

Book-therapy sotto l'ombrellone, ecco come staccare la spina

Secondo alcune ricerche, leggere rilassa più di una passeggiata o della musica, ci aiuta a mantenere il cervello allenato e **fa da esempio ai bambini**. Ecco le ragioni per cui in valigia non può mancare un buon libro.

di IRMA D'ARIA
3 agosto 2017

CHE SIA il classico volume di carta o l'e-book, nella valigia delle vacanze **non può mancare anche un bel libro da leggere**. Perché il fatto stesso di concedersi del tempo da dedicare alla lettura fa scattare la 'modalità vacanza' e ci immerge in una condizione di relax a cui nel corso dei mesi lavorativi dobbiamo abdicare. Insomma, leggere fa bene e - stando ad alcune ricerche - rilassa più di una passeggiata o della musica. Perciò, la **book-therapy** è quello che ci vuole sotto l'ombrellone per aiutarci a staccare la spina e tuffarci nell'atmosfera della vacanza.

Sotto l'ombrellone. Già qualche anno fa, psicologi, critici, addetti ai lavori, ma anche sociologi e docenti universitari intervistati dall'associazione culturale Libreriamo hanno avvalorato la tesi che un buon libro giova alla vacanza. Sette su dieci, infatti, hanno affermato che la compagnia di un buon libro sotto l'ombrellone aiuta a sconfiggere lo stress causato dalla routine lavorativa e mantiene la mente allenata ma sgomberandola dagli argomenti che per la maggior parte dell'anno la impegnano, lasciando spazio alla leggerezza. Secondo gli esperti, i generi **antistress** per eccellenza sono i gialli (lo dice il 32%), seguiti dai romanzi rosa (26%), dai saggi legati al benessere (23%) e dai libri d'avventura (18%). Tutti avrebbero come effetto immediato il recupero del buonumore che riuscirebbe nel 34% dei casi, specialmente se si scelgono libri che assecondano i propri gusti letterari.

Perché fa bene. Ma davvero la lettura può avere degli effetti così benefici? La risposta è sì, soprattutto se ci si trova a vivere una fase no della propria vita che può sfociare nei casi più gravi in depressione. "La lettura fa bene perché tiene impegnata la mente a livello cognitivo tant'è vero che viene utilizzata quasi come una terapia anche nei pazienti depressi – spiega Bernardo Carpiniello, docente di psichiatra all'Università di Cagliari e presidente della Società Italiana di Psichiatria - .Inoltre, serve ad identificarsi nei personaggi cosa che fa acquisire auto-consapevolezza". E poi c'è il sollievo emotivo: "La lettura del libro giusto è come una forma di catarsi che permette di esprimere le emozioni represses cosa che rappresenta già un atto terapeutico", conclude Carpiniello.

Più empatia ed autostima. Una ulteriore conferma arriva anche da una recente ricerca condotta da *The Reading Agency*, un'associazione non profit inglese che ha come obiettivo l'incoraggiamento della lettura. L'agenzia ha raccolto i vari studi condotti nel corso degli anni sulla book-therapy per valutarne in modo scientifico l'impatto sulla vita quotidiana. Ne è emerso che leggere per piacere, proprio come si fa in vacanza, incrementa l'empatia, migliora le relazioni sociali, riduce i sintomi della depressione e migliora in generale il benessere.

Un esempio per i bambini. Senza contare che per i figli vedere i genitori leggere non per dovere, come si fa quando si lavora e si va a scuola, ma per piacere è un esempio di grande valore anche perché convincere e far entusiasmare i bambini alla lettura è sempre più difficile. Persino gli insegnanti sono in cerca di soluzioni. Così, per esempio, le scuole elementari della Contea di Marion (Florida) dal prossimo anno accademico diranno addio ai compiti a casa dato che i risultati di un'ampia ricerca hanno dimostrato che studiare dopo la scuola non aumenta il rendimento scolastico. I genitori saranno invitati a sostituire i compiti con sessioni di lettura di 20 minuti al giorno (il libro sarà scelto dal bambino stesso).

Quanto leggiamo. Secondo gli ultimi dati dell'Eurostat, solo un over 55 su due (in prevalenza donne) ha dichiarato di aver letto almeno un libro negli ultimi dodici mesi. Circa una persona su dieci in Italia dichiara di aver letto dai cinque ai nove libri in un anno solare. Chi ne ha letti più di 10 si conta sulle dita di una mano. Nonostante la comparsa dei libri digitali, amiamo ancora leggere libri che si possono toccare, annusare, sfogliare. Al 2016, infatti, la fetta coperta dagli ebook in Italia è solo dell'11% della torta totale dei libri venduti in media.

<http://www.repubblica.it/salute/2017/08/03/news/i-libri-come-terapia-sotto-l-ombrellone-ecco-come-staccare-la-spina-171858178/>