

La lettura come infrastruttura di benessere

Intervista a Michela Addis sulla ricerca “Il potere rigenerativo dei libri e della lettura”

CHIARA FAGGIOLANI

Laboratorio di Biblioteconomia sociale e ricerca applicata alle biblioteche BIBLAB
La Sapienza Università di Roma
chiara.faggiolani@uniroma1.it

DOI: 10.3302/8586-202602-003-1

Il legame tra lettura, benessere e qualità della vita non è un tema nuovo. Da anni attraverso riflessioni, che coinvolgono ambiti disciplinari diversi: dalle scienze sociali alla psicologia, dalla sanità pubblica alle politiche culturali, fino al lavoro quotidiano di scuole, presidi territoriali. E naturalmente delle biblioteche.¹ Chi se ne occupa lo fa con il proprio sguardo, la propria sensibilità e i propri strumenti di analisi. Questa pluralità di approcci rappresenta una grandissima ricchezza, ma restituisce anche una criticità: l'urgenza di mettere a sistema e far dialogare prospettive diverse.

L'intento di questa conversazione nasce da un duplice desiderio. Il primo, quello personale di raccontare nel dettaglio ai lettori di questa rivista una indagine importante che personalmente ho molto amato e che mi pare ci aiuti a consolidare riflessioni nel nostro settore già presenti; la seconda allargare lo sguardo e, uscendo dai confini dei singoli settori disciplinari, appunto, provare a connettere e mettere a sistema ricerche, evidenze e prospettive diverse.

La ricerca di cui stiamo parlando è *Il potere rigenerativo dei libri e della lettura* promossa dal Gruppo Editoriale Mauri Spagnol e affidata al Dipartimento di Economia dell'Università Roma Tre – CESMER sotto la guida dalla professoressa Michela Addis.

È a Michela Addis, che ringrazio, che rivolgo sette domande, pensate per far emergere gli aspetti più interessanti della ricerca, sia dal punto di vista metodologico sia da quello dei risultati. Domande pensate come occasione di approfondimento e di allenamento dello sguardo. Un'occasione preziosa per tutti noi per interrogarci ancora una volta su come la lettura *debba* oggi essere pensata come una pratica rigenerativa capace di parlare a mondi diversi e di alimentare connessioni nuove.

Nella vostra ricerca la lettura viene descritta come una delle pratiche più rigenerative dell'esperienza umana, un dato che trova forte riscontro anche nelle pratiche sul campo. Chi legge mostra infatti livelli più elevati di felicità, fiducia nel futuro, resilienza, capacità di concentrazione ed empatia. Non a caso, il legame tra lettura, benessere e felicità è oggi sempre più evocato in modo trasversale e con uno sguardo interdisciplinare, come dimostrano anche gli studi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sul ruolo della partecipazione culturale nella costruzione della salute. Ricordo il fondamentale report 67 dell'OMS del 2019 tradotto in Italia da CCW, What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review, la più ampia ricerca mai effettuata

sull'impatto delle arti sul ben-essere e la salute delle popolazioni.

Come avete definito operativamente il concetto di "felicità" all'interno della vostra ricerca? Quali dimensioni emergono con maggiore forza dai vostri dati e in che modo i risultati ottenuti confermano o si distinguono rispetto alla letteratura esistente?

La definizione e la misurazione del concetto di felicità sono state centrali per il buon esito della ricerca. Se questo passaggio è impreciso, anche l'interpretazione dei risultati rischia di esserlo. Per questo motivo vi abbiamo dedicato una parte rilevante del lavoro. Siamo partiti dalla definizione di felicità utilizzata nella prima edizione della ricerca, per poi aggiornarla in modo sostanziale alla luce della notevole evoluzione della letteratura scientifica nell'ultimo decennio.

Oggi, nelle diverse discipline scientifiche, felicità e benessere vengono normalmente considerati come concetti strettamente interrelati e multidimensionali. Non si tratta di un semplice "sentirsi bene", ma di un insieme di dimensioni che riguardano il modo in cui le persone vivono, interpretano e progettano la propria vita. Conseguentemente, la misurazione di queste variabili deve essere necessariamente articolata.

Abbiamo condotto un'analisi approfondita della letteratura multidisciplinare sulla felicità e sul benessere soggettivo, integrandola con i contributi più recenti che mettono in relazione partecipazione culturale, qualità della vita e salute. Abbiamo considerato studi di psicologia, sociologia e comportamento del consumatore, insieme a ricerche nazionali e internazionali sull'esperienza di lettura, sul tempo libero, sulla felicità e sul benessere soggettivo.

