

Chi legge è più felice, lo dice anche la statistica

Sergio Frigo

E se noi italiani fossimo perrennemente frustrati, incazzati, depressi, perchè leggiamo poco? I risultati di un sondaggio che sarà presentato oggi pomeriggio al 33. seminario della Scuola dei Librai dicono esattamente questo: chi legge è più felice. La ricerca è stata commissionata dal Gruppo Mauri Spagnol, che promuove la Scuola per librai, al Centro Studi su Mercati e Relazioni Industriali dell'Università di Roma Tre, ed è stata coordinata da Michela Addis, professore associato di economia e gestione delle imprese e docente alla Scuola di direzione aziendale della Bocconi. Le risposte di un campione rappresentativo di 1100 persone hanno mostrato uno scostamento positivo dell'1,4% nella percezione della propria felicità complessiva in chi legge almeno un libro all'anno (extra-studio o lavoro), a cui corrisponde uno scostamento negativo dello 0,9% in chi non ne legge nemmeno uno. La ricerca si è concentrata sulle più recenti acquisizioni degli studi relativi al concetto di felicità, differenziando ad esempio fra

dimensione cognitiva e dimensione affettiva, e rilevando che la lettura incide più favorevolmente in particolare sul secondo aspetto. I lettori fanno esperienza di emozioni positive (positività, benessere, piacere, felicità, gioia e serenità) più spesso (+ 0.39 su una scala da 1 a 5) dei non lettori (-0.37); specularmente i non lettori fanno il pieno di esperienze negative (negatività, malessere, dispiacere, tristezza, paura e rabbia) nella misura di 0.31 contro un -0.32 dei lettori. Fra gli altri aspetti toccati dalla ricerca, particolare interesse riveste la correlazione fra la lettura e altre attività legate al tempo libero: il legame è elevato con la frequentazione di internet e dei social media, con l'informarsi sui mezzi di comunicazione e l'andare per mostre, a teatro o al cinema. Lo scostamento maggiore fra le attività ludiche a cui si dedicano lettori e non lettori è sul guardare la televisione (che occupa oltre un quarto del tempo libero dei non lettori, contro il 17,8% dei lettori), ma anche sull'ascolto della musica e sull'uso di videogiochi. Il lettore medio, infine, è soprattutto donna (54%), ha avuto

genitori o docenti che l'hanno incoraggiato a leggere, e si dedica ai libri soprattutto la sera a letto e quand'è in vacanza e nei weekend. Detto questo, manca la prova del legame di causa-effetto fra il leggere e l'essere felici, come spiega lo psicoanalista padovano Alberto Shon: «Si dovrebbe documentarlo sperimentalmente, perchè altrimenti potrebbe anche darsi il caso di registrare il fatto che i lettori stanno meglio dei non lettori già in partenza. In ogni caso, anche se il leggere non può essere parificato a una terapia, il confronto con altre idee e modi di pensare attraverso la lettura contribuisce ad aprire la mente, e aiuta a comprendere le situazioni anche complicate e dunque ad affrontarle meglio e con più serenità». Concorda l'autrice della ricerca: «Solo una sperimentazione su un campione fisso consentirebbe di collegare un miglioramento dell'umore delle persone all'attività di lettura. C'è da dire però che due domande specifiche ci hanno permesso di appurare che in quasi 9 casi su 10 il lettore ritiene che la lettura contribuisca a rendere la propria vita felice e la considera l'attività di impiego del tempo libero più importante».

© riproduzione riservata

Letture e benessere:
i dati di una ricerca
aprono oggi alla Cini
la Scuola dei librai

Lo psicoanalista:
«Un libro può aiutare
a gestire meglio
le situazioni difficili»

