

Bibliotherapy and libraries as a place of care

Flora Foresta^(a)

a) <http://orcid.org/0000-0003-2916-508X>

Contact: Flora Foresta, floraforest15@gmail.com

Received: 6 January 2021; **Accepted:** 15 March 2021; **First Published:** 15 May 2021

ABSTRACT

Bibliotherapy is the discipline that studies the potential curative use of books and reading: it was born only in the Twentieth century, even though the therapeutic function of books was already evident since ancient times.

This subject has different application methods and different typologies, furthermore it is applied by mental health experts but also by professionals that work in very different areas: teachers, librarians, social workers and many others.

It is important to underline that it is not necessary for a bibliotherapeutic intervention to be focused exclusively on reading; recreational activities can be part of this practice, for example the free ones offered in some public libraries that represent a support means for the user in need.

Lastly, Bibliotherapy is a process through which a person can learn to take herself as an object of study to solve her problems and to improve herself.

KEYWORDS

Bibliotherapy; Libraries; Books; Reading; Support; Covid19.

CITATION

Foresta, F. "Bibliotherapy and libraries as a place of care." *JLIS.it* 12, 2 (May 2021): 122–132. DOI: [10.4403/jlis.it-12704](https://doi.org/10.4403/jlis.it-12704).

Cos'è la Biblioterapia?

Il termine biblioterapia deriva dal greco *biblion* e *therapeía*, ovvero libro e terapia. Il lemma italiano è infatti composto dal prefisso biblio¹ e dalla parola terapia, cioè “lo studio e la pratica dei mezzi adatti a prevenire, guarire, alleviare le malattie, agendo sulle cause, sui sintomi, sul processo morboso” (Ajani e altri 2005, VOL. 3). Esso compare per la prima volta in un dizionario, il *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*, nel 1941 e viene descritto come “l'uso dei libri e della loro lettura per il trattamento delle malattie nervose.” Nel 1966 anche l'American Library Association propone una definizione del termine, riprendendo quella del *Webster's Third New International Dictionary*.² Vengono poi elaborate altre definizioni, tutte diverse tra loro, ma che sottolineano il potenziale potere terapeutico di un libro.

Già nell'antichità gli uomini avevano compreso che i libri potevano essere un potenziale strumento curativo: gli antichi greci apponevano le locuzioni *Luogo di guarigione per l'anima* o *Medicina per l'anima* all'entrata delle loro biblioteche.

Il legame tra lettura e medicina era evidente, ma per molti secoli l'unica letteratura a cui veniva effettivamente attribuito un potere terapeutico era quella religiosa; le malattie, soprattutto quelle mentali, erano infatti considerate una punizione divina alla quale solo i testi sacri potevano porre rimedio.

La Biblioterapia come disciplina non viene elaborata fino al Ventesimo secolo, nonostante alcune anticipazioni nel secolo precedente.

I primi due personaggi che propongono l'uso dei libri all'interno degli ospedali e degli istituti psichiatrici sono Benjamin Rush e John Minson Galt II, chiamati i Pionieri della Biblioterapia;³ essi operano negli Stati Uniti nella prima metà del Diciannovesimo secolo. Benjamin Rush è autore dell'opera *On the Construction and Management of Hospitals*, pubblicata nel 1802, nella quale sottolinea l'importanza di una biblioteca all'interno dell'ospedale, perché la lettura ha due scopi ben precisi: divertire e trasmettere conoscenza.

John Minson Galt II è autore dell'opera *On reading, Recreation and Amusements for the Insane*, pubblicato nel 1853; Weimerskirch⁴ presenta i cinque motivi per cui, secondo Galt, leggere è un beneficio per il paziente:

1. Leggere occupa la mente;
2. Leggere serve a far passare il tempo;
3. Leggere impartisce istruzione;
4. Leggere permette al personale ospedaliero di mostrare la sua positiva disposizione verso i problemi dei pazienti;

¹ “Primo elemento di parole composte nelle quali significa *libro, libri*” (Devoto e Oli 2005, 164).

² Nella definizione elaborata dal *Webster's Third New International Dictionary*, la Biblioterapia è “l'uso di materiali di lettura selezionati come adiuvante in medicina e psichiatria; inoltre è la guida nella soluzione di problemi personali attraverso la lettura diretta.”

