

SCIENZE
 ATTENTAMENTE

LEGGERE FA BENE AL CERVELLO (NON SEMPRE)

PSICOLOGI E NEUROSCIENZIATI NE HANNO LA PROVA: I **ROMANZI** PERMETTONO DI CAPIRE MEGLIO ANCHE LA VITA REALE. MA, COME I FARMACI, ALCUNI FUNZIONANO MEGLIO DI ALTRI. PER ESEMPIO: JONATHAN FRANZEN BATTE DAN BROWN

 di **Giuliano Aluffi**

I L CLICHÉ del topo di biblioteca introverso e asociale è, oltre che stantio, del tutto sbagliato: una serie di ricerche che mettono insieme scienze cognitive, psicologia, linguistica e neuroscienze mostrano come i grandi lettori di narrativa possano addirittura avere una vera e propria marcia in più, da impiegare in ogni circostanza. La facilità che si acquisisce nel capire i personaggi letterari, infatti, si può tradurre in un'aumentata capacità di comprendere anche le persone nella vita reale.

A sostenerlo è Lisa Zunshine, docente di Letteratura all'Università del Kentucky, autrice di diversi saggi sul tema, l'ultimo è *The secret life of literature* (Mit Press, 336 pagine, 22,99 euro). «Sia

quando leggiamo un romanzo che quando interagiamo con i nostri simili cerchiamo di capire dalle azioni o dalle parole degli altri quali siano i loro pensieri e le loro intenzioni» dice. «Non possiamo farne a meno: è il modo in cui diamo senso al mondo, cercando di renderlo più predicibile».

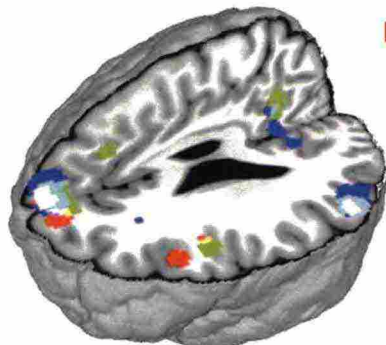
La narrativa, in questo senso, è una palestra che allena alla socialità: «Nei romanzi, per altro, incontriamo molti più "stati mentali", ovvero riferimenti a ciò che un personaggio crede, pensa o sospetta, rispetto a quanto succede nella vita reale» spiega Zunshine. «Nella quotidianità di solito non andiamo oltre situazioni che coinvolgono due o tre pensieri annidati: "Il marito capisce che la moglie sa del suo tradimento". Spesso invece nei libri intrecci ben più complessi sono la piacevole normalità» dice Zunshine e cita un classico come *Le avventure di Tom Sawyer* di Mark Twain: «Mentre imbianca il recinto, Tom finge di divertirsi moltissimo, così da indurre i suoi amici a offrirsi di aiutarlo per non lasciarsi sfuggire un gioco così bello. In tal modo lui potrà "concedergli" di fare loro tutto il lavoro, mentre si riposa e ridacchia guardandoli».

