

L'inchiesta: leggere libri fa bene, anche alla felicità P.17-19



**Lettori vivono
meglio dei non lettori, sono
più sereni e più positivi nell'affrontare
la vita. Ce lo dice una interessante ricerca
commissionata dal gruppo editoriale **Gems**
e realizzata dall'Università di Roma Tre**

I libri ci regalano la

felicità

Dimmi quanti libri leggi e ti dirò se sei felice

Una ricerca commissionata dal gruppo editoriale Gems dimostra che più tempo dedichiamo alla lettura più viviamo sereni

L'idea che leggere renda felici, o perlomeno che dia una mano, non è affatto scontata. Per chi scrive, infatti, non è mai stato così: i libri che ho più amato sono stati quelli più letali, e più la lama era affilata più, più il godimento aveva un'origine masochistica. Per farla breve, i miei libri del cuore sono quelli che, lungi dal migliorarmi la vita, me l'hanno complicata. Mi viene in mente Cesare Pavese, la cui intera produzione letteraria potrebbe essere un monumento alla bellezza triste, al fascino di trascinarsi malvolentieri sulla scorza del mondo.

Stefano Piedimonte

Non per tutti è così, non tutti leggono per intristirsi. Non tutti sono masochisti. Una ricerca commissionata dal gruppo editoriale **Gems** in occasione del suo decimo anniversario (per chi non lo sapesse, il gruppo **Gems** comprende **Guanda**, **Garzanti**, **Longanesi**, **Tea**, **Corbaccio**, **Salani** e molte altre case editrici), intitolata «La felicità di leggere» e realizzata dal **Cesmer**, il centro di studi su mercati e relazioni industriali dell'università di Roma Tre, giunge a conclusioni opposte. Leggere rende felici; tutto sommato è una buona notizia. Com'è una buona notizia il fatto che un editore, soprattutto in tempi di crisi, spenda dei soldi per finanziare una ricerca, e che vada a commissionarla a un'università pubblica. Il lettore va scomparendo, e, come ogni creatura in via d'estinzione, se ne studiano i comportamenti. Si cerca di farlo «riprodurre» - in un senso moltiplicativo, non procreativo, ché a quel-

lo ci pensano da soli -, di capire da dove nasce, quali fattori ne sostengono l'esistenza, come si può contaminare il resto della popolazione rendendola schiava dei libri e non dell'ignoranza, e quindi più colta, più consapevole, più forte delle proprie idee. In poche parole: meno attaccabile.

Gli obiettivi della ricerca

La ricerca si avvale di un campione di millecento persone, e si pone come obiettivo quello di «capire quanto e come la lettura di libri per piacere nel tempo impatta sulla felicità e sul benessere generale dell'individuo». I libri che si leggono per piacere, nel tempo libero, sono ovviamente quelli di narrativa e saggistica. Gli studiosi partono dal presupposto che non esiste una conoscenza pregressa sul valore generato dalla lettura nella vita degli individui, e che esistono molte (e spesso contraddittorie; nda) definizioni e misure di felicità e benessere. Lo scopo - piuttosto ambizioso e certamente inedito - è quello di oggettivare il contributo, espresso in termini di qualità della vita, che i libri danno a ognuno di noi, e che di conseguenza non danno a chi non ne fa uso. Si ricorre dunque, per effettuare un'analisi più profonda, a più misure di felicità e benessere. La felicità è così «un sentimento duraturo di essere in uno stato di appagamento» (Frey e Stutzer, 2002), e l'indice di felicità complessiva quantifica la percezione «soggettiva di appagamento rispetto alla propria vita nel suo complesso» (Veenhoven, 2010). Il benessere soggettivo, detto SWB (subjective well-being), è «la valutazione fatta dagli individui relativamente alle loro vite, agli eventi che avvengono loro, ai loro corpi e menti, e alle circostanze in cui vivono» (Diener, 2006), la dimensione cognitiva dell'SWB misura la valutazione complessiva e soggettiva dell'individuo sulla distanza esistente fra la sua vita e la migliore possibile (Cantril, 1965), mentre la sua dimensione affettiva «misura la frequenza con cui l'individuo vive emozioni positive negative» (Diener e Biswas-Diener, 2009). Tutto molto noioso, non c'è dubbio, ma è divertente vedere come si misura la felicità; misurare la felicità, d'altronde, è una questione cruciale se si vuol dire che uno è più o meno felice di un altro.