³ Rush e Galt sono in realtà debitori di una precedente tradizione europea, meno conosciuta: Pinel in Francia, Chiarugi in Italia e Tuke in Inghilterra.

⁴ Weimerskirch presenta tale elenco nel suo articolo “Benjamin Rush and John Minson Galt II: Pioneers of Bibliotherapy in America” pubblicato sulla rivista *Bulletin of the Medical Library Association* nel 1965.

5. Leggere rende i pazienti più gestibili.

Nel 1916 Samuel McChord Crothers pubblica sull'*Atlantic Monthly* il saggio "Literary Clinic", nel quale descrive un dialogo immaginario con il suo amico Bagster, un ministro di culto, come lui, che gestisce un *Istituto di Bibliopatia*, nel quale le persone vengono curate attraverso l'uso dei libri e della lettura. In questo saggio il termine biblioterapia non viene mai utilizzato, ma per la prima volta viene delineata una possibile pratica biblioterapeutica.

In ambito medico, la Biblioterapia inizia ad essere utilizzata negli Stati Uniti negli anni Trenta del secolo scorso, soprattutto grazie allo psichiatra William Menninger, che inizia a prescrivere la lettura come una vera e propria cura per i suoi pazienti, considerandola un rimedio ai disturbi psichici: egli riteneva che la lettura dei libri adatti a determinate patologie avesse effettivamente un effetto curativo. Nel 1950 viene pubblicata la tesi di dottorato di Caroline Shrodes,⁵ nella quale quest'ultima elabora le basi teoriche della Biblioterapia e ne descrive le tre tappe fondamentali:

1. Identificazione, ovvero l'immedesimazione con il personaggio di un racconto;
2. Catarsi, ovvero la liberazione del lettore dalla tensione attraverso l'esperienza del personaggio;
3. Introspezione, ovvero il procedimento attraverso il quale il soggetto riflette sulle proprie esperienze, assumendo se stesso come oggetto di studio.

Non esiste una metodologia univoca per l'applicazione di tale disciplina, per questo motivo è preferibile parlare di metodologie al plurale. Le prime metodologie proposte sono proprio quelle dei due pionieri della Biblioterapia.

Benjamin Rush pensa che le novelle siano un potenziale strumento di cura per la malinconia, nonostante i suoi contemporanei le considerassero invece più una causa che una cura per le malattie mentali. Egli sottolinea l'importanza della lettura della Bibbia, che conterrebbe un rimedio per ogni malanno; inoltre, dà rilievo al processo mnemonico e all'ascolto, il primo perché imparare a memoria determinati passaggi di un'opera richiede uno sforzo della mente e ciò la attiva, il secondo perché molte persone non riescono a ricordare ciò che leggono a meno che non si legga a voce alta.

John Minson Galt II elenca differenti tipi di pazienti in Biblioterapia e spiega che i libri possono avere effetti molto diversi su ognuno di essi: per coloro che presentano gravi problemi psichici, ad esempio, la lettura può addirittura risultare dannosa. Galt è inoltre un sostenitore della lettura di giornali; essi sono considerati il materiale più adatto a qualsiasi paziente, perché un giornale contiene articoli brevi e non troppo difficili e, soprattutto, offre un'ampia scelta di argomenti.

Una metodologia decisamente più moderna è quella illustrata da Carlotta Mino, che afferma che un intervento biblioterapeutico può avvenire in tre forme:

- a. Lettura individuale, quando un individuo trova conforto nella lettura individuale di testi che gli sono stati consigliati da altre persone;
- b. Lettura collettiva guidata, quando si organizzano momenti di lettura di gruppo con il confronto finale con uno psicologo o terapeuta, oppure quando i partecipanti leggono individualmente un testo per poi affrontare i temi principali in una discussione di gruppo;
- c. La biblioteca come luogo sicuro, quando persone in difficoltà si recano in biblioteca alla ricerca di un posto sereno nel quale ricevere supporto e compagnia.

⁵ Shrodes, Caroline. 1950. *Bibliotherapy: a Theoretical and Clinical-experimental Study*. Berkeley: University of California.