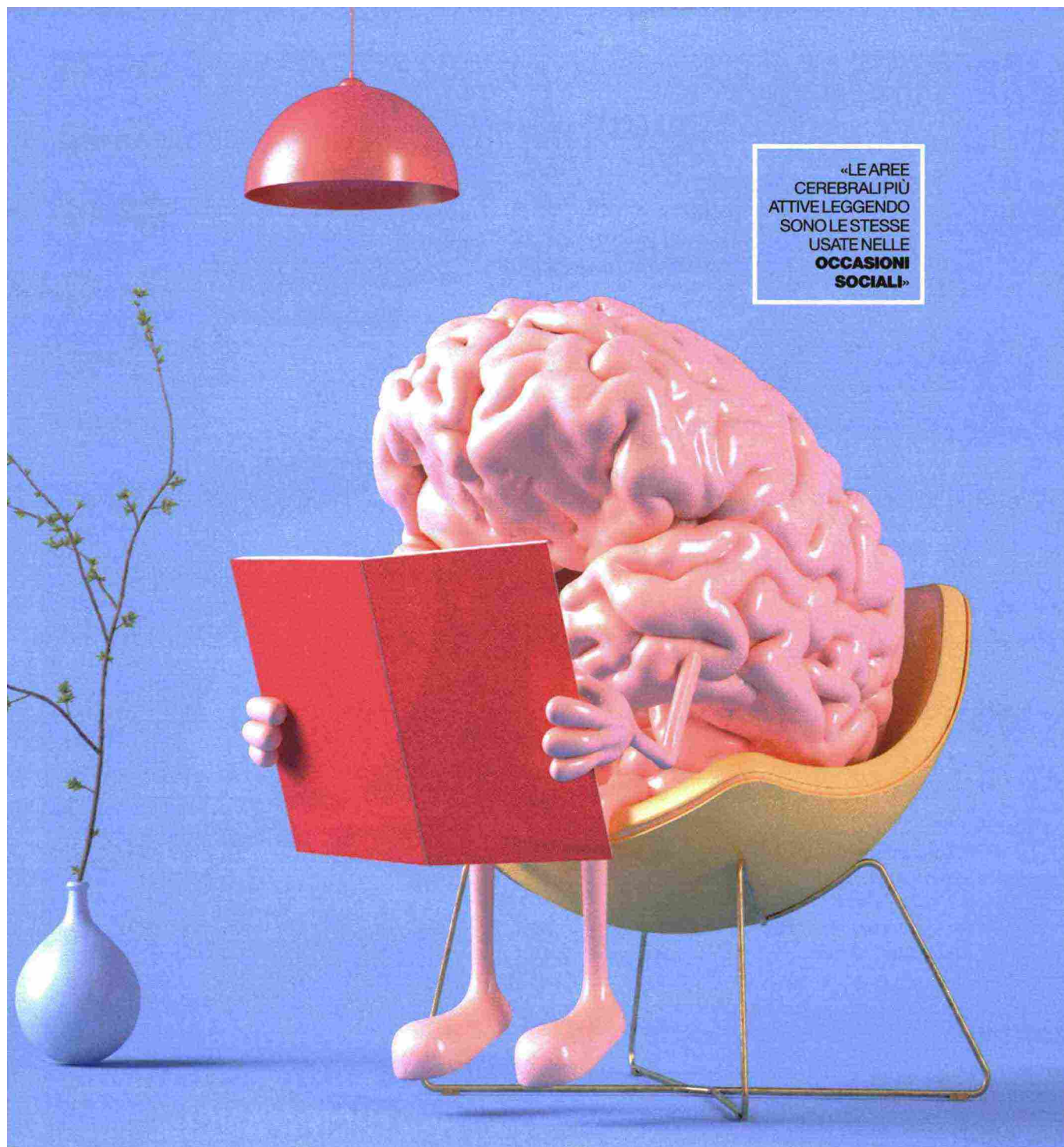
Poi si sa, la fiction a volte esagera e l'annidamento di stati mentali può diventare addirittura vertiginoso se a quelli dei personaggi si aggiungono i punti di vista dell'autore e del lettore.



GETTY IMAGES

1 Un'immagine da uno studio del neuroscienziato Raymond Mar (**2**): le aree cerebrali associate alla comprensione della narrativa (in rosso) e quelle associate alla cognizione sociale (in celeste) si sovrappongono (in bianco): cioè sono le stesse. **3** Lisa Zunshine, Università del Kentucky
4 Emanuele Castano, Università di Trento
5 Maryanne Wolf, Università della California a Los Angeles





Come in Shakespeare: «Nella commedia *La dodicesima notte*, a un certo punto il servo Fabian dice: «Se questa storia fosse ora recitata su un palco, io la condannerei come una finzione improbabile...». Shakespeare ci mostra di sapere che gli spettatori sanno che Fabian ignora di essere davvero sul palco come personaggio teatrale».

Ma cosa rende le storie così tanto avvincenti? Secondo Raymond Mar, docente di Psicologia alla York University di Toronto, il segreto è trovare tanti pensieri che si confrontano, spesso in situazioni conflittuali. «E qui scatta la possibilità dell'immedesimazione. Confermata dalle neuroscienze, che ci mostrano come le aree cerebrali più

attive quando leggiamo romanzi sono le stesse che usiamo nelle situazioni sociali della vita reale».

Questo allenamento benefico della lettura inizia a dare i suoi effetti fin dalla prima infanzia: «Le fiabe e le storie nei libri per bambini sono piene di riferimenti agli stati mentali dei protagonisti, e quindi anche a situa- 

SCIENZE
ATTENTAMENTE

zioni dove qualcuno sa qualcosa che altri ignorano. Basta pensare a *Cap-puccetto Rosso*: il bambino sa che Cap-puccetto ignora che la "nonna" è in realtà il lupo travestito che vuole mangiarsela» spiega Raymond Mar. «Alcuni studi confermano che anche le conversazioni tra adulti e bambini che nascono a margine della storia sono ricche di riferimenti alle intenzioni e motivazioni dei personaggi. E tutto questo è un arricchimento: diverse ricerche suggeriscono che i bambini più esposti a queste narrazioni risultano poi più avanzati, come cognizione sociale, rispetto ai loro coetanei. Ovvero riescono a "leggere" meglio nella mente degli altri».