Gli studiosi hanno fatto molte telefonate, non tutte andate a buon fine. Le persone che li hanno mandati al diavolo sono state 1.473, mentre 1.077 telefoni erano occupati, o c'era la segreteria, o nessuno ha risposto, o il numero era sbagliato. Le interviste complete, come già detto, sono quindi 1.100. Andiamo avanti con la domanda che si sono posti: «La lettura è in grado di generare valore per chi legge? Come si pongono i lettori rispetto ai non lettori per felicità e benessere?». E poi con quella che hanno posto: «Considerato tutto, quanto è felice del-

la sua vita globalmente intesa, in questo periodo?». Fatto 1 il valore minimo («per nulla felice»), e 10 quello massimo («totalmente felice»), la media fra i non lettori è stata 7,21, quella fra i lettori 7,44. Non che ci sia questa grandissima felicità aggiuntiva, ma è pur sempre qualcosa, e di certo un libro fa meno male di una compressa di Prozac. Col prezzo siamo lì, ma l'effetto del libro dura di più.

Un altro confronto riguarda le emozioni positive e quelle negative: gli studiosi hanno misurato la frequenza con cui l'individuo ha fatto esperienza di sei emozioni positive (sì, sei emozioni positive, fra cui: positività, benessere, piacere, felicità, gioia, serenità) nelle quattro settimane precedenti l'intervista. Anche qui i lettori vanno meglio. Per quanto riguarda le sei emozioni negative (negatività, malessere, dispiacere, tristezza, paura, rabbia), vincono i non lettori. Avendo meno emozioni positive, va da sé che ne abbiano di negative, salvo considerare l'apatia. In benessere e positività vincono i lettori (3,56 a 3,42, e 3,72 a 3,5), mentre con rabbia e negatività, si sa, i non lettori giocano in casa: 3,44 a 3,2 e 3,13 a 2,99 per loro. Abbiamo capito, in buona sostanza, che i lettori sono più felici (e meno aggressivi) dei non lettori.

Nel tempo libero

Un capitolo importante è quello che riguarda l'utilizzo del tempo libero. I lettori ritengono che il modo più proficuo di utilizzare il proprio tempo libero sia... la lettura (7,86 in una scala che va da 1 a 9 come importanza attribuita all'attività specifica), ascoltare la musica (7,31), Informarsi tramite quotidiani, siti ecc. (7,23), fare esercizio fisico (7,02), attività culturali come mostre, teatro ecc. (6,73), guardare la tv (6,13), perder tempo su internet e social media (5,77), andare al cinema (5,59), giocare alla console (3,23). La ricerca evidenzia come molti non lettori attribuiscono importanza massima alla lettura (pari a 9), pur ostinandosi a non leggere. Ma ecco la sorpresa: per i lettori, quegli ingrati dei lettori, la lettura è solo al quarto posto se si parla di «felicità generata». A renderli più felici, infatti, è lo sport, poi ascoltare musica, poi le mostre, i teatri, le attività culturali e, soltanto dopo, la lettura. Seguono i giornali, videogame, cinema, social, tv. Comunque, i lettori usano il 17,8% del proprio tempo per guardare la tv, il 15,1% ascoltando musica, il 12,1% navigando sui social, e l'11,4% per leggere, mentre i non lettori amano alla follia la tv (25,2% del tempo libero).

Ma quand'è che si legge? Fatto 100 il totale dei lettori - che vista la crisi degli ultimi anni non si discosta molto dal vero - 71,75 leggono nei giorni feriali dalle 19 all'una, 53,25 nella stessa fascia oraria ma durante i weekend, 44,13 nei feriali ma dalle 13 alle 19, 43,88 nei weekend dalle 13 alle 19, 13,63 soffrono d'insonnia (leggono dall'una alle 6 del mattino nei giorni feriali), 14,38 nei weekend dalle 7 alle 13, 13,38 non hanno un granché da fare (leggono nei feriali ma dalle 7 alle 13), 10,75 aprono i libri nel weekend dall'una alle 6 invece di andarsene a bere. La somma supera cento, ma non c'è nessun trucco: era possibile dare più risposte.

Le occasioni di lettura, i momenti della giornata in cui si legge, pure sono importanti per capire le abitudini di questi animali rari, che contrariamente ai luoghi comuni leggono poco sui mezzi di trasporto, e molto nei ritagli di tempo libero. Va da sé che chi sta fra i libri fin da

bambino ha maggiori possibilità di diventare un lettore (e quindi, pare, di essere più felice, anche se Leopardi non sarebbe d'accordo). Quasi il 70% dei lettori dice che i genitori sono stati uno sprone durante gli anni della crescita, mentre circa il 65% dice che i docenti e la scuola hanno avuto un ruolo importante. Il 53,5% dice che le persone adulte con cui si identificava amavano leggere (quindi si legge anche per emulazione, e questo è un dato che molti genitori dovrebbero tenere in conto, così come dovrebbero tenere in conto il fatto che 47 lettori su cento sono figli di adulti che leggevano).