Le fonti parlano di una grande diversificazione anche per quanto riguarda le differenti tipologie della Biblioterapia.

Possiamo intanto distinguere tra Biblioterapia affettiva e cognitiva: la prima avviene in un contesto nel quale il paziente è sempre accompagnato dal sostegno di un terapeuta, mentre la seconda avviene in un contesto di auto-aiuto, nel quale il paziente ha un contatto limitato con il terapeuta.

I due grandi filoni di questa disciplina sono:

- La Biblioterapia clinica, utilizzata soprattutto con persone che presentano gravi problemi psichici e dunque applicata da professionisti esperti nell'area della salute mentale;
- La Biblioterapia dello sviluppo, utilizzabile con persone che presentano semplicemente problemi emotivi a causa di una situazione familiare/sociale disagiata. Tale tipologia è applicabile anche da parte di professionisti competenti in altre aree e quindi anche dai bibliotecari.⁶

La Biblioterapia in biblioteca e i suoi protagonisti

I tre protagonisti del processo biblioterapeutico svolto all'interno della biblioteca sono il bibliotecario, il libro e il paziente.

Il bibliotecario è “un professionista che accompagna con dedizione l'utente nel suo percorso di ricerca” (Bianchini e Guerrini 2019, 8), Radford lo definisce “l'interfaccia umana tra l'utente della biblioteca e le fonti di informazione” (Doll e Doll 1997, 43): egli diviene un vero e proprio compagno di viaggio, un co-creatore della storia personale del paziente.

Nell'opera *I nostri valori, rivisti: la biblioteconomia in un mondo in trasformazione*, pubblicata nel 2018 da Firenze University Press, Michael Gorman afferma che uno dei valori fondamentali della professione bibliotecaria è il *servizio*, ovvero l'aiuto professionale dedicato al miglioramento umano. In effetti, un bibliotecario non è unicamente un esperto in materia di conservazione della conoscenza registrata: il suo lavoro comprende uno stretto contatto con il pubblico e dunque richiede grandi capacità empatiche.

Una persona che ha appena vissuto un evento tragico vede in questo professionista una spalla su cui poggiarsi e quest'ultimo deve essere pronto ad ascoltare e dare sostegno all'utente che richiede aiuto. È importante sottolineare che il bibliotecario non è un terapeuta e che, se il racconto di un paziente tende a scivolare verso ricordi troppo dolorosi, è meglio cercare di limitare l'introspezione e consigliare l'intervento di un esperto nell'ambito della salute mentale.

Spesso i bibliotecari, gli insegnanti e altre professioni hanno un certo timore nel cimentarsi in pratiche biblioterapeutiche perché esiste la paura di addentrarsi in terreni non di propria competenza. In realtà la Biblioterapia è perfettamente alla portata di esperti di libri e Letteratura; sarà compito di questi esperti non sconfinare in campi di competenza altrui.

⁶ Le due tipologie appena elencate sono presentate anche dalle sorelle Beth e Carol Doll, nella loro opera *Bibliotherapy with young people: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*, pubblicata nel 1997 da Libraries Unlimited, Inc. Beth Doll è direttrice dello School Psychology Program alla University of Colorado a Denver, Carol Doll è laureata alla School of Library and Information Science della University of Washington.

È molto importante che il direttore di un processo biblioterapeutico conosca una vasta gamma di materiale librario, poiché un libro sbagliato consigliato ad una persona in difficoltà potrebbe addirittura peggiorare la situazione preesistente.

Il secondo protagonista è il libro, ovvero una “serie di fogli stampati della stessa misura, cuciti insieme o rilegati e forniti di copertina” (Devoto e Oli 2005, 775); il “codice a stampa occidentale” che “ha dimostrato di essere almeno finora il mezzo più efficace per la diffusione e la conservazione del contenuto testuale della conoscenza registrata” (Gorman 2018, 19). Tali definizioni si limitano al mero aspetto fisico di questo oggetto, ma esso cela in sé molto di più: si tratta di un vero e proprio mondo alternativo nel quale poter vivere le esperienze che nella propria vita non si sono mai davvero vissute, un mondo nel quale un lettore può ritrovare la propria storia e anche se stesso.

