

Leggere rende più intelligenti?



Dr. Adelia Lucattini



Molti scrittori e ricercatori in ambito letterario parlano di “poetica della lettura” sottolineando quanto il leggere e quello che si legge, faccia “la differenza” nella vita delle persone, sia da bambini che da adolescenti che nell’età adulta.

A supporto di ciò, recenti studi scientifici di neuropsicobiologia, hanno evidenziato un benefico della lettura nella prevenzione il decadimento delle capacità cognitive negli anziani e in una certa misura sull’invecchiamento del cervello.

A livello psicologico, indubbiamente la lettura aumenta la capacità di attenzione e concentrazione, rilassa, distrae, appassiona e migliora la vita, rendendo più felici.

Ma in che modo la lettura influenza il cervello? Sarà proprio vero, come azzardano alcuni ricercatori, scienziati e letterati, che **“un libro al giorno leva l’Alzheimer di torno?”**

E quanti lettori sono consapevoli o hanno mai pensato di aver usato libri per aumentare il loro Quoziente Intellettivo (QI)?

E, nel complesso, la lettura rende davvero più intelligenti?

Riferendomi alla letteratura scientifica attuale, cercherò di rispondere a tutte queste domande in modo sintetico, comprensibile, scientificamente corretto.

ALCUNI TIPI DI INTELLIGENZA

La lettura può rendere più intelligenti agendo in modo specifico su alcuni funzionamenti mentali e psichici. Secondo il modello Raymond Cattel l'“**intelligenza cristallizzata**” (la capacità di utilizzare competenze e conoscenze acquisite con l'esperienza), sull'“**intelligenza fluida**” (la capacità di comprendere e risolvere problemi che non dipende da conoscenze pregresse), sull'“**intelligenza emotiva**” che secondo Peter Salovey e John D. Mayer è la capacità di controllare i sentimenti ed emozioni proprie e altrui, distinguere tra di esse e di utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni e la “**capacità associativa**” il collegamento rapido per associazione psichica di ricordi, fatti, emozioni per cui, secondo la psicoanalisi, la memoria psichica non è un dato totalmente preconstituito, essa non si ricorda semplicemente ma si costruisce.

Secondo Mednick proprio nella capacità associativa delle idee, risiederebbe la caratteristica del “pensiero creativo” che “il mettere insieme, in modo utile, idee di solito lontane l'una dall'altra”.

COS'È IL “QUOZIENTE INTELLETTIVO”?

L'intelligenza è costituita da un insieme di caratteristiche complesse che interagiscono tra di loro e che possono essere misurate con dei tests psicodiagnostici che le “misurano” quantitativamente ed il cui risultato complessivo viene chiamato Quoziente Intellettivo.

Secondo la scala internazionale, il QI è quanto una prestazione sia intellettuale che pratica (abilità prassiche) si allontana dalla media della popolazione.

Per convenzione, la media viene considerata 100, questo vuol dire che con un punteggio superiore a 100 si avrà una prestazione superiore alla media e al di sotto il contrario. Solitamente si considerano normali QI tra 85 e 115 (all'interno dei quali ricade circa il 68% della popolazione) e si considerano prestazioni da deficit intellettivo punteggio inferiori al 70.

Lo psicologo tedesco **William Stern** ha sviluppato la misurazione del QI nei primi anni del 1900. Il suo sistema utilizza i punteggi di un test di intelligenza insieme all'età per determinare dove un individuo cade nello spettro dell'intelligenza rispetto ad altre persone, ovvero è stata stabilita un'intelligenza “media” facendo una valutazione statistica. L'intelligenza, come definita e misurata in questo test, è una combinazione delle capacità di risolvere i problemi, acquisire nuove conoscenze e impegnarsi in ragionamenti astratti.

Naturalmente il QI non misura “esattamente” l'abilità intellettuale.

La cultura, l'istruzione e altri aspetti della storia di ogni persona possono modificare le risposte ad alcune domande dei test con cui si misura il QI, ciò significa che le persone con la stessa capacità innata o latente possono potenzialmente avere QI diversi e che nel test possono esserci alcune imprecisioni nella misurazione.

Un punteggio elevato in un test QI si basa anche sulla motivazione di un individuo; voler fare bene il test e credere che il test sia importante, sono correlati con punteggi più alti.

IN CHE MODO LA LETTURA AUMENTA L'INTELLIGENZA

La lettura modifica la mente in una miriade di modi ma non tutti sono rilevabili con i tests o emergono dai punteggi del QI.

La lettura consente alle persone di costruire la loro **intelligenza cristallizzata**. L'intelligenza cristallizzata è tutta la conoscenza fattuale, le figure e i dati, che una persona conosce. È

l'enciclopedia della mente. Man mano che le persone leggono di più, le informazioni si aggiungono alla loro "banca dati" di informazioni di base.

L'intelligenza fluida è più astratta. Implica la capacità di risolvere problemi, rilevare schemi e giungere a una comprensione globale indipendentemente dall'intelligenza cristallizzata.

La lettura e l'intelligenza fluida hanno una relazione reciproca; la lettura addestra il cervello delle persone per rilevare meglio schemi più significativi e man mano che le persone fanno queste connessioni, capiscono meglio cosa leggono.

Alla capacità di fare associazioni è anche legata **l'intelligenza emotiva**.

ALCUNI STUDI

Nel 2013, due psicologi, **David Comer Kidd ed Emanuele Castano** hanno pubblicato un lavoro in cui spiegano che la lettura della narrativa migliora la teoria della mente di un individuo.

