



**La mostra Calamandrei coscienza giuridica dell'Italia**

Martinelli a pag. 28



**La malattia La giornata mondiale dei reni: ecco come curare i calcoli**

Caperna a pag. 26

Bere l'acqua allontana il rischio calcoli. Accanto un padre con il figlio



**Bambini L'allarme dei pediatri: attenzione ai piccoli oggetti**

Maragò a pag. 27

**MACRO**

www.ilmessaggero.it  
macro@ilmessaggero.it

Letteratura Gusto **Salute** Ambiente Società Architettura Viaggi  
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

Una ricerca dell'università di Glasgow dimostra come i manuali di auto-aiuto curino la depressione. E i medici sostengono l'efficacia di film e romanzi

# La terapia del sorriso

## LO STUDIO

Un libro come cura. Pagine chiare e pagine scure per vincere la depressione insieme ai farmaci e alla psicoterapia. Manuali di auto-aiuto capaci di spostare l'attenzione dal male di vivere all'impegno nella rinascita. Indicazioni di vita che ridisegnano le relazioni, smussano i contorni dei pensieri negativi e aiutano a rifare i primi passi verso il quotidiano.

Che i libri di auto-aiuto siano utili, come una terapia appunto, nel combattere la depressione lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Plus One dell'università di Glasgow, équipe guidata da Chris Williams professore di Psichiatria psicosociale. I manuali prescritti ai pazienti depressi sono stati in grado di ridurre l'intensità della malattia. «In modo significativo», commentano i ricercatori. Il lavoro è stato condotto su duecento pazienti. A una parte del campione, oltre i farmaci, sono stati consigliati anche i libri. Per un anno in-

tero, ogni quattro mesi, una visita per i malati. Risultato: quelli che hanno affiancato i manuali alla cura tradizionale hanno mostrato netti miglioramenti. «Oggi i testi di auto-aiuto - spiega Christopher Williams - riempiono gli scaffali nelle librerie. Ce ne sono di tutti i tipi e molti, ovviamente, nel promettere al lettore di raggiungere la felicità in dieci giorni vendono fumo. Ma vi sono anche alcune buone guide che aiutano il paziente anche con la supervisione del medico».

## LA BIBLIOTECA

La scelta del libro come terapia per alcuni tipi di patologie è già stata sperimentata ma, con questa ricerca, viene confermato il valore salvifico del testo. L'ipotesi degli specialisti oggi è quella di far costruire ai pazienti una sorta di video-biblioteca, fatta di letteratura di un tempo e recente e film comici da vedere e rivedere per ridere ma anche per imparare di nuovo da dinamica del paradosso, del comico e della relazione tra le persone.

«Stiamo parlando di terapie attive - commenta Massimo Biondi ordinario di Psichiatria all'università La Sapienza di Roma - peraltro già descritte da Jung. Quando diceva che per curare un paziente non è necessario solo farlo sdraiare sul lettino ripercorrendo tutto il suo passato. Piuttosto si può lavorare sul futuro, su quello che ha ancora l'energia di fare. Il manuale di auto-aiuto come il libro o il film che suggerisco servono a

coltivare nuovi interessi, agire sulla propria persona, guardare oltre la propria malattia». Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta, è stata la prima, in Italia, a creare un sito in cui la biblioteca è terapia (www.biblioterapia.it). Da qui, alcune indicazioni per i depressi. In testa «Oblomov» di Goncarov e «Bartleby lo scrivano» di Herman Melville eroi che lasciano scorrere la vita affacciati alla finestra. Specchiarsi in lui può riuscire a scuotere la fissità di un paziente depresso.

«Con meccanismo esattamente opposto - aggiunge Biondi - porta buoni frutti far arrivare il paziente a guardare oltre il suo orto. Va indotto il desiderio di vedere un film comico, per esempio. La cura farmacologica, per esempio, permette di aprirsi a nuovi stimoli o a ritrovare gli interessi che c'erano prima della malattia. Evitiamo i film drammatici, ovviamente. Suggerisco, per i motivi più diversi e per i tipi più diversi di surrealtà, da Stanlio e Ollio a Woody Allen a Benigni a Mister Bean. Bravi a far uscire dal bozzolo». Anche solo con un sguardo, una smorfia, un silenzio.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**OBLMOVISMO**  
Due dei romanzi che si sono rivelati più efficaci: «Bartleby lo scrivano» di Melville e «Oblomov» di Goncarov

Risate per debellare il male oscuro



**GUARDARE OLTRE**  
Alcuni dei comici consigliati dagli psicologi nei casi di depressione: non solo Benigni e Woody Allen (sopra) ma anche Stan Laurel e Oliver Hardy

**«COSÌ WOODY ALLEN BENIGNI E MR BEAN FANNO USCIRE I PAZIENTI DAL BUIO»**

Massimo Biondi  
psichiatra