Il libro è un potenziale strumento di cambiamento soprattutto grazie alle parole che in esso sono contenute, perché sono proprio le parole, con la loro potenza, a toccare l'interiorità di una persona. La lettura permette di apprendere termini nuovi per definire un problema che ci turba e permette dunque di limitare le proprie emozioni negative con i termini più appropriati, poiché “avere concetti e parole appropriati può circoscrivere le emozioni negative con confini e limiti, trasformandole in qualcosa che può essere gestito” (Allen, e altri 2012, 46).⁷ Inoltre, attraverso la storia di un personaggio, il lettore può imparare ad analizzare in maniera oggettiva la sua storia personale e imparare a comportarsi meglio.

Il terzo protagonista della Biblioterapia è il paziente. Esistono numerosi tipi di pazienti che possono recarsi in biblioteca per ricevere aiuto attraverso un percorso biblioterapeutico.

Il primo tipo di pazienti è costituito da coloro che si recano in biblioteca per “costruire un ponte sul gap linguistico” (Bickel, e altri 1959, 308): molte persone arrivano in un Paese nuovo, del quale non conoscono la lingua, e necessitano aiuto proprio per superare questo ostacolo. La biblioteca deve infatti permettere agli utenti di ricevere assistenza in lingue diverse ed è in tale contesto che i libri divengono uno strumento di supporto, perché permettono di apprendere il lessico del nuovo idioma in maniera più facile e divertente.

Vi sono pazienti che presentano disabilità fisiche, come la cecità o la sordità: esistono biblioteche⁸ nelle quali esperti di lingua Braille offrono corsi gratuiti per le persone non vedenti o ancora incontri gratuiti con interpreti teatrali per persone sorde.

Infine, vi sono quelle persone che provengono da realtà socioeconomiche disagiate e che si recano in biblioteca perché in essa vedono l'unica ancora di salvezza da miseria e povertà.

Le possibili applicazioni della Biblioterapia

Nel 2000, Shifra Baruchson-Arbib, professore ordinario presso il Dipartimento di Scienze dell'Informazione dell'Università di Bar-Ilan, in Israele, pubblica su *School Libraries Worldwide* il saggio “Bibliotherapy in School Libraries: an Israeli Experiment”, nel quale espone i risultati

⁷ Traduzione mia.

⁸ Un esempio di tale servizio è presentato dalla New York Public Library, nell'omonima città statunitense, come viene mostrato nel documentario di Frederick Wiseman del 2017 dedicato a questa biblioteca e intitolato *Ex Libris – The New York Public Library*.

dell'applicazione di un processo biblioterapeutico all'interno delle biblioteche scolastiche in due scuole della città di Or Yehuda.

La preparazione e lo svolgimento di tale processo hanno avuto più tappe:

- La scelta di lavorare con ragazzi adolescenti, tra i 12 e i 14 anni, fase delicata durante la crescita di una persona;
- La scelta di lavorare nel contesto di un'area con condizioni socioeconomiche basse, cosicché l'eventuale beneficio dell'esperimento potesse avere risultati ancora più evidenti;
- La selezione di 50 libri i cui temi erano quelli che maggiormente turbano gli adolescenti (bullismo, alcol, droga, sesso, problemi familiari, violenza);
- La creazione, all'interno delle biblioteche, di una sezione di auto-aiuto nella quale i ragazzi potessero cercare i libri più adatti a loro.

L'intento era quello di far comprendere ai ragazzi che la biblioteca scolastica non è esclusivamente un luogo nel quale andare a chiedere in prestito dei libri, ma anche un luogo nel quale poter ricevere educazione civica e "letteratura di supporto"⁹ attraverso la persona del bibliotecario.

