

## Scuola per Librai

# Una ricerca: leggere rende felici e aiuta a superare le difficoltà



Non solo appaga, ma accresce il benessere delle persone, rendendole «meglio attrezzate» per affrontare le emozioni negative della vita. Adesso è provato: la lettura migliora la nostra esistenza. Lo dimostra uno studio sul rapporto fra lettura e felicità affidato al Centro di Studi dell'Università Roma Tre, dal Gruppo editoriale Mauri Spagnol. Della ricerca ha parlato ieri Michela Addis (docente Università Roma Tre) nell'ambito del Seminario di Perfezionamento della Scuola per Librai Umberto e **Elisabetta Mauri**, fino a venerdì alla Fondazione Giorgio Cini a Venezia. L'indagine non lascia dubbi. L'Indice di felicità dei lettori risulta superiore rispetto a quello dei non lettori. Misurato con la scala di Veenhoven (da 1 a 10), i lettori italiani di libri cartacei o digitali registrano un Indice di felicità pari a 7,44, mentre i non lettori un indice di 7,21; una differenza in apparenza limitata, in realtà statisticamente significativa. Usando un altro indice, il Subjective Well-Being - dimensione cognitiva, di nuovo i lettori mostrano un indice di benessere superiore (7,12 Vs 6,92 su una scala da 0 a 10). Senza proseguire coi numeri, i lettori provano emozioni positive più spesso dei non lettori e risultano arrabbiati meno di frequente. Chi legge è più felice dell'impiego del proprio tempo libero, e ritiene la lettura attività di primaria importanza nei momenti di libertà. La ricerca è stata condotta su un campione di 1100 individui tra lettori e non.

**Veronica Tuzii**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

