Valle Sabbia non solo News

BLOG – 21 GRAMMI DI PSICOLOGIA

Lettura come fonte di benessere

Di Sabina Moro

I motivi per coltivare la lettura sono molteplici, vediamo oggi insieme i benefici della lettura

"*Interrogo i libri e mi rispondono. E parlano e cantano per me. Alcuni mi portano il riso sulle labbra o la consolazione nel cuore. Altri mi insegnano a conoscere me stesso.*".

Leggere significa decifrare un testo scritto comprendendone i contenuti. Fin da piccoli ci viene insegnato a leggere in quanto la lettura è fondamentale per l'apprendimento, l'indipendenza e la crescita personale. Non solo è utile per lo sviluppo cognitivo (memoria, concentrazione, attenzione..) ma anche per quello emotivo e relazionale. Studi scientifici dimostrano che leggere abitualmente è fondamentale a tutte le età.

Quali sono nello specifico i benefici della lettura?
. Aumentare la conoscenza di sé
. Utilizzare la lettura come attività piacevole per gestire l'umore basso e l'ansia (durante la lettura il battito cardiaco inizia a rallentare e le tensioni muscolari si riducono);
. Migliorare il sonno conciliando l'addormentamento;
. Migliorare la nostra capacità di adattamento;
. Sentirsi meno soli attraverso l'immedesimarsi con i personaggi della storia e, rafforzare la sensazione di normalità;
. Ritrovare la speranza per il futuro comprendendo che i problemi possono essere gestiti;
. Allenare l'empatia, mettendosi nei panni degli altri;
. Aumentare la creatività;
. Disintossicarsi dall'uso dei social, internet e da tutto il mondo digitale;
. Migliorare la capacità di scrittura ampliando il proprio vocabolario e raffinando il proprio stile;
. Effetti neurobiologici della lettura (leggere parole come "basilico" o "lavanda" non attiva solo le aree verbali del cervello, ma anche quelle deputate al riconoscimento degli odori).

La libroterapia nasce nel 1937 ad opera di William Menninger che pubblicò un articolo intitolato "Bibliotherapy" nella quale riportava le conclusioni della sua ricerca sulle motivazioni di acquisto e, prospettò scenari di utilizzo dei libri come misura terapeutica in pazienti psichiatrici ospedalizzati.

Esistono due tipologie di libroterapia: clinica e umanistica.

La libroterapia clinica è una modalità di fare terapia, individuale o di gruppo, utilizzata da psicologi o psicoterapeuti, che utilizza i libri come strumento di connessione tra la propria storia di vita e la storia del libro, con il fine ultimo la crescita personale. Spesso è connessa al trattamento di disturbi psicologici o alla gestione di sentimenti ed emozioni specifiche (ansia, tristezza, bassa autostima, insicurezza..).

La libroterapia umanistica invece il percorso è svolto da un facilitatore (bibliotecario, educatore, insegnanti, assistente sociale, ecc..) che consente di esplorare il proprio rapporto con tematiche specifiche quali spiritualità, ruolo della donna, natura, ecc.

In entrambi i casi i romanzi vengono utilizzati come strumento di introspezione. Va però sottolineato come i libri siano un utile supporto ma in casi di malessere complesso, è bene rivolgersi ad un professionista. La libroterapia dovrebbe essere vista come uno strumento di trattamento terapeutico ma non l'unico intervento.

Dott.ssa Sabina Moro
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 14/01/2025 – AGGIORNATO IL 15/04/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA GLACOM®