La lettura ad alta voce con le persone anziane

La lettura di un buon libro è esperienza, è conoscenza, è intraprendere un viaggio e interagire con il mondo che ci circonda, è relax. Silvia Marangoni presenta nell'articolo una proposta educativa per le persone anziane basata sulla lettura ad alta voce, anzi "altissima" che, supportata da metodo e tecnica, riconosce ai libri il loro innato valore terapeutico e di espressione del sé, a tutte le età.

Di Silvia Marangoni *(Referente del Servizio Socio-Educativo nucleo Nuovi Passi, Fondazione OIC ONLUS, Padova)*

La lettura ad alta voce con le persone anziane è un'attività che ho proposto per molto tempo nella RSA dove lavoro come educatrice. Poi le cose sono cambiate: la pandemia ci ha costretti a concentrarci su questioni ben più urgenti legate alla salvaguardia della salute delle persone e, in una prima fase della pandemia, quello più emergenziale, gli aspetti sociali e relazionali pur rimanendo una priorità sono stati posti in secondo piano. **È sempre più comune sentir parlare di un prima e un dopo il Coronavirus.**

Prima, gestivo laboratori dove volontari, amici e familiari disposti a dedicare un po' del loro tempo libero, si recavano in struttura per leggere ai nonni i loro libri preferiti. Adesso non è più possibile e le occasioni di lettura ad alta voce si sono notevolmente ridotte; ciò ne ha ancor di più evidenziato l'importanza e il significato nell'organizzazione della quotidianità degli anziani istituzionalizzati. Mai come oggi ci troviamo di fronte all'urgenza di garantire vicinanza emotiva, ascolto, conforto, empatia, stimolazione cognitiva, momenti di relazione e confronto, amicizia, leggerezza, ironia.

Avviare dei gruppi di lettura ad alta voce in una residenza per anziani può sembrare una cosa semplice, in fondo si tratta di aprire un buon libro e leggerlo a voce alta, talvolta altissima. In realtà un'attività di **questo tipo richiede programmazione, preparazione e metodo**. Qui vorrei raccontare la mia esperienza, le regole di un gioco che all'inizio non conoscevo: cosa leggere, come farlo, dove leggere, a chi e perché.

Cosa leggere

Per proporre una lettura adatta è fondamentale **conoscere il nostro pubblico, studiarne le reazioni, osservare**. Il consiglio che va per la maggiore se si legge agli anziani è quello di proporre racconti brevi. L'idea, certo, ha un suo senso vista la loro scarsa memoria a breve termine. Tuttavia, durante la mia prima giornata di laboratorio, decisi di cominciare con un romanzo. Era un sabato mattina del 2014.

Oggi primo giorno di scuola. Passarono come un sogno quei tre mesi di vacanza in campagna! Mia madre mi condusse questa mattina alla Sezione Baretti a farmi inscrivere per la terza elementare: io pensavo alla campagna e andavo di mala voglia. Tutte le strade brulicavano di ragazzi; le due botteghe di libraio erano affollate di padri e di madri che compravano zaini, cartelle e quaderni… (Edmondo De Amicis, Cuore, 1886).

Vi ricorda niente questo incipit? Probabilmente no, anche se stiamo parlando di uno dei titoli più famosi della letteratura italiana. Ed è solo il titolo a essere veramente conosciuto oggi perché se chiedete in giro chi ha letto Cuore non credo saranno in tanti a rispondervi di sì. «*Vabbè* – dissi – *se l'avete già letto tutti non ha senso rileggerlo*». Si era alzato un fragile

coro di proteste. Qualcuno aveva sfoderato espressioni nostalgiche. «*L'ho letto tanto tempo fa* – mi dissero sospirando – *ah, che bello il libro cuore*». Libro Cuore lo chiamavano. Per molti fu il Libro per antonomasia. Mi convinsero che dovevamo assolutamente iniziare con quello. Non sapevo, allora, a che strazio mi accingevo a sottopormi. Un dolce strazio, per carità! Prendete per esempio i racconti mensili. Cuore ne ha nove, uno più struggente dell'altro.