Cercavamo definizioni che rispondessero a due esigenze fondamentali. Da un lato, dovevano essere scientificamente rigorose, basate su misure valide e affidabili. Dall'altro, dovevano essere sufficientemente operative da poter essere utilizzate in modo pragmatico all'interno di un'indagine empirica ampia. Questo equilibrio tra profondità teorica e utilizzabilità pratica è stato raggiunto attraverso una rilettura sistematica delle principali misure esistenti.

Per questo motivo non abbiamo adottato una misura unica e riduttiva di felicità, ma un insieme integrato di costrutti che coprono tre grandi aree del benessere: cuore, mente e relazioni.

Per quanto riguarda il cuore, la dimensione affettiva, la felicità, è stata misurata innanzitutto come valutazione soggettiva della propria felicità complessiva, attraverso una scala a 10 punti, in linea con l'approccio proposto da Veenhoven (2010). Accanto a questa misura generale, abbiamo incluso due dimensioni centrali del benessere eudaimonico: il significato attribuito

alla propria vita, misurato attraverso la componente Meaning del modello PERMA (Butler & Kern, 2016), e la resilienza, intesa come capacità di adattarsi e recuperare di fronte alle difficoltà, rilevata tramite una versione ridotta e validata della scala Connor-Davidson (Campbell-Sills & Stein, 2007). Queste dimensioni permettono di cogliere non solo quanto una persona si sente felice, ma anche quanto percepisce la propria vita come sensata, orientata e sostenibile nel tempo.

Sul versante della mente, la dimensione cognitiva, abbiamo misurato il benessere soggettivo cognitivo distinguendo tra presente e futuro. Utilizzando la Self-Anchoring Striving Scale di Cantril (1965), abbiamo chiesto alle persone di valutare la propria vita attuale e quella attesa tra cinque anni. A queste misure abbiamo affiancato la realizzazione personale, come dimensione Accomplishment del modello PERMA, e due indicatori chiave del benessere cognitivo quotidiano: la capacità di concentrazione e la flessibilità attentiva, misurate con scale derivate dal lavoro di Judah et al. (2020). Questo ci ha consentito di osservare come la lettura sia associata non solo al benessere emotivo, ma anche alla qualità del funzionamento cognitivo e attentivo.

Infine, per la dimensione delle relazioni, abbiamo misurato l'empatia distinguendo tra le sue due componenti principali: l'empatia cognitiva, cioè la capacità di assumere il punto di vista dell'altro, e l'empatia affettiva, ovvero la partecipazione emotiva alle emozioni altrui. Entrambe sono state rilevate attraverso la versione italiana validata dell'Interpersonal Reactivity Index (Diotaiuti et al., 2021). Questa distinzione è importante perché consente di capire se e come la lettura influisca sulla comprensione dell'altro, sulla sensibilità emotiva o su entrambe.

Ciò che emerge con maggiore forza dai dati è che la lettura è associata a livelli più elevati in tutte queste dimensioni, in modo sistematico. I lettori non solo si dichiarano più felici, ma mostrano anche maggiore significato attribuito alla vita, più resilienza, maggiore fiducia nel futuro, migliori capacità di concentrazione e competenze empatiche più sviluppate. In questo senso, la lettura appare come una pratica che rigenera simultaneamente il cuore, la mente e le relazioni, e non come un'attività che produce benefici isolati.

Rispetto alla letteratura esistente, i nostri risultati confermano l'idea, già presente in diversi studi scientifici, che le pratiche culturali abbiano un impatto positivo sul benessere soggettivo. Allo stesso tempo, si distinguono per due aspetti rilevanti. Da un lato, mostrano che la lettura è una pratica particolarmente efficiente, capace di incidere contemporaneamente su molte dimensioni del benessere, incluse quelle cognitive e

relazionali, spesso meno considerate. E lo è anche più di molte delle altre attività di impiego del tempo libero incluse nella ricerca. Dall'altro, evidenziano una dimensione temporale e proiettiva: la lettura non è associata solo a un maggiore benessere soggettivo nel presente, ma anche a una valutazione più positiva del proprio futuro, suggerendo un effetto di lungo periodo sulla percezione della propria traiettoria di vita.