I risultati di tale processo hanno mostrato un generale incremento del numero di lettori tra i ragazzi e, soprattutto, hanno dimostrato che le biblioteche scolastiche hanno una potenziale funzione sociale nell'educazione di cittadini con valori e consapevolezza.¹⁰

Un altro esempio di applicazione della Biblioterapia all'interno di una biblioteca scolastica è quello offerto nell'articolo "La biblioterapia como herramienta de ayuda en la biblioteca escolar: estudios de caso", pubblicato nel 2017 su *e-Ciencias de la Información*. Le tre autrici Kimberly Naranjo Mora, Gloriela Navarro Araya e Tatiana Zúñiga Serravalli analizzano l'applicazione di tale disciplina all'interno di una biblioteca scolastica pubblica in Costa Rica, ponendo il bibliotecario come incaricato principale, coadiuvato da specialisti di altre aree. Questi ultimi hanno lavorato in gruppo con bambini tra i 7 e i 9 anni con problemi di condotta, cercando di migliorare il loro comportamento attraverso attività ludico-ricreative associate alla lettura di testi che rappresentassero al meglio scenari con i quali i bambini potessero identificarsi, creando un momento di autoriflessione.

I comportamenti dei bambini sono stati registrati durante lo svolgimento di questo percorso, per poter confrontare i dati iniziali con quelli finali. Questo esperimento ha avuto la breve durata di circa due mesi, ma, nonostante ciò, la formazione di valori per la pace e la sana convivenza è stata perseguita anche attraverso metodi di motivazione, come il sistema di ricompensa e di premiazione di buone azioni e buoni comportamenti. I risultati ottenuti sono stati molto positivi, perché i bambini hanno migliorato il loro comportamento sia a scuola che a casa: ciò è stato ottenuto accompagnando la lettura con attività dinamiche complementari.

"La Biblioterapia non solo permette che i bambini si identifichino con i personaggi del racconto e che, in questo modo, possano associarli e cercare una soluzione positiva a tali circostanze, ma permette

⁹ *Supportive literature* (Baruchson-Arbib 2000, 104). Questa espressione è preferibile al termine biblioterapia, perché, secondo Baruchson-Arbib, il lemma terapia porrebbe il bibliotecario in una situazione di disagio.

¹⁰ L'affermazione finale dell'articolo è interessante poiché riassume e conclude l'intero esperimento: "Se i bibliotecari scolastici adottassero l'idea dello sviluppo di una sezione per la conoscenza di supporto nelle loro biblioteche, allora le biblioteche scolastiche potrebbero espandere la loro attività sociale tra ragazzi e insegnanti e contribuire all'educazione dei cittadini nel Ventunesimo secolo, cittadini con valori, con un senso di responsabilità e con la consapevolezza della possibilità di trovare soluzioni creative e idee nella Letteratura e nell'Informazione" (Baruchson-Arbib 2000, 109). Traduzione mia.

anche che, attraverso la lettura, i partecipanti possano conoscere tecniche utili da utilizzare nel caso in cui si sentano arrabbiati” (Naranjo Mora, Navarro Araya e Zúñiga Serravalli 2017, 16).

Questo studio ha inoltre dimostrato che un bibliotecario può essere con successo la figura centrale di un percorso biblioterapeutico e che è assolutamente necessario promuovere il ruolo delle biblioteche e del suo personale nelle scuole.

“Il Manifesto Unesco per le biblioteche pubbliche, nel sostenere la necessità di provvedere alle persone che non possono andare in biblioteca, ricorda espressamente tra gli altri chi si trova in ospedale” (Revelli 1999, 44). Tale affermazione fa comprendere perché sin dagli anni Novanta del secolo scorso, in Italia, si è parlato di biblioteche negli ospedali e di servizio a domicilio per anziani e malati: perché la biblioteca deve raggiungere tutti e far conoscere i servizi e le attività di quella pubblica anche a chi non ha mai potuto frequentarla.

La biblioteca in ospedale diviene essa stessa strumento per il successo di un percorso biblioterapeutico: recarsi in biblioteca diviene un momento di autonomia e libertà per il paziente, che in questo modo si avvicina a una parvenza di normalità.

Un esempio italiano di tale attività è l’Azienda Ospedaliera Santi Antonio e Biagio e Cesare Arrigo di Alessandria, che dal gennaio del 2017 ha attivato un progetto chiamato *Cultura è Cura*. Esso è promosso dalla Biblioteca Biomedica in collaborazione con la Biblioteca Civica della città e il Servizio Civile Nazionale: con il contributo dell’Associazione Amici della Biblioteca dell’Ospedale,¹¹ tre volontari svolgono un laboratorio di lettura con i degenti, per accompagnarli nel loro processo di cura e guarigione.