La teoria della mente è essenzialmente una misura dell'empatia e della capacità di una persona di capire come gli altri pensano e sentono. Secondo questo studio, le persone che leggono la narrativa sono significativamente migliori nell'identificare le emozioni di altre persone perché "gli stessi processi psicologici sono usati per navigare nella narrativa e nelle relazioni reali".

Derek Beres afferma che "leggere è un ottimo modo per esercitarsi nell'essere umani".

Ma forse l'aspetto più affascinante di **come la lettura può rendere più intelligenti** è il modo in cui **aumenta la connettività cerebrale**.

La lettura non coinvolge solo le parti del cervello che gestiscono **il linguaggio** ma anche anche **il movimento e la sensazione**. Quando le persone leggono, una parte della loro mente entra nel corpo dei personaggi, anche questa connessione rimane per un periodo dopo la lettura.

In uno studio su studenti universitari con il compito di leggere il romanzo "**Pompeii**" di **Robert Harris**, i ricercatori hanno scoperto che i legami tra la corteccia temporale sinistra, il centro linguistico del cervello e il solco centrale, la parte del cervello che gestisce i movimenti e le sensazioni fisiche, sono risultate potenziate. La lettura quindi, può aumentare anche le capacità sensoriali del corpo.

COME SI MODIFICA IL FUNZIONAMENTO DI MENTE E CERVELLO

Dal punto di vista scientifico è più corretto pensare i benefici derivanti dalla lettura, non in termini di semplice "miglioramento dell'intelligenza" ma piuttosto di come "cambiamento del funzionamento mentale".

La lettura se anche può non essere in grado di modificare le capacità di base (la predisposizione individuale), può però **aumentare le nozioni e i fatti che si conoscono**, consentire di **identificare meglio modelli e schemi di funzionamento**, aumentare **l'empatia**, **migliorare la capacità associativa** e le **capacità reattive** individuali.

Le ricerche attuali su come la lettura influenzi la mente, mostrano come leggere sia particolarmente importante **nei bambini e negli adolescenti** che per loro natura sono in continua crescita e sviluppo.

Anne E. Cunningham e Keith E. Stanovich scrivono che “la lettura produce dividendi significativi per tutti, non solo per i bambini intelligenti o per i lettori più abili. Spesso gli insegnanti si adoperano in tutti i modi per aumentare le capacità dei loro studenti, con grande dispendio di energie, ma c'è almeno un'abitudine modulabile a seconda dell'età che è di per se in grado di migliorare le abilità, ed è proprio la lettura che inizialmente può anche essere proposta come ascolto di una lettura da parte degli insegnanti e proseguita a casa con letture fatte dai genitori. Letture anche brevi ma che veicolano affetto, attenzioni, cure e sapere in un sol colpo!

Concludendo, la lettura non è certamente una “pillola magica” che fa aumentare improvvisamente l'intelligenza, ma leggere può fare la differenza per le persone che lo fanno poiché induce insensibilmente, col tempo, un cambiamento rendendo percepibile a se stessi come si sia modificata la propria visione delle situazioni, delle persone, dei fatti della vita.

Non ultimo, la lettura permette di fantasticare, di volare in mondi nuovi e universi inesplorati, tornare su strade frequentate e amate, fa compagnia, occupa il tempo, stimola la creatività, rilassa, rasserena, appaga, intriga, appassiona e spesso rende più felici e non di rado francamente soddisfatti.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1 - Cattell, R.B., (1963) *Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment*. Journal of Educational Psychology, 54, 1-22.

2 - Sigmund Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Torino, Euroclub su licenza Boringhieri, 1986. Titolo originale Die Traumdeutung, 1899

3 - Pierre Codoni, *Una psicoanalisi al microscopio*. Micropsicoanalisi, Torino, Cortina, 2010.

4 - Mauro Alfonso, *Psicoanalisi e oltre*, Torino, Cortina, 2011.

5 - Mednick S. A., *The associative basis of creativity*, Psychological Review, 69, 1962, pp. 220-232;

6- David Comer Kidd ed Emanuele Castano, *Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind*, Science 342, October 2013

7 - Derek Beres, *How reading rewires your brain for greater intelligence and empathy*.

<https://bigthink.com/21st-century-spirituality/reading-rewires-your-brain-for-more-intelligence-and-empathy>

8 - Anne E. Cunningham and Keith E. Stanovich, *What Reading Does for the Mind*, Journal of Direct Instruction, Vol. 1, No. 2, pp. 137–149.

8- Anne E. Cunningham and Keith E. Stanovich, *What Reading Does for the Mind*, Journal of Direct Instruction, Vol. 1, No. 2, pp. 137–149.

8 - Anne E. Cunningham and Keith E. Stanovich, *What Reading Does for the Mind*, Journal of Direct Instruction, Vol. 1, No. 2, pp. 137–149.

9 - Christopher Bergland, *Reading Fiction Improves Brain Connectivity and Function. Reading a novel has the power to reshape your brain and improve theory of mind*.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201401/reading-fiction-improves-brain-connectivity-and-function>

10- Patrick C. Kyllonen e Raymond E. Christal, *Reasoning ability is (little more than) working-memory capacity?*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160289605800121?via%3Dihub>

11- Kristen Twardowski, *Does reading make you smarter?*

<https://bookriot.com/2018/02/27/does-reading-make-you-smarter/>

Vai all'articolo:

<https://www.medicitalia.it/blog/psichiatria/8279-leggere-rende-piu-intelligenti.html>