Significati e potere di lettura e narrazione nel lavoro di cura con anziani ospiti di residenza

La narrazione è esperienza ricorrente nel tempo, che attraversa la vita di tutti e svariate discipline, aprendo finestre di comprensione cognitiva ed empatica, di comunicazione emozionale, di crescita individuale e collettiva. In questo articolo viene presentata, inquadrandola dal punto di vista teorico e descrivendola nelle sue varie forme di espressione, l'esperienza di cura attraverso i libri realizzata con gli anziani ospiti della Fondazione Madonna della Bomba Scalabrini di Piacenza.

Di Federica Falzone *(Psicologa clinica, Fondazione Madonna della Bomba Scalabrini, Piacenza)*

Lavorare con l'altro significa incontrare volti, incontrare storie: non ce ne rendiamo conto abbastanza, forse, finché non ci fermiamo a pensare a quante narrazioni possediamo, quanti racconti abbiamo ascoltato, di quanti siamo stati custodi, quanti ne cerchiamo ancora fra le pagine dei romanzi per comprendere i moti interni dell'altro.

La vita umana è intrisa di eventi connessi, di emozioni raccontate, di fatti che divengono parole; questo focus sulla capacità di narrare è sempre stato fulcro dell'umanità, della società, della letteratura.

Lettura e narrazione, fra vita quotidiana e psicologia

La psiche umana, da sempre studiata e oggetto di ricerca, è stata centro di cura e attenzione di scrittori e poeti. Le storie narrate dai grandi scrittori, infatti, "lungi dall'essere una fuga dalla vita, ci aiutano a viverla più profondamente" (Spinsanti, 2016). **Questo snodo tra psicologia e letteratura sembra essere più forte, presente, vitale ed essenziale nel lavoro con l'anziano**, forse più di quel che riusciamo a comprendere.

Negli ultimi decenni, gli studi condotti dalle neuroscienze e dalla psicologia hanno dimostrato come la lettura influisca sui processi cerebrali coinvolti nelle rappresentazioni di sé e nella costruzione dell'identità. La lettura, inoltre, sembrerebbe in grado di modificare i processi cognitivi, emozionali, motivazionali, neuronali di codifica e richiamo della memoria e, di conseguenza, il modo di raccontare e raccontarsi (Calabrese, 2020). È stato confermato che quando ascoltiamo o raccontiamo una narrazione si attivano simulazioni multimodali; simuliamo quello che leggiamo e riattiviamo tracciati già esistenti, rievocando ricordi. Lo sapeva bene Proust: in *Dalla parte di Swann* racconta che gustare le madeleine (tipici dolcetti francesi), con il loro sapore e profumo, fa riaffiorare sensazioni del passato legate a un'abitudine domenicale con la cara zia, facendo uscire i ricordi dal loro nascondiglio.

Quando ci immergiamo nei fotogrammi di un film o nelle pagine di un romanzo risentiamo a livello fisiologico dell'esperienza narrativa e sperimentiamo le stesse reazioni fisiche dovute al coinvolgimento suscitato: i muscoli si tendono o si rilassano, i movimenti oculari si attivano, il ritmo del respiro muta, si modificano le posture. Grazie ai neuroni specchio si può anche assistere a gesti imitativi mentre lo spettatore o lettore ascolta, scruta con gli occhi. Si attiva, dunque, la corteccia pre-motoria, il sistema di aspettative. **Incredibile questo processo se lo immaginiamo attivo in un contesto residenziale di persone anziane, con una limitata funzionalità residua motoria o cognitiva**.

Per quanto riguarda, in generale, la qualità di vita e il benessere psicologico, Kidd e Castano (2013) ci offrono dati a supporto dell'importanza della lettura, che sembrerebbe aumentare i livelli di benessere psichico, appagamento individuale, capacità

di comprendere emozioni altrui e, quindi, di essere empatici. Più la narrazione è in grado di farci immergere nello stato emotivo del personaggio, più cresce il livello di ossitocina (antagonista del cortisolo, ormone dello stress) e più si sviluppa empatia, socialità, mediazione emozionale, benessere. La lettura "aiuta a riconoscere e a dare un nome alle emozioni, nostre e altrui, con vantaggi dal punto di vista della nostra capacità di relazione" (Batini, 2018).