Seattle e New York: la biblioteca che supporta l’utente

Esistono realtà nelle quali la biblioteca pubblica offre una vasta gamma di servizi gratuiti per supportare le necessità degli utenti; ciò è particolarmente vero nella società americana, nella quale molto spesso la biblioteca pubblica deve adempiere ad alcune delle funzioni spettanti alle assenti amministrazioni pubbliche.

Due esempi di biblioteche che forniscono servizi gratuiti per i cittadini sono la Seattle Public Library e la New York Public Library.

La Seattle Public Library (SPL) è un sistema bibliotecario che comprende la sede centrale, situata nell’omonima città statunitense e altre 26 filiali: si tratta di una delle biblioteche più innovative al mondo, il cui Direttore Esecutivo e Chief Librarian è Marcellus Turner, esempio di bibliotecario moderno.¹²

Tale sistema bibliotecario opera con un budget di circa 74.5 milioni di dollari l’anno e ospita milioni di visitatori che all’interno di esso possono trovare risorse bibliografiche di ogni tipologia.

I servizi offerti dalla SPL sono pensati per coinvolgere e includere gli abitanti della città all’interno di questa comunità animata dalla cultura e dalla condivisione; uno degli obiettivi della biblioteca è infatti

¹¹ <https://tinyurl.com/y5yt7mjt> (ultima consultazione 24/08/2020).

¹² La maggior parte delle informazioni sulla SPL presenti in questo articolo sono state estrapolate da un incontro con Marcellus Turner avvenuto il giorno 8 ottobre 2018 nella Sala Comparetti della Biblioteca Umanistica presso l’Università degli Studi di Firenze e dal titolo *Le collezioni e i servizi della biblioteca di Seattle Public Library, Washington (USA)*.

il *community engagement*.¹³ I cittadini sono il target principale di tali servizi ed è per questo motivo che gli utenti vengono spesso coinvolti nelle decisioni che riguardano la biblioteca stessa.

Citando in breve alcune delle iniziative della SPL, si possono menzionare:

- *Seattle reads*, un programma di promozione alla lettura di uno stesso libro da parte di tutta la città;
- *Booktober Fest*, che riprende il suo nome dal più famoso Oktober Fest tedesco. Durante questa iniziativa, i bibliotecari si recano nei bar e iniziano a disquisire di libri insieme agli altri avventori;
- *Job search one-on-one*, aiuto e consulenza gratuiti per adulti alla ricerca di un impiego;
- *Toddler storytime* o *Baby storytime*, ovvero pomeriggi dedicati alla lettura di storie per i più piccoli;
- *Indigenize the Library*, un programma di inclusione delle minoranze etniche afroamericane e indioamericane, finalizzato alla creazione di un'unica comunità della quale tutti i cittadini possano sentirsi parte integrante;
- *Servizio di prestito nei night club*, attraverso il quale la cultura viene portata anche nei luoghi per antonomasia opposti alle biblioteche, ovvero le discoteche, per rendere la lettura accattivante e interessante;
- *Servizio di prestito in bici*, con il quale i libri vengono consegnati all'utente, in qualsiasi parte della città egli si trovi;
- *Servizio di prestito di un kit hotspot*, per permettere di avere una connessione ad Internet a casa anche a quelle persone che non ne avrebbero la possibilità.¹⁴

I servizi sopraelencati non possono essere propriamente classificati come interventi di Biblioterapia, a meno che essi non vengano inseriti all'interno di un percorso biblioterapeutico: essi servono invece a farci comprendere come la biblioteca, attraverso le sue attività, possa diventare uno strumento fondamentale di riscatto sociale per le persone più in difficoltà.

Le biblioteche hanno il potere di supportare gli utenti soprattutto attraverso l'impegno di personale qualificato: i bibliotecari hanno il dovere di aiutare tutti, indistintamente, soprattutto gli indigenti, ovvero quelle persone che maggiormente necessitano di conforto.

La New York Public Library (NYPL) offre altrettanti servizi gratuiti ai suoi utenti; nel 2017, il regista americano Frederick Wiseman ha realizzato un documentario su questa biblioteca intitolato *Ex Libris – The New York Public Library*, distribuito da I Wonder Pictures. La visione di quest'ultimo rende fruibile questo affascinante mondo anche a chi vive a migliaia di chilometri di distanza dalla città statunitense.

