un sessuologo. La percentuale è di poco superiore per le difficoltà psicologiche. I libri di autoaiuto e i romanzi informativi permettono di raggiungere chiunque non abbia la possibilità di consultare un professionista, o non sia pronto a farlo, anche perché un passo del genere è ancora tabù nella nostra società. La lettura può anche rappresentare un punto di partenza verso la terapia, che magari potrebbe essere accettata più facilmente se si scopre che l'eroe del romanzo consulta egli stesso un sessuologo.

La biblioterapia non è certo un toccasana miracoloso, efficace per tutto e tutti. Ma neanche le terapie classiche lo sono. Dal canto suo la biblioterapia non costa praticamente nulla e presenta meno rischi dei farmaci.

I pazienti potrebbero allora cominciare ad affrontare i loro problemi con una biblioterapia. Sta poi al medico vedere se è efficace o no, e se va associata a una psicoterapia o ai farmaci. La terapia del libro potrebbe anche essere prescritta sistematicamente come complemento di un'altra cura. Chissà, magari presto vedremo un reparto di «biblioterapia» nelle farmacie.