Un risultato particolarmente suggestivo del vostro studio è l'idea che "la lettura rigenera il cuore". Quali differenze emergono tra le diverse fasce d'età, in particolare tra i più giovani e gli adulti? Quali implicazioni sociali e culturali suggeriscono questi dati, soprattutto in relazione alle politiche di promozione della lettura rivolte alle nuove generazioni?

Quando diciamo che la lettura "rigenera il cuore" ci riferiamo a un insieme di evidenze che mostrano come leggere sia associato a un benessere più profondo e articolato: maggiore felicità, più senso attribuito alla propria vita, maggiore resilienza, una visione più positiva del futuro e una più forte capacità empatica. Questi legami non riguardano una sola età o un solo profilo di lettore, ma attraversano l'intero ciclo di vita, suggerendo che la lettura possa funzionare come una pratica rigenerativa stabile e duratura.

Per quanto riguarda le differenze tra fasce d'età, la ricerca non è stata progettata per stimare differenze causali tra fasce d'età sugli indicatori di benessere. Tuttavia, l'analisi per età mette in luce un elemento distintivo molto rilevante sul piano simbolico e culturale: la percezione della lettura come pratica cool. I dati mostrano infatti che sono i più giovani (15-24 anni) a percepire la lettura come più cool rispetto a tutte le altre fasce d'età, con un punteggio medio nettamente superiore alla media complessiva. Seguono, con valori più bassi, i 55-64enni, gli over 65 e i 35-44enni. Questo risultato è particolarmente significativo perché contraddice l'idea diffusa che la lettura sia culturalmente distante dalle nuove generazioni: al contrario, proprio i più giovani attribuiscono alla lettura il più alto valore simbolico.

Questo dato quantitativo va letto congiuntamente ai risultati degli altri due studi, entrambi condotti esclusivamente su giovani.

La ricerca qualitativa, basata su 38 interviste in profondità semi-strutturate a studenti e giovani adulti, mostra che la lettura è vissuta come un'esperienza fortemente autobiografica. I giovani raccontano i libri come spazi personali di riconoscimento, elaborazione emotiva e costruzione di significato. L'analisi linguistica dei racconti evidenzia una netta prevalenza di emozioni positive, affetto, ottimismo, senso, e un uso molto limitato di emozioni negative. La lettura emerge



come un'attività che aiuta a dare ordine all'esperienza, a riflettere su di sé e a collegare il presente con il proprio percorso di vita.

A questa evidenza qualitativa si affianca quanto emerge dall'esperimento sul campo, condotto esclusivamente su giovani. L'esperimento mostra che la lettura mostra variazioni positive su alcune dimensioni chiave del benessere soggettivo, in particolare sulla felicità, sull'appagamento, sulla resilienza e sulla capacità di concentrazione. Questi effetti emergono nel confronto pre/post lettura e risultano indipendenti dall'esposizione a stimoli esterni come recensioni positive o inviti a entrare in una community online, che non generano benefici aggiuntivi. Il dato suggerisce che è l'esperienza della lettura in sé, e non il contesto comunicativo che la accompagna, a esercitare un effetto rigenerativo.

Un risultato particolarmente rilevante riguarda inoltre il rapporto tra lettura e uso dei social media nei giovani. L'esperimento evidenzia che, all'aumentare dell'intensità di lettura, diminuisce l'uso passivo e automatico dei social e cresce invece una partecipazione più attiva e contributiva, soprattutto nella condivisione di contenuti legati ai libri. La lettura sembra quindi spostare l'attenzione dalla connessione continua a forme di coinvolgimento più consapevoli e intenzionali, suggerendo un effetto indiretto ma significativo sulla qualità delle pratiche digitali. In altre parole, la lettura non "toglie social": ne cambia la qualità.

Un ulteriore elemento chiave riguarda il ruolo della famiglia di origine. I dati mostrano che l'alfabetizzazione alla lettura è un processo profondamente intergenerazionale. In particolare, l'incoraggiamento attivo alla lettura da parte dei genitori risulta più influente del semplice esempio: a parità di altre condizioni, l'incoraggiamento (parlare di libri, regalare libri, proporre la lettura) ha un impatto circa il 25% più forte sul numero di libri letti rispetto al fatto che i genitori

siano lettori abituali. Questo risultato indica che non è solo “vedere leggere” a fare la differenza, ma sentirsi autorizzati, sostenuti e stimolati alla lettura fin dall’infanzia.

