

TRASMISSIONE SU RADIO OMEGA SOUND

Anzio, 30 giugno 2016 alle ore 18, presso la biblioteca comunale multimediale Chris Cappell, si è svolta la conferenza su “Biblioterapia. Leggere per guarire”. Dopo i saluti istituzionali dell’Assessore area delle politiche culturali e della scuola del comune di Anzio Laura Nolfi, è intervenuta la dott.ssa Rosa Mininno, psicologa – psicoterapeuta, biblioterapeuta unica presidente della scuola italiana di biblioterapia, del libro, della lettura e delle arti (S.I.B.I.L.L.A.). Ha parlato della biblioterapia e come questa sia necessaria in quanto negli ultimi 20 anni c’è stata un’involuzione che ha portato il 70 % degli italiani ad analfabetismo funzionale.

Attraverso la biblioterapia, lettura intesa come strumento di crescita culturale, personale e collettiva, di auto-aiuto quindi auto- cura verso patologie come ansia, bassa autostima, depressione, ossessioni compulsive, dipendenze da internet, dal sesso, dal lavoro, gioco d’azzardo patologico, bullismo etc. .

I pazienti incuriositi dalla lettura profonda di libri classici scelti dallo psicoterapeuta sviluppano una maggiore empatia, fanno quindi emergere quei sentimenti nascosti che “Umanizzano” la persona intesa in senso olistico. E’ stato sperimentato come un gruppo di lettura sia essenziale nell’attivazione dei neuroni, della corteccia somatosensoriale che è coinvolta nelle sensazioni fisiche e nel sistema del movimento.

Leggere quindi cambia il cervello e se c’è questa mutazione possiamo cambiare noi stessi. La lettura come ha affermato Rosa Mininno è il respiro della mente.

Successivamente è intervenuta la dott.ssa Flavia Cristiano, direttore del centro per il libro e la lettura (CEPELL) del ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo (MIBACT) ha parlato del ruolo del centro per il libro e la lettura nell’ambito delle politiche di promozione della lettura in Italia.

La lettura è consapevolezza ci aiuta a conoscerci e conoscere la realtà esterna socio-ambientale che ci circonda. Leggere criticamente ci fa capire l’altro e la sua esperienza ci fa leggere il reale con empatia.

Leggere vuol dire capire, quindi “ lo Stato deve consentire a tutti di avvicinarsi alla lettura”, e inoltre, se non ci sono biblioteche e librerie, manca la cultura e se manca questa, manca il vero progresso sociale di un Paese.

Ha concluso la conferenza Massimiliano Varrese, attore, scrittore e docente presso l'accademia attoriale di Roma, che ha espresso l'importanza della lettura ad alta voce, l'arte di raccontare e ascoltare.

“ Manca l'educazione alla curiosità, il libro dovrebbe essere visto come un raccoglitore di risposte, non siamo noi a scegliere il libro, ma il libro a scegliere noi, è qualcosa di vivo. E' necessario restare in ascolto verso se stessi per poi ascoltare gli altri e attraverso la lettura noi riflettiamo, immaginiamo, parliamo, ascoltiamo noi stessi”.

Leggere coinvolge la mente e lo spirito nel viaggio dell'anima, da qui l'importanza della biblioterapia dunque leggere per guarire.

Antonella Rizzo