ANCHE GLI OCCHI PARLANO

L'efficacia delle storie sulla nostra psiche è anche stata misurata, con criteri oggettivi, da Emanuele Castanò, ricercatore in Psicologia e scienze cognitive all'Università di Trento: «Nelle mie ricerche ho usato due dei test più convalidati: quello che richiede di intuire lo stato d'animo di 36 soggetti guardando solo le fotografie dei loro occhi, e quello che chiede di intuire gli stati mentali di vari personaggi leggendo delle scene. In entrambi i casi i lettori di narrativa hanno ottenuto risultati più alti rispetto ai non lettori o a chi legge altri tipi di testi».

Ma si fa presto a dire narrativa, non tutte hanno lo stesso effetto: «I romanzi di intrattenimento tendono a riprodurre gli schemi sociali classici e gli stereotipi sessuali, etnici, e così via. Ci sarà il tedesco molto preciso, l'italiano un po' ribaldo, e così via. Questo perché l'importante è la trama, e i personaggi stereotipati rendono tutto più scorrevole» dice Castanò. «In uno studio del 2021 mostriamo che la narrativa popolare (Danielle Steel o Dan Brown, per esempio), rafforzando questi schemi mentali, può favorire l'essentialismo psicologico, ovvero l'attribuire – grossolanamente – il comportamento delle persone a una loro presunta "essenza" (Tizio è chiassoso perché è italiano, Tiziaguida male perché è donna, ndr)».

Al contrario la narrativa di tipo let-

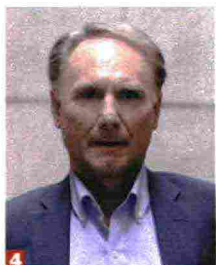


1 La scena del cancello da dipingere in un francobollo che raffigura **Le avventure di Tom Sawyer** di Mark Twain 2 Il lupo travestito da nonna in **Cappuccetto Rosso** di Charles Perrault 3 **Jonathan Franzen** e 4 **Dan Brown**

terario è un toccasana contro gli stereotipi. «Offre personaggi meno definiti, più poliedrici e spiazzanti che, per essere compresi davvero, richiedono al lettore uno sforzo di immaginazione in più» spiega Castanò. «Un esempio che faccio nelle mie lezioni è quello del romanzo *Le correzioni* di Jonathan Franzen. A chi non l'ha mai letto chiedo di immaginare tre personaggi: un accademico marxista, un bancario affermato e uno chef di successo. Poi, una volta ottenuti questi ritratti – che tendono ad essere tutti piuttosto simili – spiego che sono personaggi chiave in *Le Correzioni* e che Franzen nelle prime cinquanta pagine smonta tutti i cliché da loro evocati: lo chef è una donna, il bancario è depresso e alcolizzato, l'accademico viene cacciato dall'università».

Oltre a proporre personaggi più sfaccettati e imprevedibili da affrontare, la letteratura può offrire altri insegnamenti: «Nel mio laboratorio abbiamo creato un "corpus" con centinaia di romanzi letterari

«MENTRE FRANZEN SMONTA I CLICHÉ, BROWN RAFFORZA GLI STEREOTIPI»



naggi più complessi serva un linguaggio più ricco» spiega Castanò. «Una cosa interessante è che nei testi letterari sono meno frequenti i termini che descrivono emozioni. È come se cercassero di non coinvolgere il lettore tramite il facile contagio emotivo, ma volessero creare una distanza che richiede sforzo mentale per essere colmata». E forse è questo sforzo a migliorare il lettore.

CARTA CONTRO DIGITALE

«Di certo serve una "lettura profonda", attenta, quella che è favorita dalla carta e inibita dal digitale» spiega Maryanne Wolf, neuroscienziata, direttrice del centro per la dislessia della University of California di Los Angeles e autrice di *Lettore, vieni a casa. Il cervello che legge in un mondo digitale* (Vita e Pensiero, 2018). «La lettura cambia il nostro cervello, ma lo cambia in modo cumulativo. Ogni libro che leggiamo si innesta su ciò che già abbiamo letto e consolidato. Ma perché quel consolidamento avvenga è necessario concen-

trare la nostra attenzione su ciò che leggiamo. Non siamo nati con un circuito cerebrale per la lettura: ce lo costruiamo vivendo. Il rischio è che, se leggiamo solo in modo superficiale, questo circuito rimanga utile per ottenere informazioni dall'ambiente, così come avviene nella mente di un bambino, ma non riesca a sviluppare quella panopia di processi cognitivi, linguistici e affettivi che potrebbero fiorire grazie alla lettura profonda, più favorita dalla carta che dallo schermo».

Giuliano Aluffi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

20 maggio 2022 | il venerdì | 71