Nel loro insieme, questi risultati suggeriscono implicazioni chiare per le politiche di promozione della lettura rivolte alle nuove generazioni. La lettura non va considerata esclusivamente come uno strumento educativo o cognitivo, ma come una pratica di benessere, capace di rigenerare il cuore, sostenere la costruzione del senso e dialogare con i codici culturali dei giovani. Politiche efficaci dovrebbero quindi agire su più livelli: valorizzare la lettura come esperienza significativa e socialmente riconosciuta, sostenere il ruolo delle famiglie nell’incoraggiamento precoce e creare contesti in cui la lettura possa essere vissuta come una pratica accessibile, identitaria e riconosciuta. Tra questi possibili contesti spiccano le biblioteche.

La ricerca evidenzia anche una forte dimensione relazionale della lettura. Questo risultato dialoga con quanto emerso nella ricerca sui gruppi di lettura S.T.O.R.I.E. Storie Trasformative Opportunità Relazioni Inclusione ed Emozioni che abbiamo realizzato recentemente all’interno del Laboratorio di Biblioteconomia sociale e ricerca applicata alle biblioteche BIBLAB promossa dall’Associazione degli editori indipendenti ADEI e dal Centro per il libro e la lettura, dove una pratica solo apparentemente individuale e solitaria si rivela capace di rafforzare i legami sociali.² Quali meccanismi spiegano a tuo avviso questo apparente paradosso e in che modo la lettura contribuisce alla rigenerazione delle relazioni?

L’idea che la lettura abbia una forte dimensione relazionale può sembrare paradossale solo se la si considera come un’attività puramente solitaria. In realtà, i dati della nostra ricerca mostrano che la lettura è profondamente inserita in reti di relazioni, prima, durante e dopo l’esperienza di lettura, e agisce su più livelli che contribuiscono alla rigenerazione dei legami sociali.

Un primo meccanismo riguarda la mediazione sociale delle scelte di lettura. Le decisioni su cosa leggere non sono mai completamente individuali: accanto all’autore, che resta il primo criterio di scelta, il passaparola di amici e conoscenti rappresenta una delle principali fonti di orientamento (circa il 47%), seguito dai giudizi di critici e giornalisti (34%), dai commenti online e dai consigli dei librai. Questo indica che la lettura è spesso preceduta da una relazione di fiducia e da un riconoscimento dell’altro come riferimento culturale. In questo senso, leggere significa già entrare in un orizzonte condiviso di significati.

Un secondo meccanismo riguarda la dimensione empatica. I dati quantitativi mostrano che chi legge pre-

senta livelli più elevati sia di empatia cognitiva, cioè la capacità di assumere il punto di vista dell’altro, sia di empatia affettiva, ovvero la partecipazione emotiva alle emozioni altrui. Queste competenze sono fondamentali per la qualità delle relazioni: la lettura non rende automaticamente più “sociali”, ma rende più capaci di comprendere gli altri, di ascoltare e di riconoscere prospettive ed emozioni diverse dalla propria. In questo senso, la lettura lavora a monte delle relazioni, rafforzandone le basi.

La ricerca qualitativa aiuta a chiarire ulteriormente questo processo. Dai racconti di studenti e giovani adulti emerge che la lettura è vissuta come uno spazio autobiografico di riflessione, elaborazione emotiva e costruzione di senso. I libri diventano luoghi in cui riconoscersi, rielaborare esperienze personali e dare un nome alle proprie emozioni. Questo lavoro interiore non resta confinato alla sfera individuale, ma si riflette nel modo in cui le persone entrano in relazione con gli altri, con maggiore consapevolezza di sé, apertura e disponibilità al confronto.

Un ulteriore elemento riguarda la dimensione comunicativa, che emerge con chiarezza nei giovani. L’esperimento sul campo mostra che, all’aumentare dell’intensità di lettura, diminuisce l’uso passivo e automatico dei social media e cresce invece una partecipazione più attiva e contributiva, in particolare nella condivisione di contenuti legati ai libri. La lettura sembra quindi favorire il passaggio dalla semplice connessione alla conversazione, creando occasioni di scambio basate su contenuti, significati e interessi condivisi.

In questo quadro, il dialogo con quanto emerso nella ricerca S.T.O.R.I.E. sui gruppi di lettura è molto chiaro. I gruppi di lettura funzionano perché rendono visibili e collettivi processi che la nostra ricerca intercetta a livello individuale: la lettura prepara il terreno relazionale, i gruppi lo trasformano in relazione esplicita. La pratica individuale della lettura diventa così una risorsa sociale quando viene inserita in contesti che ne valorizzano la dimensione dialogica.

