

Leggere ci cambia il cervello

Desocupado lector, inizia il Don Chisciotte. L'espressione è ancora oggetto di controversia, forse perché ogni traduttore sente il peso di cimentarsi con il significato della parola «lettore». Per alcuni è sfaccendato, per altri beato. Per Sciascia era disoccupato - «cioè in grado di essere occupato dalla gioia della lettura» - o al limite ozieggiante, perché l'ozio è anche inteso come il tempo votato al nutrimento intellettuale. Recentemente anche le neuroscienze e la psicologia si sono appassionate al dibattito, formulando il problema a modo proprio: chi è, cognitivamente parlando, un lettore? Negli ultimi trent'anni numerosi studi hanno tentato di rispondere a questa domanda, arrivando, per strade diverse, a una medesima conclusione: chi legge perfeziona la propria «teoria della mente». Il termine, anche abbreviato in ToM, corrisponde all'incirca a ciò che colloquialmente chiamiamo empatia. Per gli scienziati è la capacità di comprendere gli stati mentali, i nostri e quelli degli altri, e di metterli in relazione ai comportamenti.

Quanto più è sviluppata la nostra ToM, tanto più saremo compassionevoli, tolleranti e intuitivi, perché capire il prossimo ci consente non solo di predirne le azioni, ma anche di accettarle. Che relazione c'è tra la lettura e la ToM? Innanzitutto, un'affinità strutturale: secondo uno studio del 2014 coordinato dalla psicologa Cecilia M. Heyes dell'Università di Oxford, entrambe si sono sviluppate grazie all'adattamento di circuiti cerebrali che si sono evoluti per altri scopi, entrambe si basano sull'interpretazione di segni ed entrambe sono

NON È SOLO UN MODO DI DIRE,
MA IL RISULTATO A CUI SONO
ARRIVATE LE NEUROSCIENZE.
I ROMANZI STIMOLANO LA MENTE,
IN PARTICOLARE I CIRCUITI
CEREBRALI DELL'**empatia**.
MA VANNO SCELTI I LIBRI GIUSTI

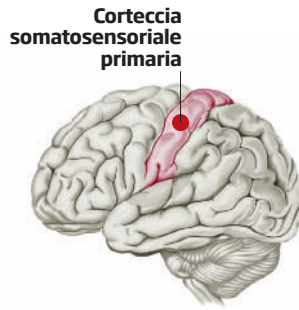
di **Giulia Villoresi**



In basso a destra, Emma Watson, Daniel Radcliffe e Rupert Grint, protagonisti dei film su **Harry Potter**: la saga di J.K. Rowling renderebbe particolarmente aperti nei confronti della diversità. Qui accanto, le sagome dei protagonisti del **Don Chisciotte** di Cervantes







La lettura ha effetti persistenti sui **neuroni** della corteccia somatosensoriale, che è coinvolta nelle sensazioni fisiche e nel sistema del movimento

fisiche e nel sistema di movimento, il che suggerisce che il romanzo trasporti il lettore nel corpo e nei panni dei personaggi non solo mentre legge, ma anche nei giorni successivi. Per grandi benefici, però, ci vogliono grandi romanzi. Sempre nel 2013, Emanuele Castano e David Comer Kidd, della New School for Social Research (New York), hanno pubblicato su *Science* gli esiti di uno studio che continua a far discutere, soprattutto per una delicata scelta metodologica: i ricercatori hanno infatti distinto la narrativa letteraria da quella popolare; lo hanno fatto sulla base di un criterio simile a quello proposto da Roland Barthes in *Il piacere del testo*: c'è il testo di piacere - quello che appaga, aiuta a trascorrere il tempo, ma non richiede al lettore alcuno sforzo di interpretazione né mette in crisi le sue certezze - e il testo di godimento - quello, tipico della letteratura classica, che per essere letto ha bisogno in una certa misura di essere «scritto», richiede cioè uno sforzo creativo e destabilizzante, perché per penetrarne le dinamiche il lettore deve abbandonare le proprie. Kidd e Castano, su questa base, hanno distinto in libri «da leggere» e libri «da scrivere». Naturalmente, tra i due generi esiste una differenza di grado che può essere fissata, più o meno aleatoriamente, dal giudizio della comunità letteraria: i ricercatori si sono anche serviti della prestigiosa antologia *The O. Henry Prize Stories*, che raccoglie ogni anno i migliori romanzi in lingua inglese (o tradotti). Tra i grandi autori selezionati, Don DeLillo, Alice Munro, Cechov, Marguerite Yourcenar. Sono queste le letture che sviluppano la nostra teoria della mente. Il libro di godimento non vuole intrattenere, ma comunicare la sostanza di idee, avvenimenti e personaggi. Per questo, invece di una lineare e rassicurante narrazione di eventi, nelle sue pagine si incontrano contraddizioni e vuoti che sono sia l'inconveniente che il valore aggiunto della lettura: è infatti dipanando quelle contraddizioni e colmando quei vuoti che il lettore partecipa all'opera letteraria, la interpreta, e così facendo approfondisce se stesso e il mondo che lo circonda. Castano e Kidd si augurano che queste ricerche possano restituire un po' di attenzione al sapere umanistico, che a quanto pare non ci rende solo più istruiti, ma anche più buoni.