«*Oggi leggeremo Il piccolo patriota padovano*» dichiarai al gruppo. La fine del primo racconto del mese fu accolta con un applauso. Alcune nonne avevano gli occhi lucidi. Guardai soddisfatta il mio pubblico. Ringraziai segretamente De Amicis per averci regalato un momento così intenso. Intanto Teresa se la dormiva che era un piacere. Con gli occhi chiusi e la bocca semi aperta si era fatta un bel riposino per tutto il tempo. Mi avvicinai a lei. «*Ho finito* – le dissi – *ti riaccompagno, va bene*?». «*Che bella la storia del piccolo patriota padovano* – mi disse chiaramente – *ce ne leggi un'altra*?». «*Sabato prossimo* – la informai – *pensavo stessi dormendo*!». «*L'apparenza inganna*!» rispose.

Quel giorno mi convinsi dunque che in fin dei conti proporre un romanzo aveva i suoi vantaggi. Ogni sabato perdevo almeno un quarto d'ora per fare un **riassunto** decoroso **delle puntate precedenti**. Eppure, provate a pensare a una decina di nonni e nonne che ti guardano quieti e accartocciati nelle loro poltroncine, in attesa che tu dica o faccia qualcosa. Molti non ricordano nemmeno perché in quel momento si trovino lì. Partire a leggere di botto mi è sempre risultato asettico e brutale. Prepararsi un discorsetto iniziale, magari sempre lo stesso, che introduca l'attività mi sa da maestrina pedante. Non mi piace. **Ricordare insieme la storia, invece, permette di rompere il ghiaccio.** Mi sento a mio agio a cominciare così. E poi il romanzo crea aspettativa. Adoro terminare la lettura con frasi del tipo *vedremo come andrà a finire* o *lo scopriremo sabato prossimo*. E leggere negli occhi dei miei ascoltatori una leggera delusione o un cocente desiderio di sapere.

I racconti brevi vanno comunque bene soprattutto quando i partecipanti cambiano di frequente. Se invece il gruppo è più o meno sempre lo stesso, il romanzo è un'ottima alternativa. Esiste poi un'altra proposta che pochi prendono in considerazione quando si parla di lettura ad alta voce con gli anziani: l'albo illustrato. È noto che questo tipo di prodotto sia adatto a persone che vanno dai 0 ai 99 anni. Tuttavia, se non hai a che fare con bambini, raramente ti capita di leggerne uno. Credo sia un errore considerare l'albo qualcosa solo per l'infanzia.

Ci sono autori e illustratori che, con il loro lavoro, creano delle vere e proprie opere d'arte. Tutti dovrebbero goderne. Mi è capitato di leggere un albo illustrato a una signora di 102 anni. No, dico 102! E non si è nemmeno addormentata, ha guardato le immagini con occhi fissi e curiosi. Oggi posso tranquillamente affermare che un buon albo illustrato va bene ad ogni età. Il primo che lessi fu un successo. "Le piante senza nome" s'intitola ed è un capolavoro!

SAGGI

- Marcel Proust, *Il piacere della lettura*
- Daniel Pennac, *Come un romanzo*
- Rita Valentino Merletti, Bruno Tognolini, *Leggimi forte*
- Miro Silvera, *Libroterapia. Un viaggio nel mondo infinito dei libri, perché i libri curano l'anima*
- Michèle Petit, *Elogio alla lettura*
- Chambers Aidan, *Siamo quello che leggiamo*
- Ella Berthoud, Susan Elderkin, *Curarsi con i libri*
- Carlo Vergani, Giacomo Schiavi, *Ancora giovani per essere vecchi*
- Régine Detambel, *I libri si prendono cura di noi*
- John Leland, *Scegliere di essere felici*