La lettura contribuisce quindi alla rigenerazione delle relazioni non perché sostituisce l’incontro sociale, ma perché rafforza le condizioni che rendono le relazioni più profonde e significative: empatia, capacità di ascolto, condivisione di senso e qualità della comunicazione. È in questo spazio che il paradosso si scioglie: la lettura è solitaria nel gesto, ma profondamente sociale nei suoi effetti.

Un nodo cruciale riguarda il tempo dedicato alla lettura, che secondo i dati AIE e ISTAT risulta in diminuzione. Questo ha naturalmente a che vedere con le condizioni del-

*la lettura profonda.*³ *Che cosa emerge dalla vostra ricerca rispetto alla quantità e alla qualità del tempo di lettura, e come questo influisce sugli effetti rigenerativi che avete osservato?*

La nostra ricerca consente di affrontare il tema del tempo di lettura evitando una semplificazione che spesso accompagna il dibattito pubblico, cioè l'idea che il nodo centrale sia se oggi si legge "di più" o "di meno". Al di là delle oscillazioni aggregate che possono emergere in diversi periodi storici, ciò che i nostri dati mostrano con chiarezza è che la lettura non è semplicemente una funzione della quantità di tempo disponibile, ma una scelta intenzionale che ha una resa molto elevata in termini di benessere.

Dal punto di vista quantitativo, emerge un dato apparentemente controintuitivo: i lettori dedicano in media 79 minuti al giorno ai libri, mentre la media complessiva della popolazione (inclusi i non lettori) è di 55 minuti. Tuttavia, i lettori dispongono complessivamente di meno tempo libero rispetto ai non lettori. Questo significa che la lettura non è una pratica "di chi ha più tempo", ma una scelta intenzionale all'interno di agende spesso più piene. In altri termini, chi legge non lo fa perché ha più tempo, ma perché attribuisce alla lettura un valore specifico.

È però sul piano qualitativo che emergono gli aspetti più rilevanti. La lettura risulta una delle attività di tempo libero più efficienti nel generare benessere soggettivo: pur non essendo l'attività più praticata, produce uno dei più alti ritorni in termini di felicità, appagamento e percezione della qualità della vita. In particolare, la lettura è l'unica attività culturale che, insieme allo sport, non mostra alcuna associazione negativa con il benessere: all'aumentare del tempo dedicato ai libri, nessuna dimensione del benessere peggiora.

Un risultato particolarmente chiaro è che "più si legge, più fa bene". L'intensità di lettura è positivamente associata a tutte le dimensioni della rigenerazione personale, cognitiva, emotiva, e relazionale. I lettori più intensi riconoscono alla lettura un valore trasformativo crescente, che si manifesta in maggiore concentrazione, resilienza, significato attribuito alla vita, fiducia nel futuro ed empatia. Questo indica che gli effetti rigenerativi non dipendono da una soglia minima di tempo, ma si rafforzano progressivamente con l'esperienza.

Un ulteriore elemento chiave riguarda il rapporto tra lettura e qualità delle altre attività quotidiane. La ricerca mostra che chi legge attribuisce maggiore valore, utilità e appagamento anche ad altre attività del tempo libero, come guardare un film o ascoltare musica. La lettura sembra quindi "allenare" uno sguardo

più consapevole e coinvolto verso l'esperienza in generale, moltiplicando il valore del tempo, più che consumarlo.

Non è quindi importante solo il dato quantitativo del tempo dedicato alla lettura, ma le modalità con cui si legge: se la lettura è un'esperienza intenzionale, concentrata e dotata di senso, allora è capace di generare benefici profondi e trasversali in modo particolarmente efficiente. Dal punto di vista delle implicazioni, questo significa che le politiche di promozione della lettura dovrebbero affiancare alla questione del "leggere di più" quella del leggere meglio: creare condizioni che favoriscano tempi di lettura protetti, continuativi e significativi può essere altrettanto importante quanto aumentare il numero complessivo di minuti dedicati ai libri. La lettura, più che un consumo di tempo, emerge come una forma qualificata di investimento sul benessere, capace di rigenerare cuore, mente e relazioni anche in contesti di tempo scarso.