Da alcune scene presenti nel film è possibile vedere le attività principali svolte all'interno di questa biblioteca: concentriamoci sui gruppi di lettura e sulle discussioni di comunità.

I gruppi di lettura hanno una potenziale funzione terapeutica non soltanto perché attraverso un libro una persona può imparare a gestire le sue emozioni e a superare i suoi problemi, ma anche perché la condivisione e la discussione di argomenti di interesse comune con altri individui permette di allontanare il senso di isolamento e solitudine. Durante lo svolgimento di una sessione di book group,

¹³ Ovvero la partecipazione attiva della popolazione su tutto ciò che riguarda la comunità e la sua biblioteca.

¹⁴ Tale iniziativa ha come scopo fondamentale quello di ridurre e limitare il cosiddetto *digital divide*, cioè il discrimine digitale tra chi ha accesso ad Internet e ha le capacità di gestirne le risorse e chi invece non ha tale possibilità.

nel documentario di Wiseman, i partecipanti stanno leggendo *L'amore al tempo del colera* di Gabriel García Márquez e una signora anziana afferma di essersi sentita personalmente coinvolta dalla storia, soprattutto leggendo la seconda parte del romanzo, che racconta il processo di invecchiamento del protagonista Florentino Ariza. La storia del personaggio diviene un parallelo della storia del lettore, che così si sente compreso e, allo stesso tempo, comprende ciò che sta vivendo e impara a gestire le proprie emozioni.

Le discussioni di comunità si svolgono invece in alcune delle succursali della biblioteca e nel documentario è presente una scena nella quale una di queste discussioni si sta svolgendo in un quartiere povero e caratterizzato da molta violenza: le persone presenti parlano delle proprie esperienze, raccontano le loro storie e cercano soluzioni ai loro problemi. Ad un certo punto, un partecipante racconta di non aver avuto la possibilità di studiare durante il corso della sua vita, ma la sua frase colpisce molto: "Io ho imparato dalla biblioteca".¹⁵ Tale affermazione rende chiaro che la biblioteca diviene un vero e proprio luogo di apprendimento per i meno abbienti e ciò si ricollega alla frase della scrittrice Toni Morrison:¹⁶ "le biblioteche sono i pilastri della democrazia".¹⁷

Anche quest'ultimo esempio non è un vero e proprio intervento biblioterapeutico.

La Biblioterapia durante la pandemia

L'anno 2020 si è dimostrato uno degli anni più difficili per la Storia dell'Umanità: stiamo vivendo un momento particolarmente tragico a causa della pandemia dovuta al virus Covid19.¹⁸

Abbiamo vissuto un periodo di totale chiusura, il *lockdown*, durante il quale siamo dovuti rimanere a casa per tutelare la salute nostra e altrui: per molti questo ha significato stare lontano dai propri cari per lunghi mesi e vivere la quarantena in solitudine.

Anche le biblioteche e le librerie sono state duramente colpite da questa crisi sanitaria, tramutatasi in crisi socioeconomica; il divieto di recarsi in biblioteca è stato causa di un grande senso di smarrimento soprattutto per i più giovani, per gli universitari, per i laureandi, ma in generale per chiunque veda in questo organismo librario una seconda casa, un luogo nel quale rifugiarsi nei momenti difficili.

"I libri e le biblioteche, come incarnazione della nostra eredità e come mezzi di educazione e di auto-miglioramento, hanno un'importanza simbolica e pratica per molte persone" (Ambler, e altri 1971, 25).¹⁹

Credo che sia proprio in un momento storico come questo che la lettura e i libri possano dimostrare la loro reale funzione di supporto; attraverso la Biblioterapia diventa possibile dimostrare l'efficacia del potere curativo della Letteratura. Tutti noi, almeno una volta nella vita, abbiamo provato su noi stessi il senso di sollievo che proviene dalla lettura del libro giusto al momento giusto; leggere permette

¹⁵ Traduzione mia.

¹⁶ Chloe Ardelia Wofford (1931-2019), vero nome di Toni Morrison, è stata una scrittrice e accademica statunitense e la prima afroamericana a vincere il premio Nobel per la Letteratura.