ROMANZI

- Bianca Pitzorno, *Ascolta il mio cuore*
- Gian Antonio Stella, *La bambina, il pugile, il canguro*
- Italo Calvino, *Il barone rampante*
- Charles Dickens, *Canto di Natale* (ed. illustrata)
- Edmondo De Amicis, Cuore
- Anne Frank, *Diario*
- Cristina Sartori, *Era mia nonna*
- Katia Bernardi, *Funne. Le ragazze che sognavano il mare*
- Roberto Piumini, *Giulietta e Romeo*
- Charlotte Brontë, *Jane Eyre*
- Italo Calvino, *Marcovaldo ovvero le stagioni in città*
- Angela Nanetti, *Mio nonno era un ciliegio*
- Beatrice Masini, *Le piante senza nome*
- Louisa May Alcott, *Piccole Donne*
- Antonio Fogazzaro, *Piccolo mondo antico*
- Charles Lamb e Mary Lamb, *Racconti da Shakespeare*
- Ferenc Molnar, *I ragazzi della via Pal*
- Carlo Cassola, *La ragazza di Bube*
- Antonia Arslan, *Il rumore delle perle di legno*
- Luis Sepùlveda, *Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare*
- Marco Balzano, *Resto qui*

Fonte: elaborazione dell'autore

Box 1 – Proposte di lettura a voce alta per anziani

Come leggere

In un gruppo di lettura per anziani si legge ad alta voce e soprattutto senza microfono. Lo scopo di un laboratorio del genere è quello di avvicinarsi alle persone, di creare calore, sintonia, appartenenza. Credo che il microfono renda la lettura impersonale. L'aspetto importante da chiarire quando si decide di intraprendere un'attività di lettura condivisa è che non è necessario essere degli attori. Anzi, una dizione troppo perfetta potrebbe intimorire il nostro pubblico.

La cosa fondamentale è che la lettura sia chiara, le parole scandite bene, comprensibili, l'atteggiamento del lettore naturale e spontaneo. Questo non significa che il tutto debba essere lasciato al caso. Il brano che programmate di leggere al gruppo **deve (e ripeto deve!) essere minuziosamente preparato**. Tutti i romanzi e i racconti che ho proposto in questi anni sono stati letti e riletti svariate volte, tagliati, aggiustati, ricuciti a seconda della tipologia di persone a cui erano rivolti.

Preparare la lettura vi permetterà di conoscere prima l'evoluzione della storia in modo da poterla presentare o spiegare, se necessario. Rileggendo il testo riuscirete a inserire le giuste pause, fondamentali per stimolare un'eventuale discussione. Non bisogna dimenticare che un laboratorio di lettura ad alta voce con gli anziani ha tra i suoi obiettivi **incentivare le interazioni sociali, dare un senso alla quotidianità, stimolare i ricordi, promuovere la conversazione, proporre punti di vista differenti dal proprio, agevolare la riflessione, emozionare, divertire**.

Altra regola importante è leggere racconti che vi piacciono o almeno tentare di farveli piacere. Se la storia non vi soddisfa, se la trovate noiosa o incomprensibile o banale non ha senso proporla. Inutile fingere, il pubblico se ne accorgerebbe anche se ha una media di 90 anni. Scegliete autori che amate e ammirate, soltanto così riuscirete a trasmettere l'entusiasmo necessario per coinvolgere. Se poi i gusti non combaciano, di sicuro il gruppo non si risparmierà nel farvelo notare.

Dove leggere

Per organizzare un'attività di lettura ad alta voce all'interno di una residenza per anziani la scelta del posto dove accamparsi è estremamente importante. In questi anni mi sono ritrovata a leggere un po' ovunque: nei corridoi, nel ballatoio delle scale, nel salottino tv, in camera degli ospiti, in salone.

L'ideale sarebbe avere una stanza:

- sufficientemente ampia per evitare sensazioni di soffocamento
- arieggiata perché il controllo sfinterico di un anziano non è sempre al top, meglio avere una finestra a portata
- né troppo calda né troppo fredda, la temperatura è un fatto soggettivo ma la maggior parte degli anziani ha freddo pure con l'afa d'agosto, trovare il giusto clima per tutti è un'impresa titanica
- luminosa, sia per il lettore sia perché la luce aiuta a tenere svegli i sensi
- appartata, senza un via vai continuo di gente
- facilmente raggiungibile, perché di solito le capacità motorie degli sono abbastanza compromesse, chi si muove in carrozzina ha bisogno di essere spinto e chi si muove col deambulatore o bastone ha l'esigenza di avere tragitti privi di ostacoli.