*Dal punto di vista metodologico, in che modo l'indagine qualitativa ha contribuito a chiarire i processi psicologici ed emotivi attraverso cui la lettura incide sulla percezione soggettiva del benessere? Ci sono parole chiave o nuclei semantici ricorrenti che hanno guidato l'interpretazione dei risultati? Te lo chiedo perché leggendo il report ho trovato molti punti di contatto emersi attraverso il mio viaggio con Libri insieme a una sorta di etnografia dei lettori generativi.*⁴

Dal punto di vista metodologico, l'indagine qualitativa ha avuto un ruolo cruciale perché ha consentito di entrare nei processi, e non solo negli esiti, attraverso cui la lettura incide sul benessere soggettivo. Mentre l'indagine quantitativa permette di osservare associazioni robuste tra lettura e diverse dimensioni del benessere, la ricerca qualitativa consente di comprendere *come* e *perché* questi legami si producono nell'esperienza vissuta delle persone.

Con le interviste in profondità semi-strutturate a studenti e giovani adulti, abbiamo ricostruito il modo in cui i lettori narrano la propria esperienza di lettura, lasciando spazio a racconti liberi, esempi autobiografici e riflessioni personali. Questo approccio ha permesso di osservare la lettura non come un comportamento astratto, ma come una pratica incorporata nella vita quotidiana, nelle emozioni e nelle traiettorie biografiche.

Un primo contributo fondamentale della ricerca qualitativa riguarda la natura autobiografica della lettura. Nei racconti emerge con chiarezza che i libri vengono frequentemente associati a momenti di vita, passaggi critici, fasi di crescita o di cambiamento. La lettura è descritta come uno spazio in cui "ritrovarsi", "riconoscersi", "capirsi meglio". Questo aiuta a spiegare per-

ché la lettura sia associata al significato della vita e alla resilienza: non perché offra soluzioni immediate, ma perché consente di rielaborare l'esperienza personale in modo simbolico e riflessivo.

Dal punto di vista linguistico e semantico, l'analisi dei testi ha evidenziato nuclei ricorrenti molto chiari. In primo luogo, una forte prevalenza di emozioni positive, come affetto, calma, serenità, ottimismo e senso. Le emozioni negative (ansia, rabbia, tristezza) sono presenti in misura molto limitata e spesso collocate come stati da cui la lettura aiuta a prendere distanza. Questo pattern semantico contribuisce a chiarire il carattere "rigenerativo" della lettura: non tanto come fuga, ma come spazio di riorganizzazione emotiva.

Un secondo nucleo centrale riguarda il senso e l'ordine dell'esperienza. Parole e immagini legate a "mettere ordine", "fare chiarezza", "fermarsi", "prendersi tempo" ricorrono frequentemente nei racconti. La lettura viene descritta come un'attività che rallenta, che consente di sospendere il flusso continuo di stimoli e di ricostruire una continuità tra passato, presente e futuro. Questo aiuta a comprendere perché la lettura sia associata, anche nei dati quantitativi, a una maggiore fiducia nel futuro e a una migliore qualità dell'attenzione.

Un terzo nucleo riguarda la relazione con sé e con gli altri. Molti intervistati parlano della lettura come di un'esperienza che aumenta la capacità di comprendere gli altri, di mettersi nei loro panni, di riconoscere emozioni condivise. Questo aspetto chiarisce il legame tra lettura ed empatia emerso nella survey: la lettura non produce empatia in modo diretto o meccanico, ma attraverso l'esposizione ripetuta a storie, personaggi e punti di vista diversi, che vengono interiorizzati e poi riattivati nella vita sociale.

In sintesi, l'indagine qualitativa ha permesso di tradurre le correlazioni statistiche in processi esperienziali, mostrando che la lettura incide sul benessere perché agisce su tre livelli profondamente intrecciati: la rielaborazione emotiva, la costruzione di senso e la relazione con l'altro. I nuclei semantici ricorrenti – riconoscimento, ordine, senso, affetto, calma, riflessione – hanno guidato l'interpretazione dei risultati e contribuito a definire la lettura non solo come pratica culturale, ma come esperienza trasformativa dal punto di vista psicologico ed emotivo.

Considerando l'evoluzione digitale e la diffusione di pratiche di lettura mediate da schermi e social media, come avete distinto o integrato nella ricerca le diverse forme di lettura (cartacea, digitale, frammentata, continuativa) e quali differenze emergono in termini di benessere percepito?

