

R2

Il caso

Il successo  
del movimento  
che usa  
la letteratura  
come  
una palestra

## Anche la lettura diventa slow “Così con i libri si batte lo stress”

ARTURO ZAMPAGLIONE

**N**EW YORK ha un leader, né un guru, ma è un movimento di base, informale, spontaneo e ancora disorganizzato. In alcune città come Seattle, Boston e Minneapolis prende la forma di “feste della lettura”: decine di persone si ritrovano per sedersi su comode poltrone, ascoltare brani di Mozart o Beethoven, sorseggiare un calice di vino rosso e immergersi nelle pagine del romanzo preferito. In altri luoghi, come la California o la Nuova Zelanda, il “movimento” dà vita a club appositi. L'obiettivo è sempre lo stesso: apprezzare e promuovere lo *slow reading*, cioè il piacere di una lettura dei libri lenta, rilassata e senza distrazioni, tanto meno elettroniche.

Fu il filosofo tedesco Friedrich Nietzsche a usare per la prima volta l'espressione *slow reading* nella sua prefazione del 1887 a *Aurora. Pensieri sui pregiudizi morali*, dove spiegò appunto che «il filologo è il maestro della lettura lenta». Ma in realtà, più che a Nietzsche, i sostenitori

Circoli e club dalla California alla Nuova Zelanda: “Più pagine e meno tweet”

di un modo diverso di leggere i libri si rifanno allo *slow movement* di Carl Honoré e, soprattutto, ai successi dello *Slow food* di Carlo Petrini, che, nato nel 1986 in opposizione al fast food, continua a fare proseliti in tutto il mondo e ad aprire nuovi canali di business. Come nel cibo, anche nella lettura c'è il tentativo di opporsi — o quanto meno di creare degli antidoti — ai ritmi frenetici della vita contemporanea, ritrovando quei piaceri antichi che spesso appaiono scomparsi in un modo dominato dai motori di ricerca come Google, dagli smartphone e dai social network.

«Quando mi sono resa conto che leggevo più Twitter che libri, ho capito che era tempo di cambiare», ha detto al *Wall Street Journal* Diana la Counte, fondatrice di un club virtuale di lettura lenta in California. I membri del

club si impegnano a leggere tranquillamente a casa loro i libri concordati e a discuterne poi tutti insieme su Facebook. Per lo *slow reading*, spiegano la Counte e gli altri sostenitori del movimento, bisogna leggere un libro per almeno 30-45 minuti al giorno, con la stessa disciplina di chi va in palestra o a correre ogni mattina al parco. È inutile abbreviare i tempi, perché non ci si immergerebbe completamente nella trama

del romanzo o nella problematica del saggio. È importante spegnere telefoni e computer per evitare distrazioni, mentre si possono prendere alcune note per favorire la concentrazione. Tutto questo, sostengono, porta a grandi benefici: la lettura lenta migliora il vocabolario e la comprensione, stimola l'empatia, regala piaceri inaspettati e soprattutto riduce lo stress.

Un altro beneficio indiretto

dello *slow reading* sarebbe quello di contrastare il modo frettoloso e superficiale in cui si è portati sempre più a leggere. Secondo gli esperti, c'è una tendenza crescente, che deriva dal tempo trascorso di fronte allo schermo di un computer, di muovere gli occhi dall'alto al basso, seguendo uno schema «F», cioè abbreviando la lettura di ogni riga. Ciò porta a una minore comprensione del testo rispetto alla lettura tradizionale da sinistra verso destra. Ed è probabilmente un fattore che incide sulla disaffezione per i libri. A dispetto di neurologi e psicologi, infatti, che insistono sull'importanza della lettura a ogni età per le funzioni cerebrali, le statistiche sono impietose: anche negli Stati Uniti si è vista tra il 2011 e il 2013 una diminuzione dal 79 al 76 per cento del numero di adulti che hanno letto almeno un libro in un anno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL COMMENTO

### Ma attenti a non prenderlo per il fitness del cervello

STEFANO BARTEZZAGHI

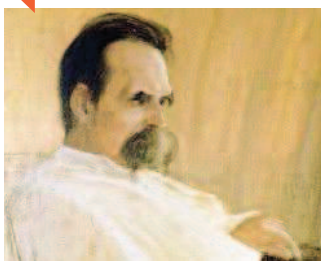
**D**ICIAMOLO fuori dai denti: non fa dimagrire, non migliora la muscolatura né il giro coscia, non abbassa il colesterolo, non serve per trovare l'anima gemella o per fare bella figura in società. Persino a proposito dell'intelligenza che se ne ricaverebbe potremmo discutere. Quali sono allora i vantaggi di quella «lettura lenta» che qualcuno vorrebbe difendere da minacce ritenute gravi? C'era una volta un mondo molto più noioso dell'attuale. Le trasmissioni televisive incominciavano a metà pomeriggio e finivano a metà serata, poche famiglie avevano impianti telefonici, in spiaggia non c'erano animazioni ed estate, nelle ore più calde, non c'erano condizionatori d'aria. Non parliamo di iPad e iPod. Cosa si faceva, allora, nei lunghi pomeriggi estivi nelle sere d'inverno? Ci si metteva nella propria tana, con un «buon libro»: perché quando si ricordano queste sedute di lettura, i libri vengono sempre definiti «buoni libri».

Un saggio educatore, Gianmarco Missaglia, ha lasciato detto: «Qualsiasi cosa tu stia facendo, rallenta». A quell'epoca non si era ancora assestato un certo discorso di elogio della lentezza, e anzi fra le qualità da consegnare al nuovo millennio Italo Calvino sceglieva la rapidità. Insomma, il mondo è cambiato e oggi tutto congiura a distrarci e a farci «perdere il segno», dalle notifiche in arrivo sullo smartphone ai familiari per cui se stai leggendo è perché non hai nulla d'altro da fare. Ma bisogna prendersi cura delle cause o degli effetti? Pensare che qualcuno si sforzi di dedicare quaranta minuti consecutivi alla «lettura lenta» perché un giornale ha detto che fa bene, o che ce lo si possa imporre con qualcosa di simile all'iscrizione a una palestra, è una pia illusione. La lettura lenta, ponderata e profonda, non è una causa di una sorta di fitness mentale, ma è anzi solo un effetto: un effetto dell'amore per ciò che (letteratura, saggi, storia...) non può che essere letto con lentezza e ponderazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



#### I PERSONAGGI



FRIEDRICH NIETZSCHE

Il primo a ricorrere a un concetto simile a quello di “slow reading” fu il filosofo tedesco, in *“Aurora. Pensieri sui pregiudizi morali”*



CARL HONORÉ

Tra gli ispiratori del movimento, anche il giornalista canadese classe 1967 autore del saggio best-seller *“Elogio della lentezza”*



CARLO PETRINI

Il fondatore di *Slow Food*, l'associazione nata per contrastare la cultura del fast food, è considerato uno dei padri dello “slow movement”