

“ROTARY PER TE 2018-2019”, il “SERVICE” a cura dell’Associazione Agape Caffè Letterari d’Italia e d’Europa di San Benedetto del Tronto e del Club Rotary Teramo Est di volontariato

ALLA RISCOPERTA DELL’AUTENTICITA’, realizzato con incontri di lettura guidata dai volontari dell’**Associazione LaAV “Lecture ad Alta Voce”** di Roseto degli Abruzzi alla presenza degli Psichiatri **Carola Ramelli** ed **Antonio Lera** (Presidente dell’Associazione Agape Caffè Letterari d’Italia e d’Europa e del **Club Rotary Teramo Est**) a favore degli Ospiti dell’Unità Operativa Semplice a Valenza Dipartimentale di Psichiatria di Giulianova Diretta dal **Dott. Gaetano Callista**, a partire da Venerdì 23 Novembre con cadenza quindicinale. La partecipazione degli Ospiti del Reparto del Nosocomio Giuliese è sempre collettiva ed entusiastica, con la presenza anche di alcuni familiari che apprezzano l’iniziativa proposta. Il personale infermieristico presente in base ai turni collabora fattivamente a tale intervento che possiede le caratteristiche a valenza terapeutico socializzante. Secondo recenti ed autorevoli studi, la lettura ed in particolare la **biblioterapia** può essere considerata sia strumento di crescita personale e di *auto-aiuto*, sia strumento culturale che permette di superare un disagio psicologico o sociale, grazie al suo **potere terapeutico ed educativo**. Sempre maggiori le testimonianze attestanti quanto che la lettura porti beneficio. A pensarci, si tratta della grande verità che la cultura vuole diffondere: **la lettura permette all’uomo di conoscere meglio se stesso e la realtà** che lo circonda, e soprattutto di arrivare a nuove forme di conoscenza attraverso prospettive nuove, **attraverso occhi che non sono i nostri, eppure capaci di donarci proprio quello che cercavamo**. Infine, nell’Ambito Psichiatrico, **l’abitudine quotidiana ed il contatto diretto con i libri**, può divenire un momento irrinunciabile della giornata dei Soggetti con disagio psichico al quale pensare con un senso di gratitudine e di sollievo, come una sorta di giardino segreto che ci aspetta; **quella specie di dipendenza**, si sostiene, **senza effetti collaterali**, anzi con ricadute senz’altro positive sull’equilibrio e sull’umore e magari svincolante da altre dipendenze patologiche. Lettura ad alta voce strumento utile in chiave cognitiva ai processi mnemonici come dimostra lo studio condotto attraverso cui era stato chiesto di memorizzare delle informazioni scritte su un foglio ricorrendo a quattro metodi di apprendimento differenti: **leggere la pagina ad alta voce, leggere in silenzio, ascoltare la lettura fatta da un’altra persona, ascoltare la lettura fatta dalla stessa propria voce registrata** all’Università di Waterloo, in Canada, e pubblicato sulla rivista *Memory*, in cui per 95 volontari, al termine dello stesso, i ricordi più lucidi e precisi sono stati quelli di chi aveva letto la pagina ad alta voce in tempo reale. Tale Studio ha confermato che l’apprendimento e la memorizzazione avvengono più facilmente se c’è un **coinvolgimento attivo**, aggiungendo cioè una misura attiva attraverso la riproduzione di parole, che diventano più tracciabili e facili da collocare nella **memoria a lungo termine**. La lettura va considerata non solo come strumento didattico ma anche come **esercizio fisico della mente** e dunque come attività che può potenziare la memoria ed in genere i processi cognitivi, che sappiamo essere messi a dura prova dalle malattie psichiatriche, perché impegna diverse aree cerebrali in vorticosi operazioni di riconoscimento dei segni, conversione di quei segni in suoni, ricordo delle parole che a quei suoni corrispondono, interpretazione. La lettura ad alta voce è un’arte intima e perduta che può essere riscoperta, per condividere con gli altri l’emozione speciale di un libro, quando mentre si legge l’ascolto determina un’atmosfera di assoluto silenzio, di cattura piena, di totale estraniamento dalla realtà e dalle proprie preoccupazioni, in modo straordinario. Lettura ad alta voce insomma creazione di un tempo e di uno spazio dove ritrovare se stessi, insieme ad altri o da soli, ampliando non solo il vocabolario, ma migliorando la competenza emotiva, per entrare meglio in relazione con se stessi e con gli altri. E se la lettura in silenzio stimola fortemente la memoria visiva, quella ad alta voce stimola particolarmente quella uditiva, modificando in positivo le modalità di ascolto anche in chiave relazionale e l’accuratezza dei contenuti del messaggio comunicativo e la consapevolezza. La prima lettura ad alta voce risale per molti in tenera età, quando a sera nel buio a letto sotto le coperte, la propria mamma o il proprio papà leggevano per l’ennesima volta la stessa fiaba; quella voce ascoltata intensamente riusciva ad esorcizzare il fantasma del buio e della solitudine. L’atto di leggere in prima persona ad alta voce significa di fatto raccogliere il testimone e prendere in mano la propria vita, far risuonare di parole proprie il proprio corpo nell’atto intimo di farsi compagnia e rassicurarsi, aprendo ogni volta nuove porte esistenziali. Le parole nei libri sono chiavi che gli scrittori forgiavano per aprire porte, attraverso le quali è possibile entrare nelle meraviglie della vita e la lettura ad alta voce, specie se in compagnia, assume un significato quasi terapeutico dando lo spunto di parlare di cose belle e scambiare impressioni ed esperienze assaggiando i diversi **volumi** della voce (alto, basso), **ritmi** di lettura (lento, veloce) e **timbri** (voci diverse a seconda del testo e dei personaggi). **Occorre pensare alla lettura ad alta voce come un’azione, movimento della bocca, cambiamento dell’espressione del viso** a seconda di ciò che si legge o di quanto di è **“presi” dalla storia, che significa comunicare attenzione, presenza, movimento, vita**. Leggere ad alta voce significa essere **“svegli”, accorgendosi** di quello che accade in chi sta ascoltando e rispondere di conseguenza alla reattività, curiosità ed eventuale impertinenza, per cui è normale che si facciano commenti, domande, interventi più o meno prevedibili durante la lettura. E va **tenuta viva** la partecipazione, alimentata, suggerendo alla fine della lettura spunti di riflessione. Per concludere ecco gli ingredienti per una corretta lettura ad alta voce:

voce **espressiva** (e mai monotona e noiosa) variando **tono e volume**, facendo **pause**, dando giusta **enfasi** alle parole, in base al [ritmo emotivo](#) della storia. Per cui possiamo sussurrare o urlare, a seconda della scena, essendo autentici con **occhi** espressivi tanto quanto la voce per **comunicare**, senza cedere alla tentazione di salire in cattedra e trasformarsi in **maestri**, cosa che ridurrebbe **le possibilità di creare divertimento, gioco, interazione**, con attenzione particolare alle parole **di apertura** della storia e ancor più, al suo **finale**, per cui occorre rallentare ad arte come a raccogliere insieme il senso del testo nella sua interezza. Lettura ad alta voce come forma di cura dunque legata alla dimensione narrativa, focalizzata sull'ascolto del vissuto emotivo del paziente e sul valore delle parole, che riveste grande importanza in termini di (ri)attivazione del dialogo con se stessi e con gli altri, delle capacità immaginative e del piacere di vivere storie simili e diverse dalla propria che così può essere riletta con occhi diversi, ed ancorata ad un'idea nuova di ascolto nella dimensione collettivo-gruppale. Gli incontri, saranno necessariamente sempre diversi in rapporto agli Ospiti presenti di volta in volta e comunque alla ricerca di nuovi EQUI-LIBRI, volti a raccontare attenzione e cura per tutti, lontano dalla logica sedativa quotidiana degli ambienti psichiatrici, suggerendo a chi sta vivendo una fase temporanea di fragilità, nuovi consolidamenti e percezioni di valori e sensibilità autentiche.