



# **SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO CESARE POZZO**

15 - 21 maggio 2021

# INDICE

## SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO CESARE POZZO

19/05/2021 Periodico Daily

**Libroterapia: libri che aiutano a stare bene**

4

# **SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO CESARE POZZO**

**1 articolo**

## Libroterapia: libri che aiutano a stare bene

LINK: <https://www.periodicodaily.com/libroterapia-libri-che-aiutano-a-stare-bene/>

Cinque incontri online tenuti da Rachele Bindi autrice del celebre saggio "I libri che fanno la felicità" Libroterapia per prenderci cura della nostra anima e per poter conoscere il nostro sé più profondo. Sono questi solo alcuni degli obiettivi del ciclo di incontri, condotti dalla dottoressa Rachele Bindi, psicoterapeuta esperta in libroterapia, e promossi da Coordinamento Donne della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo**. In che cosa consiste la libroterapia? Già durante i primi decenni del Novecento negli Stati Uniti si iniziò ad utilizzare la lettura attiva dei libri con funzione terapeutica. Si pensava, infatti, che determinate letture potessero aiutare pazienti, con patologie diverse, a migliorare la propria condizione. La biblioterapia è giunta in Italia solo in anni più recenti e con diverse valenze sia con funzione curativa, laddove ci sia già un conclamato problema di fondo, sia con valore umanistico-educativo, ovvero la ricerca di qualcosa che vada oltre noi stessi. Desiderio e capacità di raccontare sono caratteristiche insite nell'uomo. Il materiale narrativo, infatti, fornisce spunti di riflessione,

permette di fruire dell'esperienza vicaria e viene archiviato dal nostro sé inconscio. Affinchè la lettura di un libro abbia un valore terapeutico è necessario che sia attiva. "Chi legge un libro terapeuticamente - spiega Rachele Bindi durante la presentazione online del progetto sulla libroterapia - deve leggere con la matita in mano e con un foglio per prendere appunti". Si legge per motivi diversi, ma, in modo più o meno conscio, soprattutto per raggiungere un equilibrio con il proprio "daimon". Inoltre è scientificamente dimostrato che leggere abbassi l'ormone dello stress, aumenti la potenza dell'empatia e la capacità di autostima. Cosa si fa in un gruppo di libroterapia? Ogni mese viene assegnata la lettura di un libro sul quale si discuterà in gruppo nel corso dell'incontro successivo. La scelta del libro spetta alla terapeuta che decide in base alle tematiche che emergono nel gruppo e agli aspetti che è più opportuno approfondire. Normalmente non vengono scelti libri che si siano letti nel periodo scolastico, ma si opta per letture moderne - contemporanee. Il

confronto richiesto è di tipo circolare, ovvero di scambio e paritario. "Non c'è chi ne sa più di un altro - spiega la dottoressa Bindi - e le opinioni sono tutte importanti. I libri possono curare l'anima, rasserenare lo spirito dalle inquietudini e dare risposta agli interrogativi della vita. La libroterapia, infatti, si presta ad essere abbinata ad un percorso psicoterapico grazie alla sua capacità di far emergere riflessioni, amplificazioni e nuovi punti di vista generativi per la persona. E' un metodo che si adatta anche alla terapia di gruppo, nella quale più persone, come avverrà nel ciclo di incontri che partirà da fine di giugno per riprendere a settembre, guidate dal terapeuta, si confrontano sui temi rilevati dalla lettura dei testi". La Mutua sanitaria **Cesare Pozzo** e il Coordinamento Donne L'ente, fondato nel 1877, è la più grande tra le realtà italiane che operano nel campo della mutualità sanitaria integrativa. Con circa 130.000 soci si impegna a garantire il benessere dei lavoratori, delle loro famiglie e delle imprese con piani sanitari personalizzati. Il Coordinamento Donne è

nasce nel 2017 con lo scopo di avere un maggior numero di donne come presenza attiva all'interno della Società sanitaria **Cesare Pozzo**. La finalità è anche quella di ascoltare opinioni e consigli dal mondo femminile. Il Coordinamento Donne è, quindi, un organo endosocietario che promuove i valori di solidarietà, di mutualità e di inclusione propri della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo**. Informazioni Per informazioni sul ciclo di incontri online si può contattare il Coordinamento Donne della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo** inviando una mail a [coordinamentodonne@mutuacesarepozzo.it](mailto:coordinamentodonne@mutuacesarepozzo.it) e visionare il sito di Rachele Bindi [www.rachelebindi.it](http://www.rachelebindi.it)