Ogni residenza è diversa. Si tratta solo di fare le opportune valutazioni tenendo a mente questi semplici suggerimenti e facendosi accompagnare da un gigantesco spirito di adattamento. Dopo aver trovato il luogo adatto, occupatelo, organizzatelo al meglio, fatelo vostro. Familiarizzare con l'ambiente che accoglierà l'attività potrebbe sembrare una

scemenza *new age* ma in realtà è necessario creare il posto giusto in modo che tutti si sentano a proprio agio. Voi per primi!

A chi leggere

Credo che un gruppo di lettura ad alta voce debba essere di piccole dimensioni. Poca gente, insomma! In un piccolo gruppo è più facile raggiungere l'empatia, la relazione è diretta, ci si conosce meglio, ci si guarda in faccia. Ricordo che i primi tempi mi facevo questa domanda quotidianamente: «**A chi leggere?**»

Avrei dovuto cercare gli ospiti? Selezionarli ad uno ad uno? Fare un provino? M'immaginai seduta dietro ad una scrivania con gli occhiali sul naso e lo sguardo severo. Di fronte a me una folla di nonni preoccupati… Io: «*Avanti il prossimo…come ti chiami? Quanti anni hai*?» Il nonno preoccupato: «*Arturo, 93 anni*». Io: «*Che libri hai letto di recente*?». Il nonno preoccupato: «*Veramente…ehm…io non leggo molto*». Io: «*Eliminato!!! Avanti un altro! Tu come ti chiami*?». Tu: «*Come? Scusa? Hai detto qualcosa*?». Io: «*Eliminato!!!*».

No, così non poteva andare. Scartai le audizioni e passai al piano B: chiedere un parere ai colleghi. Di personale con esperienza ce n'era in abbondanza. Chiesi in giro e qualche nome arrivò così. Altri me li feci da sola. Inserii nel gruppo le mie conoscenze, raccomandati che mi erano simpatici nella speranza di non bruciarmi la loro fiducia. Il primo sabato mattina partii con un miscuglio di persone strampalate, me compresa! Di quelli che avevano accettato il mio invito, almeno tre quarti non se lo ricordavano più. Persi quasi un'ora per rispiegare ad ognuno cosa avevo intenzione di fare, dove li stavo portando, cosa avrei letto e perché. Con fatica radunai il gruppo in una saletta che mi era stata suggerita come possibile luogo per il laboratorio. Era un ottimo posto, luminoso e sufficientemente tranquillo.

Quel sabato mattina, il primo di una lunga serie, gli ospiti che entrarono nella saletta si ritrovarono immersi nelle note di un *Only You* dal sapore familiare e una caraffa di te che ci avrebbe scaldato il cuore. Sette anziani su 160 non era una buona media. Nel corso del tempo molti altri se ne aggiunsero, altrettanti abbandonarono. Vi devo confessare che la maggior parte dei protagonisti di questa storia oggi non c'è più. Lavorare con le persone anziane inevitabilmente ti costringe a fare i conti con la morte. Non ci si abitua mai ma si impara ad accettarlo.

Perché leggere

Me lo sono chiesta tante volte. Credo sia la domanda più importante. Il perché delle cose serve a mettere in ordine i pensieri e le azioni che ne conseguono. Perché mi sono intestardita con questa storia del voler leggere ad alta voce agli anziani?

Ecco i miei perché.

