

IL LIBRO | di Alessandra Pagani

Lettore, vieni a casa!

Maryanne Wolf è una neuroscienziata cognitivistica americana, classe 1947, professoressa all'Università della California e membro ordinario della Pontificia Accademia delle Scienze. Di questa scienziata straordinaria, una donna di quasi ottanta anni sempre sorridente, che quando parla riesce ad entusiasmare intere platee, che possiede l'umiltà dei grandi, per cui nessuna domanda è mai troppo banale, ho letto *Lettore, vieni a casa. Il cervello che legge in un mondo digitale* (Vita e Pensiero, 2020). La caratteristica peculiare della lettura è aumentare le capacità del nostro cervello di stabilire connessioni, creare collegamenti nuovi, e quindi, pensieri nuovi. Non solo. Leggere su carta ci rende empatici, cioè capaci di capire le emozioni degli altri, di provare sensazioni che non abbiamo mai capito, di immedesimarcici. Secondo la scienziata è importante non abbandonare mai la lettura su carta per non privarsi della capacità di connettersi con i sentimenti degli altri. Wolf, ospite durante un incontro dal titolo *Lost in Reading. Immersi e salvati dalla lettura*, avvenuto nel 2023 in Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, ha dichiarato: "Il mio maestro, John Dunne, dell'Università di Notre Dame, affermava che l'importanza della vita spirituale e della lettura consiste nell'andare oltre. Pensate a cosa significa: andare oltre noi stessi, verso i pensieri e i sentimenti dell'altro, ed esserne cambiati. L'empatia non riguarda soltanto noi e quello che siamo, ma noi e quello che potremmo essere, e comprendendo gli altri possiamo trarne un arricchimento. Andare oltre significa abbandonare noi stessi ed entrare nella coscienza degli altri per un momento per poi tornare in noi stessi, cambiati. L'empatia ci cambia. Ci fornisce una prospettiva che non necessariamente abbiamo. Ci insegna. Quando ero molto giovane, vivevo in una cittadina piccolissima, che aveva soltanto una biblioteca. Davvero, non più di qualche benzinaio e tante chiese. Ma ricordo di aver pensato: posso essere un'avventuriera, posso essere una fuorilegge,

posso visitare tanti luoghi e non sentirmi mai privata di nulla perché c'era la biblioteca. Come diceva Emily Dickinson, ho imparato che attraverso i libri possiamo salpare verso luoghi lontani nei quali non ci saremmo mai recati. Ma, cosa più importante, attraverso l'empatia salpiamo verso i pensieri e i sentimenti degli altri".

Ma attenzione, leggere su carta e leggere in digitale mettono in moto funzionalità del cervello diverse. Gli schermi sono, per esempio, dei babysitter perfetti e molti genitori si abbandonano alla tentazione di abusarne, ma tra zero e cinque anni di età condizionano un corretto sviluppo del cervello umano e sarebbe meglio essere parsimoniosi. Gli schermi stanno cambiando le funzioni esecutive del cervello, quelle che ci impediscono di distrarci e ci fanno rallentare e tornare a casa, in un luogo interiore di pace e unione, dove le parole risuonano intimamente.

La stessa Wolf racconta che, a causa del suo lavoro, trascorre lei stessa molte ore davanti al computer e quando aveva provato, dopo tempo passato davanti al computer, a leggere su carta uno dei suoi libri preferiti - *Il gioco delle perle di vetro* di Herman Hesse - aveva avuto notevoli difficoltà. In un primo momento non le piaceva il libro, poi si distraeva spesso, fino a che, imponendosi una disciplina di lettura su carta quotidiana, per dieci minuti al giorno, è riuscita di nuovo a connettersi col testo.

Anche se oggi siamo portati a passare molto tempo incollati agli schermi, con un po' di pazienza è possibile per tutti noi tornare a provare il sottile piacere di isolarsi un po' dal mondo per leggere.