Inoltre, la lettura "ripara, qualifica, afferma, conferma, proietta nel futuro o nel passato, sublima, esplora, identifica, educa, crea" (Detambel, 2016). Il mondo della lettura e della scrittura è un vero e proprio laboratorio in cui cerchiamo nuove configurazioni possibili del pensiero e dell'azione (Ricoeur, 1983); **il mondo del testo entra in dialogo con il mondo reale**, per rifarlo.

La narrazione struttura il nostro mondo interno, il modo di pensare su noi stessi (la coscienza di sé): l'autobiografia e le narrazioni che gli altri fanno su di noi, incontrandosi, ci aiutano a far emergere il sé individuale. Ognuno è il risultato della propria storia; siamo creatori di immagini mentali su noi stessi, sugli altri, sulla realtà che ci circonda, immagini su cui fondiamo le nostre strategie relazionali e sociali. La narrazione di sé sostanzia il processo di orientamento e accompagna la costruzione di un'identità consapevole, attraverso forme di "bricolage identitario narrativo", ascoltando, raccontando, leggendo, interpretando storie. Se da un lato "la lettura è influenzata dalla propria concezione del sé, in quanto è la persona stessa che nella maggior parte dei casi sceglie i generi, le storie con cui cimentarsi, dall'altro essa può modificare il sé, ampliando e arricchendo 'l'architettura mentale' e i repertori (di esperienza, di significato) di chi ne fa esperienza" (Batini, et al., 2015).

Psicologia e letteratura aiutano a ripensare e a riscrivere la propria storia personale con uno stile narrativo diverso; il modo in cui ci apprestiamo a raccontare la nostra vita è il modo in cui ci apprestiamo a viverla (Hillman, 1984).

Un'esperienza con i libri e gli anziani, prima e durante la pandemia

La Fondazione Madonna della Bomba Scalabrini, struttura che si occupa di servizi residenziali per anziani e accoglie circa 100 ospiti nel cuore di Piacenza, ha vissuto un'**esperienza intensa con i libri e l'anziano**, un'esperienza che si è mescolata fortemente all'idea di partenza e si è rafforzata reciprocamente. È sempre stata data importanza ai libri, alla lettura individuale, ai gruppi di lettura nei contesti di socializzazione, alla messa a disposizione di piccole biblioteche che avveniva naturalmente, in modo spontaneo.



Fondazione Madonna della Bomba Scalabrini, Piacenza.

Sin dalla fase di ingresso, nella domanda alla voce “ interessi” e durante i colloqui venivano subito individuati gli “ospiti lettori”. Ospiti lettori facevano ingresso in struttura e chiedevano di poter prendere in prestito un volume, chiedevano uno spazio per leggere in un contesto sereno, avevano voglia di discutere delle pagine lette. All’interno del grande salone utilizzato per le attività di animazione e di stimolazione cognitiva, oltre che per le riunioni, esisteva una biblioteca, con una sezione dedicata alle sinossi dei testi: le trame riassunte in modo completo permettevano agli ospiti con deterioramento cognitivo moderato di poter fruire dello spazio lettura, superando l’ostacolo mnemonico che avrebbe potuto distorglierli subito dall’idea di affrontare pagine e pagine.

Durante il periodo dell’emergenza sanitaria da Covid 19, come sappiamo bene, ognuno ha cercato di tirar fuori dalle proprie risorse e attitudini il massimo potenziale utile per rendere la situazione meno avversa, meno traumatica possibile. Era stato così realizzato un carrello con riviste, romanzi, saggi che gli anziani residenti in struttura potevano chiedere e che venivano consegnati in camera. Per garantire la sicurezza ed evitare la condivisione di oggetti non sanificati sono state adottate le linee guida in uso presso le biblioteche comunali (quarantena per i testi restituiti, sanificazione con ozono).