1. Credo nel **valore della letteratura**! Secondo Adam Chambers gli scrittori (meglio ancora i grandi scrittori) sono i testimoni di un'epoca ed è grazie alla loro opera che entriamo in contatto con l'intera esperienza umana, possiamo trarne esempio, conforto, guida o servicene per superare i nostri pregiudizi, le nostre radicate abitudini, il nostro autocompiacimento (Chambers, Siamo quello che leggiamo, Equilibri, 2011, p. 68).
2. **È un'attività praticamente a costo zero** e l'aspetto economico non è mai da sottovalutare, vi servirà soltanto un po' di tempo libero e un buon libro.
3. La lettura ad alta voce aiuta a combattere la noia. Sembra un'affermazione scontata ma il malessere interiore, la monotonia che gli anziani spesso vivono nel loro quotidiano può essere davvero superata anche attraverso la pratica del leggere. E non sto parlando soltanto di noia intesa come non c'è nulla da fare, un'oretta di attività a settimana non basterebbe. Mi riferisco ad un **impigrimento del pensiero che con la lettura può trovare un buon motore di risveglio**.
4. **La lettura stimola le funzioni cognitive** quali l'attenzione, la memoria, il linguaggio, per esempio. Quando parliamo

di anziani, gli interventi di stimolazione hanno come obiettivo non tanto il recupero di funzioni perdute ma il mantenimento di quelle ancora presenti. In questo senso leggere è un valido allenamento.

5. **Leggere** permette di entrare in contatto col nostro vissuto, **offre la possibilità di ripensare alle proprie esperienze** in maniera diversa in quanto diverse sono le storie che leggiamo e viene spontaneo riconoscersi, compararle alle nostre, apprendere dagli errori dei protagonisti come se fossimo stati noi stessi a commetterli.
6. **Leggere in gruppo offre la possibilità di condividere** le proprie opinioni, fare conversazione, socializzare. Ecco un'altra motivazione che ritengo estremamente importante quando abbiamo a che fare con le persone anziane che spesso si sentono "*tagliate fuori"* e tendono a chiudersi in sé stesse. La lettura condivisa può essere un ottimo stimolo per uscire dall'isolamento, per avere un argomento di cui parlare o, perché no, fare nuove amicizie.
7. **I libri aiutano a liberarsi dalla depressione e dall'ansia**. Lo dice la scienza. Lo raccontano le persone che si sono salvate grazie alla lettura. Lo affermano le teorie sviluppate attorno al metodo psicoterapeutico della biblioterapia, la quale ricorre all'uso della letteratura per ottenere un benessere interiore e un'occasione di crescita.
8. **Leggere emoziona e fa sognare ad ogni età**. E questo lo posso affermare grazie all'esperienza sul campo in quanto ho letto sia a gruppi di bambini, sia a gruppi di adulti, sia a gruppi di bambini e adulti insieme. Non c'è appartenenza generazionale che tenga: se il libro è quello giusto la lettura fa provare emozioni!
9. L'ultimo è il mio perché, personalissimo: ho sempre usato il laboratorio come u**na buona scusa per leggere un libro in più**, magari qualcosa che da sola non avrei mai preso in mano!

Il racconto sulla mia personale esperienza di lettura ad alta voce con gli anziani istituzionalizzati finisce qui. Avrei tanto ancora di cui parlare: i libri che ho letto, le storie di vita che gli anziani hanno trovato il coraggio di raccontare, i volontari-lettori, gli errori che ho commesso, la gratitudine che ho ricevuto, le soddisfazioni, le risate. Chi mai l'avrebbe detto che da un banale laboratorio di lettura in una casa di riposo uscisse tutti questo?.

Per condividere e per non dimenticare ho raccolto tutto in un libro, *Leggere ai nonni: guida semi-seria sulla lettura ad alta voce in una residenza per anziani*, che forse un giorno troverà la sua collocazione. Nel leggere ora le conclusioni di quel lavoro quasi mi viene un groppo alla gola: "*Vai a trovare i vecchi*" – dicevo – "*ti possono insegnare tanto e poi se non sai di che parlare apri un libro e leggiglielo. Te ne saranno grati o, male che vada, si faranno un sonnellino. Sempre meglio che prendere altre pillole!".*

Oggi andare a trovare gli anziani in una residenza è quasi impossibile ma le cose stanno cambiando e quando potremo di nuovo riabbracciare i nostri nonni ricordiamoci di portarci dietro un buon libro, non si sa mai!