







## Perchè è importante leggere

La lettura, proprio come la scrittura, offre la grande opportunità di farci immergere in grandi emozioni, ci offre la possibilità di evocare importanti ricordi ed esperienze vissute. Da un punto di vista psicologicamente più profondo qual è il vero senso della lettura? Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Dott.ssa Lucattini, perchè è importante leggere i libri?

“Recenti ricerche interdisciplinari tra metodi d'apprendimento e neuroscienze, hanno dimostrato che la lettura attiva la plasticità e le reti neuronali, per cui aumenta l'intelligenza, favorisce lo sviluppo psicologico e il mantenimento di un buon funzionamento mentale. La lettura, inoltre, arricchisce il linguaggio aumentando il numero di parole conosciute e migliorando la sintassi, favorisce la comprensione degli avvenimenti e incoraggia a pensare in modo critico”.

Quali sono a Suo avviso i vantaggi della lettura e in particolare nei bambini?

“I libri cartacei hanno una componente sensoriale importante soprattutto nei bambini. Toccare la carta, il suo profumo, utilizzare di matita ed evidenziatore per sottolineare e scrivere annotazioni, stimolano la motricità fine (attraverso il movimento delle dita) che stimola la memoria visiva, favorisce la memoria e il pensiero astratto, indispensabili negli anni della scuola e poi nel lavoro”.

Da un punto di vista emotivo e più profondamente psicologico qual è il senso della lettura?

“Ogni libro di per sé è un “oggetto transizionale” che ci mantiene in contatto profondo con le persone che amiamo. La lettura è come un “portale”, che ci immette in mondi inesplorati e nuove realtà, espone a stimoli complessi emotivi, sensoriali e inconsci, rende curiosi e più capaci di adattarsi a pensieri nuovi e insoliti, rende mentalmente aperti e flessibili. L'elasticità mentale aiuta a cercare soluzioni nuove e originali anziché esser guidati dall'abitudine.

La lettura richiede tempo, abitua alla lentezza operosa, a rispettare i propri tempi e i tempi della realtà.

I Social sono l'opposto dei libri, poiché offrono un divertimento senza nessuno sforzo mentale, distraggono e ipnotizzano, non richiedono l'attenzione e la concentrazione necessarie per leggere”.

Dott.ssa Lucattini, la lettura, proprio come la scrittura, offre la grande opportunità di farci immergere in grandi emozioni, ci offre la possibilità di evocare importanti ricordi ed esperienze vissute, cosa può dirci a riguardo?