Era previsto un intervento di facilitazione per chi non riusciva a leggere in autonomia: la psicologa o le animatrici leggevano sedute davanti la porta delle camere, tra il fruscio delle tute che avvolgevano i corpi degli operatori e i volti nascosti dalle mascherine; la narrazione aiutava gli ospiti a mantenere le risorse residue, a vivere un mondo differente da quello reale, colmo di angoscia. Notavamo, infatti, che vi era una predilezione per i romanzi fantasy o di avventura, che non si era espressa in precedenza e che non abbiamo riscontrato al sopraggiungere di uno stato di nuovo equilibrio.

Il libro, più che mai durante l’intero periodo di emergenza sanitaria, era diventato “lo spazio transizionale dove si attuavano gli scambi tra il mondo psichico interno ed esterno” (Detambel, 2016). In linea con quello che stava accadendo, la biblioteca comunale Passerini-Landi di Piacenza, che aveva iniziato a donarci dei volumi qualche mese prima dell’inizio dell’emergenza pandemica, incentivò il suo operato e cominciò a donarcene intere raccolte e collane. La scelta si ampliò e la Fondazione Madonna della Bomba Scalabrini si ritrovò avvolta da pagine e pagine di letteratura, che la psicologa o le animatrici leggevano agli attenti ascoltatori.

Quando finalmente la situazione di emergenza non obbligò più a rimanere isolati in camera, la possibilità di incontrarci e la voglia di scambio misero in secondo piano l'utilizzo dei libri come opportunità e risorsa individuale: vennero create biblioteche a ogni piano della struttura e angoli lettura negli spazi verdi; i libri divennero un mezzo per creare un ponte con l'esterno, con la società che sembrava un eterno assente, un fantasma oramai. Le bibliotecarie incontrarono in videoconferenza gli anziani appassionati ai libri e riconobbero Ferdinando che amava i gialli, Carmen che non leggeva storie d'amore ma in fondo le piacevano così tanto, Chiara timida divoratrice di romanzi di ogni tipo, Carla che conosceva tutti i romanzi di guerra esistenti. D'altronde i loro gusti rispecchiavano i loro desideri, le loro narrazioni interne.

Le esperienze attuali, in un intreccio di professioni

Adesso sono tornati in programma **incontri di biblioterapia in piccolo gruppo e gruppi di lettura**, condotti dalla psicologa in collaborazione con le bibliotecarie, che sanno davvero come arrivare all'altro attraverso i testi. Queste esperienze ci rendono protagonisti e testimoni del potere che scaturisce da una sinergia unica, che solo l'amore per i libri sa creare.

La partecipazione ai gruppi di lettura viene proposta agli ospiti che nella loro storia di vita hanno trovato beneficio dalla lettura, di qualsiasi tipo (non solo libri, ma anche quotidiani, riviste, fotoromanzi); tali ospiti sono individuati grazie alle informazioni raccolte già durante il colloquio di ingresso e successivamente, tramite un questionario compilato insieme all'anziano o al caregiver. I gruppi sono composti al massimo da 8 anziani, con deterioramento cognitivo lieve o moderato.

Le sessioni durano 45 minuti. Ogni incontro è suddiviso in tre fasi:

- nella fase iniziale i partecipanti sono coinvolti in una attività *ice breaking* (rompighiaccio), legata alla dimensione narrativa e alla narrazione di sé;
- nella fase centrale segue la lettura ad alta voce di un racconto breve, selezionato per il forte impatto emotivo o la risonanza con il personaggio principale; ai partecipanti viene consegnata una copia del racconto e offerto uno spazio in cui confrontarsi liberamente, con autonomia di dialogo;
- nella fase finale i partecipanti vengono stimolati a esprimere percezioni ed emozioni legate alla lettura, riportando in una scala Likert a 5 punti i valori di gradimento.

I racconti brevi vengono creati ad hoc, per consentire una riflessione condivisa su alcune dinamiche inter e intrapsichiche, in base a specifiche tematiche che si intende sviluppare, discutere, elaborare. Gli incontri di biblioterapia in piccolo gruppo sono proposti agli anziani con deterioramento cognitivo più severo, cui talvolta vengono rivolti interventi individuali. Si utilizzano metodi sensoriali (in linea con il metodo TimeSlips di Anne Basting) o mezzi proiettivi (quali carte Dixit usate nel setting psicologico e psicoterapico), per sviluppare una narrazione e rileggerne insieme il contenuto.