Eveniamo al campione analizzato, formato, come dicevamo, da 1.100 individui contattati telefonicamente fra il 12 maggio e il 14 giugno 2015. Di questi, 300 sono non lettori e 800 sono lettori; 284 hanno un'età compresa fra i 14 e i 34 anni; 485 hanno fra i 35 e i 55 anni; 331 hanno più di 56 anni. La maggioranza dei lettori, come si sa, è donna. Va detto anche che per "non lettori" si intende l'intervistato che nell'arco del periodo preso in esame non ha letto neanche un libro (se non per motivi di lavoro o di studio) e non, quindi, chi non ha mai letto in assoluto. Per "lettore", invece, si intende chi ha letto in questo stesso periodo almeno un libro di narrativa o saggistica, purché l'abbia fatto per puro diletto.

Visto che i lettori sono più felici, ma che in termini di «felicità generata» posizionano la lettura solo al quarto posto, dopo lo sport, la musica, le mostre e i teatri, e quindi, in fin dei conti, non le danno enorme peso, si può ipotizzare che qualcosa, qualcosina di questa felicità aggiunta, di questa esistenza un pochino più agiata, dipenda anche da una condizione economica migliore? Senza nulla togliere alla lettura, il cui piacere condividiamo oltre ogni dubbio, soprattutto se siete arrivati fin qui.



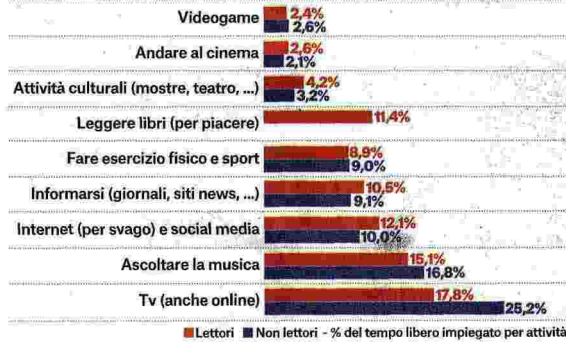
Si legge soprattutto nelle ore serali, dalle sette all'una dei giorni feriali. Le donne sono quelle che leggono di più.

Gli studiosi hanno messo a confronto anche le emozioni positive e quelle negative

Sono state intervistate 1100 persone che hanno risposto a tante domande

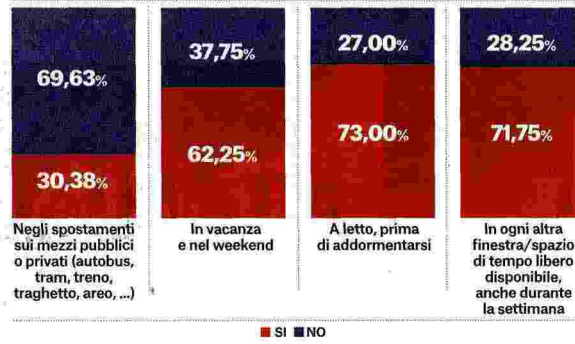
L'impiego del tempo libero. Lettori e non lettori a confronto

Fatto 100 il totale, come viene impiegato il tempo libero da lettori e non lettori?



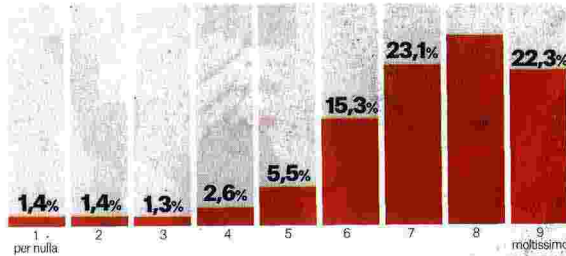
Le occasioni di lettura

Fatto 100 il totale dei lettori, quanti dichiarano di leggere nelle seguenti occasioni?



Quanto la lettura contribuisce alla felicità generale?

