

QUANDO UN ROMANZO CI ENTRA NEL CERVELLO

Neuroscienze. Attraverso sia la corteccia somatosensoriale e motoria sia l'aumento della connettività la lettura ci fa «sentire» e muovere come se fossimo i personaggi della storia

di Giorgio Vallortigara

«Dio creò l'uomo perché gli piacciono le storie». Mi è venuta in mente questa frase di Elie Wiesel leggendo il libro di Daria Bignardi in *Libri che mi hanno rovinato la vita e altri amori malinconici* (Einaudi, pagg. 176, € 16,50), anche se, debbo vergognosamente confessare, a parte *Celestino e Zarathustra*, molti degli innumerevoli altri libri di cui parla la Bignardi io non li ho letti. Però sapere di tutti questi libri che devo ancora leggere mi ha rallegrato la giornata. La ragione del mio interesse, non essendo un critico letterario, ha a che fare, *ça va sans dire*, con il cervello.

Cominciamo dalla domanda più semplice: i libri possono cambiare il cervello? Ovvio che sì, ma in che forma precisamente è da verificare. Mentre leggiamo una storia, due reti neuronali complementari ma distinte sono all'opera e ci consentono di osservare, con l'occhio della mente, una le scene e gli spazi in cui sono collocati gli eventi narrati, l'altra i personaggi della storia, i loro comportamenti e i loro stati mentali. Quest'ultimo aspetto, in particolare, che gli psicologi cognitivi chiamano «teoria della mente», riguarda la capacità di mettersi nei panni degli altri per comprenderne e prevederne i pensieri e quindi le azioni; una capacità fondamentale per la nostra vita quotidiana, che viene utilizzata altresì per comprendere i caratteri e le vicende dei protagonisti delle storie.

Quando leggiamo è come se letteralmente sentissimo (con la corteccia somatosensoriale) e ci muovessimo (con la corteccia motoria) nel modo in cui sentono e si muovono i personaggi della storia in

cui ci immedesimiamo. Il neuroscienziato Gregory Berns ha mostrato che leggere un romanzo conduce a un significativo aumento della connettività in alcune regioni del cervello implicate nella comprensione di un testo (nel giro angolare e sopramarginale sinistro) e nel cosiddetto *perspective-taking* (nel giro temporale posteriore destro).

Qualche anno fa lo psicologo sociale Emanuele Castano ha pubblicato su *Science*, assieme a un suo studente, David C. Kidd, una ricerca volta a verificare se la qualità di quello che si legge possa influenzare la teoria della mente. Per gli esperimenti furono selezionati un certo numero di libri assegnati a caso ai diversi gruppi di partecipanti. Un gruppo fu impegnato nella lettura di titoli di narrativa «letteraria», che includeva romanzi e racconti di valore riconosciuto dagli esperti; un secondo gruppo nella narrativa di «intrattenimento», per esempio l'horror, e un terzo nelle opere «non-fiction», per esempio i saggi di tipo storico. La teoria della mente dei soggetti fu valutata dopo la lettura impiegando dei test standardizzati. In uno di questi, ad esempio, vengono mostrate delle fotografie in bianco e nero di alcuni volti e il soggetto deve indovinare quale sia l'emozione provata dalla persona raffigurata. I risultati rivelarono che i soggetti assegnati alla lettura della narrativa letteraria ottenevano in media punteggi migliori rispetto a chi aveva letto libri di intrattenimento o saggi.

Una differenza tra narrativa di intrattenimento e narrativa letteraria, come ci hanno insegnato teorici come Bruner, Barthes e Bakhtin, è che nella prima il lettore ha un ruolo eminentemente passivo mentre nella seconda è richiesto un ruolo attivo al lettore, il

quale deve estrarre i significati per conto suo. Tuttavia, questo non deve essere interpretato come evidenza che la narrativa letteraria sia «migliore» di quella di intrattenimento.

In uno studio più recente Castano con i suoi collaboratori ha indagato gli effetti dell'esposizione all'uno o all'altro genere di narrativa non solo in relazione alle capacità di teoria della mente, ma anche in riferimento a un costrutto teorico che gli psicologi sociali chiamano «complessità attribuzionale» (*Attributional Complexity*) e che gli psicometri hanno operazionalizzato su scale di misura i cui valori numerici possono essere stabiliti con grande precisione grazie a opportuni test e questionari. Il costrutto si basa sulla motivazione a comprendere i comportamenti degli altri preferendo le spiegazioni più complesse, con l'idea, perciò, che i comportamenti dipendano da forze sia interne sia esterne all'individuo, dall'interazione con gli altri e che, oltre ai fattori immediatamente presenti, i comportamenti possano dipendere anche da fattori distali, le cose accadute agli individui nel loro passato. Ora, i risultati degli studi hanno mostrato come la consuetudine con la narrativa letteraria sia associata a una maggiore complessità attribuzionale (mentre una maggiore consuetudine con la narrativa di intrattenimento è negativamente correlata con essa). Questo sembrerebbe una cosa buona, perlomeno a livello sociale. Tuttavia a livello individuale una maggiore complessità attribuzionale può agire come un elemento di ritardo o di distrazione nei processi decisionali. Inoltre, vi sono prove che una maggiore complessità attribuzionale possa essere associata negativamente con la salute mentale. Ad esempio, l'esposizione alla narrativa letteraria pare associata

con un minore egocentrismo nel giudizio sociale (*ego-centric bias*), ma quest'ultimo pare positivamente correlato con la salute mentale. Tra le conseguenze negative dell'esposizione alla narrativa letteraria vi sarebbe anche il fatto che producendo un miglioramento nell'accuratezza con cui si valutano le relazioni sociali essa può risultare nefasta per le relazioni interpersonali.

Castano e collaboratori si spingono anche più in là suggerendo che la narrativa letteraria e di intrattenimento possano avere effetti opposti sui livelli di ansia: l'esposizione alla letteratura d'intrattenimento, la quale essenzialmente tende a confermare le nostre aspettative sul mondo, riduce l'ansia esistenziale associata alla conoscenza dell'inevitabilità della nostra morte, mentre la narrativa letteraria, che sfida e mette in dubbio continuamente le nostre aspettative, può solo accrescerla.

Insomma, mentre dal punto di vista del funzionamento delle nostre società i processi mentali che sono promossi dalle abitudini alla lettura della narrativa letteraria appaiono altamente desiderabili essi potrebbero essere indesiderabili dal punto di vista della salute psicologica individuale. Sono profondamente convinto che la biochimica entri profondamente nelle faccende umane. Daria Bignardi sembra condividere, seppure con riluttanza, lo stesso pregiudizio: «Che se fossi nata con più o meno serotonina o dopamina o estrogeni o non so che diavolo, non avrei letto o guardato tante opere con la stessa emozione? Mi secca pensarlo». Ma in fondo che importa la biochimica o la neuroscienza? «Un libro», diceva Franz Kafka, «dev'essere un'ascia per rompere il mare ghiacciato che è dentro di noi».