Conclusioni

Abbiamo capito che attraverso spiegazioni scientifiche, attraverso il moto delle passioni, attraverso la lettura, tutto ci fa comprendere quanto vera sia "l'idea che nulla esista se non viene formattato nella catena crono-sequenziale di una narrazione e che l'Io possa conoscersi, curarsi, trasformarsi solo per via narrativa" (Calabrese, 2020). D'altronde **la cura attraverso le parole** è la definizione data da Freud grazie alla sua paziente Anna O.: l'intervento psicologico e psicoterapico è un intervento di narrazione, rinarrazione, "un intenso flusso di significati e significanti, connessioni e concatenazioni che portano a una trasformazione del campo emotivo e cognitivo" (Fiori, 2021). Se poi la narrazione vera e propria entra nella stanza di analisi, il beneficio sembra aumentare a dismisura.

Diversi studi hanno messo in luce che la narratività facilita i processi di cambiamento stimolando la curiosità, minimizzando i meccanismi di difesa, ponendo i soggetti in una condizione di esternalizzazione emotiva. Anche nella comunicazione medico-

paziente la narrazione sembra entrare di diritto, con vantaggi notevoli. Ne sono un esempio le *graphic medicine novels*: la ricerca multidisciplinare ha dimostrato che il paziente comprende e affronta meglio la malattia quando è sostenuto da fumetti, che migliorano la riflessione grazie al linguaggio visivo. “Niente come la malattia che viene a sconvolgere la nostra vita è un’occasione per la narrazione, ci costringe a dare un altro ordine ai fatti e a riscrivere la geografia degli affetti” (Spinsanti, 2016); è un percorso che spesso si trovano a fare i caregiver di persone con demenza che accompagnano in RSA il proprio caro, per rielaborare dinamiche e vissuti familiari prima dell’arrivo della diagnosi di malattia o dai primi sintomi della stessa.

Il filo che lega psicologia, medicina e letteratura ci riporta a un mare più ampio che è quello della cura, perché curare è raccontarsi, “ridare forma e vita alle rappresentazioni della nostra storia” (Detambel, 2016), trovare la metafora giusta, quella che apre le porte della psiche, quella che genera *insight*, che ci fa vivere la catarsi (Dalla Valle, 2018). Le parole possono ricucire ferite, riattivare catarsi e simbolizzazione. Ci è sempre piaciuto ricordare a ogni ospite che ogni individuo è un libro, possiede una storia unica, un modo di raccontarla; l’idea, che trova riscontro teorico, che ogni individuo-libro necessiti di altri individui-libri per rafforzare sé e vivere meglio non può che essere la spinta a creare ancor di più un metodo per dare spazio alle narrazioni nelle strutture per anziani.

BIBLIOGRAFIA

Batini F. (2018), *Leggimi ancora. Lettura ad alta voce e life skills*, Giunti Scuola.

Batini F., Toti G., Bartolucci M. (2015), *Effetti di lettura*, Thélème.

Calabrese S. (2020), *Neuronarrazioni*, Editrice Bibliografica.

Dalla Valle M. (2018), *Biblioterapia. Strumenti applicativi per le diverse professioni*, Casa Editrice QuiEdit.

Detambel R. (2016), *I libri si prendono cura di noi. Per una biblioterapia creativa*, Ponte alle Grazie.

Fiori F. (2021), *La terapia delle parole. Dentro e fuori dal web, scrivere per stare bene*, Feltrinelli.

Hillmann J. (1984), *Le storie che curano. Freud, Jung, Adler*, Raffaello Cortina Editore.

Kidd D.C., Castano E. (2013), *Reading literary fiction improves theory of mind*, in Science, 342.6156:377-80

Ricoeur P. (1983), *Tempo e racconto*, Jaca Book.

Spinsanti S. (2016), *La medicina vestita di narrazione*, Il Pensiero Scientifico Editore.