



LETTURA E SALUTE Healthy Reading

A cura di Patrizia Garista

Con il numero 302 de La Salute Umana inauguriamo una rubrica sul ruolo della lettura nei processi di promozione della salute umana, della comunità e del pianeta. “Un capitolo al giorno!” è lo slogan di sintesi di una ricerca internazionale che ha mostrato gli effetti della lettura per piacere sul mantenimento del nostro equilibrio di salute nel corso della vita. Siamo Nati per leggere dunque e per continuare a farlo in un processo che vogliamo definire di *healthy reading*. Il tema non è nuovo per la rivista, era già stato introdotto nel 2018 e raccontava il ruolo della lettura e delle biblioteche come setting di promozione della salute. Molti sono stati i progetti di ricerca scientifica per il lancio della lettura e delle *humanities* nello sviluppo del benessere lungo il corso della vita. Per

questo motivo riteniamo di introdurre uno spazio di approfondimento sulla lettura ma dal punto di vista dell’eredità storica e culturale de La Salute Umana, il quale permetterà di valorizzare evidenze scientifiche, pratiche pedagogiche anticipatorie e laboratoriali, studiosi di rilevanza nazionale e internazionale che hanno messo al centro del loro interesse la promozione della lettura e le alleanze necessarie per trasformarla in una risorsa per la salute.

Nella programmazione della rivista sarà possibile trovare recensioni, *dossier* pedagogici, interviste, presentazioni di progetti e reti territoriali.

L’esperienza della lettura fin da piccoli rappresenta uno dei determinanti di sa-

lute, benessere e resilienza, in grado di sostenere lo sviluppo di molte competenze chiave nel processo di promozione della salute, di sé e del mondo. La letteratura, compresa quella per l’infanzia e l’adolescenza, può insegnare le verità etiche essenziali sulla cura, la salute, la malattia, la disabilità, la medicina, il modo giusto o sbagliato nell’affrontare lo stress, la malattia, il dolore e la morte. Bruner spiega che ovunque si guardi si possono ravvisare problemi che affliggono le persone in cui riconoscersi. Tutti noi connettiamo esperienze di malattia, benessere, cura, disabilità e normalità cercando di comprenderne i significati più profondi, unendoci alle vite degli altri. Nelle storie di salute, cura e malattia

sperimentiamo *stati d'animo specchio* di quando, nella veste di lettori, ci accostiamo alla letteratura, facendo tesoro delle esperienze e delle emozioni raccontate, doni d'autore e di esperienze altrui fondamentali per comprendere quanto ci succede, dargli senso e decidere quali azioni intraprendere per mantenere in equilibrio il nostro benessere.

La lettura per piacere o professionale può diventare dunque un primo passo per avviare percorsi di riflessione sulle potenzialità della lettura non come farmaco o medicina dei malanni del nostro presente ma come agente trasformativo di un *healthy reading*.

Ma leggere fa davvero bene alla salute? Adotteremo nelle scelte della rubrica una prospettiva che da anni caratterizza la visione della rivista ancorata ai processi di genesi della salute e meno a quelli di genesi e cura delle patologie, a cui a nostro avviso risponde soprattutto la biblioterapia. A partire da Antonovsky e il suo modello salutogenico, la salute non viene intesa più solo come risorsa per la vita quotidiana ma secondo uno dei suoi allievi, Bengt Lindstrom, sentirsi in equilibrio di salute è uno stato d'animo che crea senso trasformandosi in un'esperienza di apprendimento permanente: per stare bene, produrre benessere e qualità della vita, è necessaria una tensione creatrice e ricreatrice del proprio equilibrio di salute e ciò risulta fattibile solo comprendendo la situazione in cui ci si trova, riconoscendo le risorse intorno a noi e utilizzarle con successo. La risposta salutogenica infatti si origina dal processo di rielaborazione di un'esperienza e non dagli eventi in sé o dalle risorse disponibili. In questa prospettiva, si può affermare che la possibilità trasformativa di una situazione emerge quando si riesce a raccontare sia esperienze difficili, stressanti e trau-

matiche, sia esperienze di incertezza, di caos, di atti creativi, di immaginazione, portandole in una narrazione condivisa con la finalità di riflettere su possibili alternative, perché si sta lavorando in modo creativo per generare nuovi schemi di pensiero e comportamento: in questo senso ogni esperienza (vissuta, letta, narrata, condivisa) può divenire occasione di nuovi apprendimenti.

Le storie, infatti, permettono di recuperare le *attribuzioni di significati* e, allo stesso tempo, aiutano a indagare come le persone ordinano, strutturano e raccontano la loro esperienza. La scrittura e la lettura, individuale e sociale, di tali narrazioni divengono così il volano per generare salute, per riconoscere risorse e opportunità a partire dalla propria esperienza e da quella altrui.

Il lavoro educativo riprende con forza i metodi narrativi a partire dai quali Antonovsky stesso estrasse la domanda salutogenica. Attraverso le narrazioni e la riflessione su di esse possono operare le tre componenti del Senso di Coerenza che bilancia il nostro equilibrio di salute: la possibilità di osservare l'esperienza dell'evento da affrontare e *comprendere cosa sta succedendo*; la possibilità di *dare un significato* a tale esperienza iscrivendola in una narrazione più ampia della propria storia in relazione ai progetti futuri e ai propri desideri; infine, la possibilità di individuare schemi decisionali e comportamentali capaci di *orientare le persone verso scelte positive* per la loro salute.