La ricerca affronta il tema della lettura nell'ecosistema

digitale in modo intenzionalmente prudente. Poiché l'obiettivo non era valutare i supporti in sé, ma comprendere come le pratiche di lettura, inserite nel contesto contemporaneo di forte digitalizzazione e frammentazione dell'attenzione, si associno al benessere soggettivo, non abbiamo contrapposto lettura cartacea e lettura digitale. Dal punto di vista metodologico, nell'indagine estensiva la lettura è stata rilevata come pratica complessiva, attraverso indicatori di intensità e continuità (numero di libri letti, frequenza, centralità della lettura nella vita quotidiana). Ci interessava indagare la qualità dell'esperienza di lettura, intesa come attività immersiva, intenzionale e dotata di senso.

Il tema della frammentazione emerge invece in modo più chiaro nei risultati sperimentali e qualitativi. L'esperimento sul campo, condotto sui giovani, non confronta direttamente formati diversi di lettura, ma mostra un dato molto rilevante: all'aumentare dell'intensità di lettura diminuisce l'uso passivo e automatico dei social media e cresce una partecipazione più attiva e consapevole, in particolare nella condivisione di contenuti legati ai libri. Questo suggerisce che la lettura, quando è vissuta come esperienza continuativa e coinvolgente, entra in tensione con pratiche digitali frammentate e distraenti, producendo benefici indiretti sulla qualità dell'attenzione e del tempo vissuto online.

La ricerca qualitativa aiuta ulteriormente a interpretare questo risultato. Nei racconti dei giovani, la lettura viene spesso descritta in contrapposizione implicita alla frammentazione digitale: è associata a parole come "fermarsi", "staccare", "prendersi tempo", "concentrarsi". Non emerge una contrapposizione netta tra carta e schermo, ma una distinzione molto chiara tra lettura come esperienza immersiva e consumo rapido e discontinuo di contenuti. I partecipanti parlano della lettura come di uno spazio protetto, capace di creare continuità emotiva e cognitiva, indipendentemente dal supporto.

In questo senso, la ricerca non consente di attribuire gli effetti rigenerativi della lettura a un formato specifico, né di confrontare direttamente forme di lettura diverse. Ciò che emerge con chiarezza è invece il ruolo dell'intensità e della centralità della lettura come pratica.

Anche la ricerca qualitativa va in questa direzione: nei racconti dei giovani, la lettura è descritta come uno spazio di concentrazione, riflessione e continuità, spesso messo in relazione, in modo implicito, con la frammentazione dell'esperienza quotidiana. Più che il supporto, è quindi la modalità di fruizione della lettura, intesa come pratica dotata di senso e continuità, a emergere come elemento rilevante per i processi di benessere osservati.

Nel complesso, i risultati non indicano una contrappo-

sizione tra digitale e non digitale, ma mettono in evidenza una distinzione cruciale tra lettura come pratica intenzionale e significativa e forme di fruizione più intermittenti e marginali. In un contesto fortemente digitalizzato, la lettura continua e immersiva, anche quando mediata da schermi, sembra conservare la sua capacità di incidere positivamente sul benessere percepito, proprio perché introduce continuità, senso e qualità dell'attenzione.

Infine, poiché questa conversazione è destinata a una rivista molto letta da bibliotecari e bibliotecarie, è inevitabile una domanda conclusiva: alla luce dei risultati della vostra ricerca, quale ruolo possono e dovrebbero assumere oggi le biblioteche nella promozione del benessere individuale e collettivo attraverso la lettura?

I risultati della nostra ricerca mostrano con chiarezza che il benessere non nasce semplicemente dall'atto di leggere in sé, ma dalle condizioni in cui la lettura diventa possibile, continuativa e significativa. In questo senso, le biblioteche occupano una posizione strategica, perché sono tra i pochi luoghi pubblici capaci di tenere insieme accesso alla lettura, qualità dell'esperienza e dimensione relazionale.

La lettura risulta rigenerativa quando è vissuta come pratica intenzionale, non frammentata e dotata di senso. Le biblioteche possono quindi svolgere un ruolo fondamentale come spazi che valorizzano il tempo e l'attenzione, legittimando il rallentamento, la concentrazione e la continuità in un contesto sociale segnato da accelerazione e dispersione, in sintesi dei luoghi del tempo "buono", rendendo socialmente riconosciuti il diritto a fermarsi, leggere e pensare.