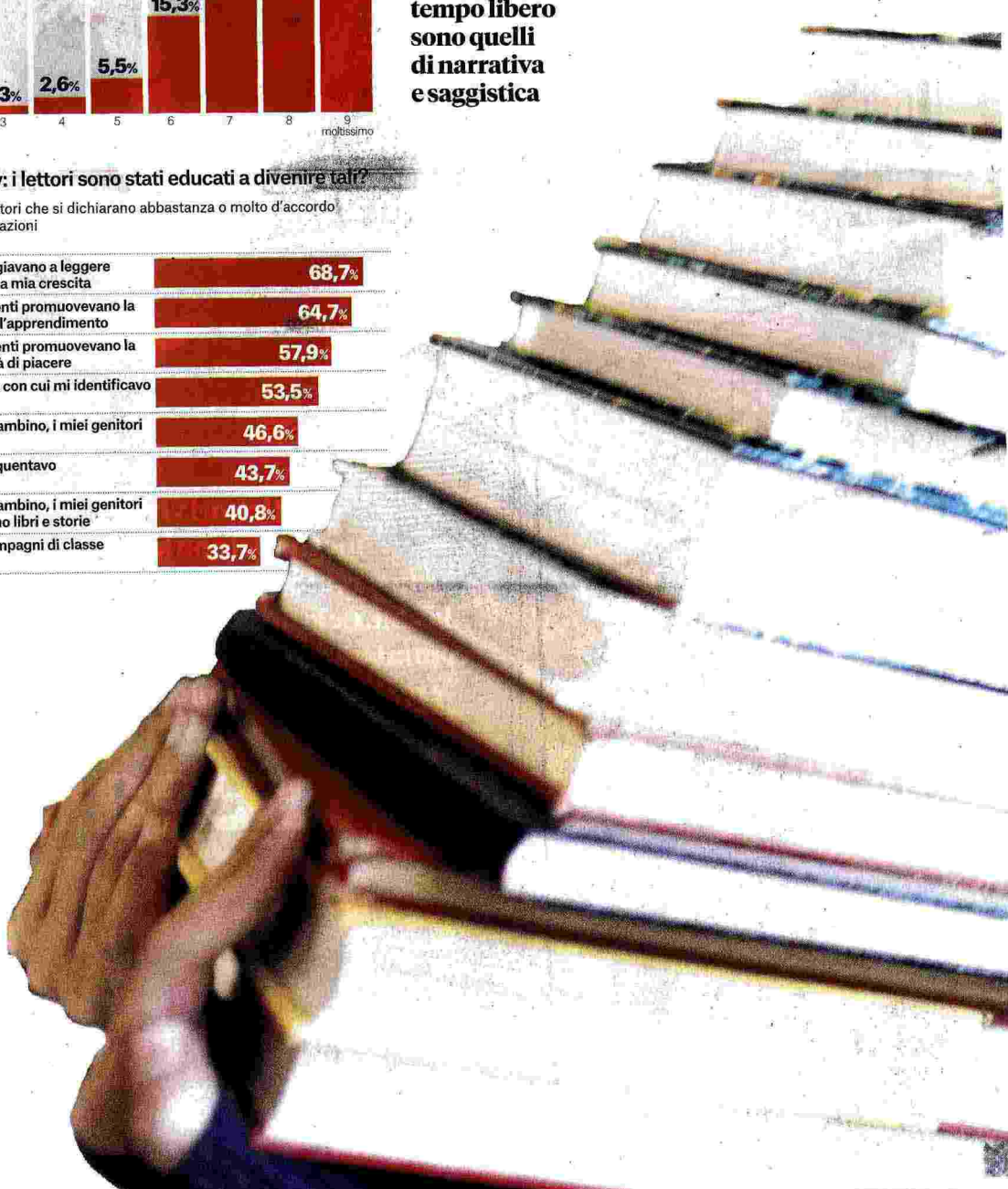
Valutazione dei lettori sul contributo della lettura a rendere la vita felice



I volumi che si leggono con piacere nel tempo libero sono quelli di narrativa e saggistica

Reading history: i lettori sono stati educati a divenire tali?

Le percentuali dei lettori che si dichiarano abbastanza o molto d'accordo con le singole affermazioni



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Per i lettori, la lettura è l'attività di impiego del tempo libero più importante

Importanza media attribuita dai lettori scala 1-9

**7,86**

Leggere libri (per piacere)

7,31

Ascoltare la musica

7,23

Informarsi (giornali, siti news,...)

7,02

Fare esercizio fisico e sport

6,73

Attività culturali (mostre, teatro, ...)

6,13

TV (anche online)

5,77

Internet (per svago) e social media

5,59

Andare al cinema

3,23

Videogame

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.