¹⁷ Tale frase è citata nel documentario, durante la cerimonia di festeggiamento per l'anniversario della collezione Schomburg.

¹⁸ Per maggiori informazioni sull'infezione causata dal coronavirus SARS-CoV-2, è possibile consultare i siti Internet della World Health Organization (<https://www.who.int/>) o del Ministero della Salute (<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>).

¹⁹ Traduzione mia.

anche di apprendere nuovi termini per imparare a definire un problema che ci turba e al quale non riusciamo a dare un nome. Definire ciò che ci fa star male con i concetti adeguati aiuta a limitare le emozioni negative, perché crea un confine tra quel che ci fa stare bene e quel che ci fa soffrire.

La lettura serve anche a limitare il senso di isolamento e la tristezza della solitudine: immergendosi in una storia, è possibile uscire dal buio della propria quotidianità, per ritrovare una serenità che si credeva perduta. E i personaggi di un libro possono sempre diventare dei compagni di viaggio ai quali ispirarsi per non perdere mai la speranza, per continuare a credere che arriverà un tempo migliore nel quale potremo tornare alla nostra normalità.

Riferimenti bibliografici

<https://tinyurl.com/y5yt7mjt> (ultima consultazione 24/08/2020).

<https://tinyurl.com/y3rwbcl4> (ultima consultazione 11/11/2020).

Ambler, Barbara, e altri. 1971. *Bibliotherapy: Methods and Materials*. A cura di Mildred T. Moody e Hilda K. Limper. Chicago: American Library Association.

Ajani, Gianmaria, e altri. 2005. *Enciclopedia Generale: l'Universale*. Milano: Garzanti.

Allen, James, e altri. 2012. "The Power of Story: The Role of Bibliotherapy for the Library." *Children and Libraries* 44–49. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/yxt4vhbk>.

Baruchson-Arbib, Shifra. 2000. "Bibliotherapy in School Libraries: An Israeli experiment." *School Libraries Worldwide* 6:102–110. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/y5agbb5m>.

Bianchini, Carlo e Mauro Guerrini. 2019. *Guida alla biblioteca per gli studenti universitari*. Milano: Editrice Bibliografica.

Bickel, Ruth, e altri. 1959. "The Library as a Therapeutic Experience." *Bulletin of the Medical Library Association* 47(3):305–311. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/y5agbb5m>.

Dalla Valle, Marco. 2016. "Viaggio attraverso i primi cent'anni della Biblioterapia." *Biblioteche oggi* 7:56–60. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/yx8z6tg3>.

Devoto, Giacomo, e Gian Carlo Oli. 2005. *Dizionario Devoto Oli della lingua italiana*. Firenze: Le Monnier.

Doll, Beth e Carol Doll. 1997. *Bibliotherapy with young people: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. Englewood: Libraries Unlimited, Inc.

Ex Libris – The New York Public Library, regia di Frederick Wiseman. I Wonder Pictures, 2017.

Gorman, Michael. 2018. *I nostri valori, rivisti: la biblioteconomia in un mondo in trasformazione*. A cura di Mauro Guerrini. Firenze: Firenze University Press.

Mino, Carlotta. 2009. "Biblioterapia: quali strategie? Dal self-help book alla biblioteca come luogo di cura." *Biblioteche oggi* 6:52–54. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/y56ybxcd>.

Naranjo Mora, Kimberly, e Gloriela Navarro Araya e Tatiana Zúñiga Serravalli. 2017. “La biblioterapia como herramienta de ayuda aplicada en la biblioteca escolar: estudios de caso.” *e-Ciencias de la Información* 7(2):1–26. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/y4hteacq>.

Revelli, Carlo. 1999. “Biblioteche e malati: Il ruolo delle biblioteche ospedaliere tra organizzazione della lettura, biblioterapia e diritto all’informazione dei pazienti.” *Biblioteche oggi* 8:44–48. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/y69kxufx>.

Weimerskirch, Philip J. 1965. “Benjamin Rush and John Minson Galt II: Pioneers of Bibliotherapy in America.” *Bulletin of the Medical Library Association* 53(4):510-524. Ultima consultazione agosto 24, 2020. <https://tinyurl.com/y4wz9575>.