Nel modello patogenico, un libro o una storia possono venirci in soccorso e aiutarci ad affrontare un problema, offrendo conforto, consolazione, comprensione (intenzionalità terapeutica); nel modello salutogenico, la lettura può favorire l'espressione di bisogni e desideri, attività cognitive e corporee di vario genere di cui fare esperienza, piacevoli e significative, promuovendo

il benessere della persona con un'intenzionalità specificamente educativa. Possiamo dunque distinguere una *lettura di tipo diagnostico*, cioè volta a identificare e classificare i problemi, cosa che può portare a trappole cognitive e interpretative (riconosciamo segni e sintomi allineati alle categorie predefinite); oppure una *lettura etica* con finalità di ascolto e dialogo, riflettendo su pensiero, azione, capacità, attraverso l'*input* di una storia, non una storia a caso, ma *theory guided*, dalle coordinate del modello salutogenico.

La lettura *crea* ma prima ancora ci interroga filosoficamente, come Gadamer ci ha insegnato, a chiederci *Dove si nasconde la salute?* Ne consegue un dialogo sulla nostra relazione con gli stati di *ben-essere* e *mal-essere*, in cui la lettura diventa maestra di domande salutogeniche: quelle che permettono di sviluppare pensiero critico, riflessione, di ri-costruire la trama della propria esistenza in situazioni di stress, caos, crisi, dis-equilibrio, dando un significato agli eventi o agli stati d'animo per orientarsi verso scelte di vita in grado di rigenerare qualità di vita, felicità, pace, di aggiungere vita agli anni.

Il primo inserto si avvia con la presentazione di letture da proporre a scuola, in famiglia, in momenti di lettura collettiva, negli ambulatori. Letture da leggere insieme, da commentare, da narrare nuovamente con disegni personali, inventando finali o interviste caratterizzate da domande salutogeniche ai personaggi, agli scrittori, ai disegnatori, a se stessi.

La proposta di lettura si concentra su una collana particolare, dedicata alla selezione di letture capaci di raccontare strategie di *coping positivo* e *processi di resilienza*, determinanti per la salutogenesi. Si tratta della collana "La loco-

motiva. Letture resilienti 0-99”, edita e promossa dalla Casa Editrice Anicia.

Dossier pedagogico su: “La macchia rossa” di Pierre Hédreich (2024), Anicia, Roma.

La scelta della lettura

“La macchia rossa” con illustrazioni di Galou è un volumetto tradotto dal francese. La macchia è la metafora di qualcosa che ci crea malessere e disagio, che vorremmo non aver voluto dover guardare e che si infiltra in ogni pensiero ed evento quotidiano. Che si può fare con una macchia che non vuole andare via?

Obiettivo della storia

Riorientare la domanda, comprendere la situazione, sia essa negativa o positiva, e avviare pratiche discorsive e creative: fare la domanda giusta, comprendere la situazione e imparare dall’esperienza, sia essa positiva o negativa, perché anche la frustrazione o la tristezza può avere un significato positivo, nell’ottica salutogenica.

Ipotesi di lavoro con target Infanzia

Immagini, Metafore e domande. La macchia è una metafora, cosa succederebbe se anticipassimo la lettura e chiedessimo ai bambini e alle bambine di fare un disegno ma consegnando loro un foglio con una macchia colorata anziché un foglio bianco? E se il compito fosse proprio quello di disegnare un oggetto, una persona, un’esperienza capace di richiamare gioia, felicità, benessere?

Comprensione

Il foglio macchiato è un errore? Una punizione? Uno scherzo?

Quali emozioni ci provoca la macchia? Ci infastidisce? Ci offende? Ci diverte? Ci incuriosisce? Ci fa arrabbiare?

Dare significato

E se la macchia fosse utile? Cosa può rappresentare? Cosa ci ricorda?

Trasformare e riorientare

Può essere un sole, un gomito, uno schizzo della piscina, il pongo del mio amico. Si può girare il foglio e nasconderla.

Lettura ad alta voce

“La macchia rossa” narra di un bambino felice nel suo mondo un giorno alterato da un’orribile macchia rossa sopra la sua casa. Il bambino prova ad eliminare la macchia finché non decide di trasformarla nel suo sole iniziando finalmente ad amarla. Alla fine del volume si trova una lettera ai lettori, bussola per attivare le domande giuste. Può essere una lettura in famiglia o oggetto di un laboratorio esperienziale, in un *circle time* o in un’attività creativa per fabulare o inventare finali diversi, dialoghi immaginari con il protagonista.

Healthy reading

Il protagonista di questo albo illustrato è costretto a fare i conti con qualcosa di ingombrante, di inatteso e angosciante che invade la sua esistenza e i suoi luoghi del cuore. Perché sarà successo proprio a lui? A volte le storie si sporcano con una macchia che non avremmo voluto vedere. Ogni storia può presentarci qualcosa di indesiderato, ma ciò che appare come un difetto, un errore può anche essere trasformato in opportunità creativa di nuovi equilibri di salute. Sarà sufficiente leggere una storia per dare senso alle nostre esperienze negative o positive? Per trovare le domande generatrici di salute? Rimanere tra le pagine o saltare in un’altra storia è la via *dell’healthy reading*, leggere un capitolo al giorno, trasformarsi in cercatori/lettori/scrittori/disegnatori di storie che generano domande di salute.

Patrizia Garista
Professoressa Associata di Pedagogia
generale e sociale
Università G. d’Annunzio di Chieti-Pescara