Giulia Villoresi

soggette a specifici disturbi dello sviluppo (secondo alcuni, l'autismo sta alla ToM come la dislessia alla capacità di leggere).

In sostanza, decifrare la mente altrui è come decifrare un testo scritto. E anche la «lettura della mente», pur avendo un substrato genetico, ha bisogno di stimoli e di esercizio. Diversi studi provano, per esempio, che guardare troppa televisione in età prescolare riduce in modo sensibile le facoltà empatiche e introspettive, e lo stesso effetto produce la *background television*, la tv di sottofondo. Al contrario, leggere storie ai bambini dai tre ai cinque anni ha un impatto significativo sul loro sviluppo cerebrale ed emotivo. E i benefici non sono soltanto intellettuali e relazionali: diversi studi attestano l'efficacia terapeutica della lettura sia nella cura dei disturbi d'ansia e dell'alimentazione che in quella di patologie psichiatriche più gravi, tanto che la psicologa Rosa Minimmo ha fondato nel 2006 un sito web dedicato alla divulgazione e all'approfondimento della biblioterapia (www.biblioterapia.it): il primo e per il momento l'unico in Italia.

Il merito delle discipline cognitive è quindi quello di aver verificato scientificamente un'ipotesi già largamente condivisa: leggere è importante. Ma negli ultimi cinque anni la ricerca ha anche affinato il quesito: un libro vale l'altro? Pare proprio di no. La ToM si nutre soprattutto di romanzi. E di bei romanzi, per giunta. Altrimenti compassione, tolleranza e intuizione non se ne giovano granché.

Inanzitutto, c'è il potere della *fiction*, intesa come finzione: le storie riproducono la vita e leggerle significa un po' viverle. Nel 2014 neuroscienziati della Carnegie Mellon University di Pittsburgh hanno riscontrato

che il nostro cervello reagisce agli stimoli di un romanzo proprio come se stessi vivendo ciò che in realtà stiamo solo leggendo. Ma per «vivere» un romanzo bisogna appropriarsi delle dinamiche psicologiche dei suoi personaggi. È precisamente questo sforzo di immaginazione, e di immedesimazione, a stimolare la nostra capacità di comprendere gli altri attraverso noi stessi e, di conseguenza, di accettarli. Lo illustra bene uno studio coordinato da Loris Vezzali, docente di psicologia sociale all'Università di Modena, pubblicato quest'anno sul *Journal of Applied Social Psychology*: i ragazzi che leggono Harry Potter, sostiene, hanno meno pregiudizi. La saga, com'è noto, pullula di personaggi umili o emarginati, tanto che il critico inglese Christopher Hitchens l'ha definita «un giovane mondo di democrazia e diversità»; a tale diversità i ragazzi reagiscono modificando l'approccio nei confronti di categorie discriminate come immigrati e gay, com'è risultato da diversi esperimenti.

Le trasformazioni indotte dalla lettura, tra l'altro, non sono effimere: nel 2013 ricercatori della Emory University di Atlanta hanno riscontrato, grazie alla risonanza magnetica, effetti persistenti della lettura sui neuroni della corteccia somatosensoriale, quella coinvolta, ad esempio, nelle sensazioni

Gli scrittori che uno studio uscito su *Science* considera **più adatti** a stimolare la psiche: Alice Munro, Cechov, Don DeLillo e Marguerite Yourcenar

La nostra comprensione degli stati mentali cresce con i romanzi veri e non di puro intrattenimento