Un secondo aspetto centrale riguarda la dimensione relazionale. La nostra ricerca mostra che la lettura è associata a livelli più elevati di empatia, capacità di ascolto e apertura all'altro. Le biblioteche possono rendere visibile e praticabile questa dimensione, trasformando un'esperienza individuale in una risorsa collettiva: non imponendo la socialità, ma creando contesti in cui la condivisione, il dialogo e il riconoscimento reciproco siano possibili. In questo senso, il lavoro quotidiano di mediazione culturale svolto da bibliotecarie e bibliotecari è parte integrante del valore di benessere che la lettura può generare.

Proprio a partire da questi risultati, stiamo lavorando a un'ulteriore ricerca dedicata specificamente alle biblioteche, che approfondisce il loro ruolo nel benessere individuale e collettivo, nel rapporto con le nuove generazioni e nelle trasformazioni in atto negli spazi e nei servizi. Senza anticipare analisi che saranno oggetto di una riflessione più strutturata, emerge già un dato molto chiaro: le biblioteche sono sempre più

percepite non solo come luoghi di accesso ai libri, ma come spazi di senso, di cura e di orientamento, soprattutto in fasi di incertezza personale e sociale.

Questo è particolarmente rilevante per i giovani. I nostri dati mostrano che la lettura non è distante dai loro codici culturali; al contrario, quando è sostenuta da contesti adeguati, può essere vissuta come pratica significativa, identitaria e socialmente valorizzata. Le biblioteche possono intercettare questa disponibilità lavorando non sulla prescrizione, ma sul riconoscimento, offrendo ambienti, accompagnamento e orientamento capaci di amplificare la qualità dell'esperienza di lettura. In questo senso, le biblioteche non sono solo luoghi di accesso, ma contesti che rendono la lettura desiderabile e rilevante. In altre parole, la biblioteca non promuove solo la lettura: promuove le condizioni perché la lettura diventi una pratica di benessere.

Nei prossimi mesi torneremo su questi temi con riflessioni più sistematiche, proprio a partire dall'idea che le biblioteche possano essere lette come infrastrutture di benessere e di futuro, capaci di accompagnare le trasformazioni culturali, sociali e digitali senza perdere la profondità dell'esperienza. Il digitale, in questa prospettiva, non è un antagonista, ma un potenziale amplificatore di valore quando è integrato in modo coerente. Le biblioteche possono svolgere un ruolo chiave nell'ibridare fisico e digitale, offrendo accesso, orientamento e continuità.

In sintesi, alla luce della nostra ricerca, le biblioteche possono e dovrebbero essere riconosciute come piattaforme di benessere: luoghi che non si limitano a fornire servizi, ma che creano le condizioni perché le persone stiano meglio, individualmente e insieme. Non prescrivendo la lettura, ma rendendola possibile, significativa e socialmente riconosciuta.

Bibliografia

- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). *The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing*, "International journal of wellbeing", vol. 6, n. 3.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). *Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience*, "Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies", vol. 20, n. 6, p. 1019-1028.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*, New Brunswick (NJ), Rutgers University Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-*

RISC). "Depression and anxiety", vol. 18, n. 2, p. 76-82.

Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., Grambone, A., & Chirico, A. (2021). *Metric goodness and measurement invariance of the italian brief version of interpersonal reactivity index: A study with young adults*, "Frontiers in psychology", 12, 773363.

Judah, M. R., Saulnier, K. G., Hager, N. M., & Allan, N. P. (2020). *A bifactor model of the straightforward attentional control scale*, "Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment", vol. 42, n. 1, p. 127-136.

Veenhoven, R. (2010). *Greater happiness for a greater number: Is that possible and desirable?*, "Journal of happiness studies", vol. 11, n. 5, p. 605-629.

NOTE

¹ Rimando a due miei contributi *Biblioteca casa delle opportunità: cultura, relazioni, benessere. Report dell'indagine "La biblioteca per te"*, Roma, Sapienza Università Editrice, 2021 e *Le biblioteche nel sistema del benessere. Uno sguardo nuovo, a cura di Chiara Faggiolani*, Milano, Editrice Bibliografica, 2022.

² Si veda Chiara Faggiolani, *S.T.O.R.I.E. Una ricognizione quantitativa e qualitativa sui gruppi di lettura in Italia*, Roma, ADEI, 2025.

³ Faccio riferimento a Maryanne Wolf, *Proust e il calamaro. Storia e scienza del cervello che legge*, Milano, Vita e Pensiero, 2009.

⁴ Chiara Faggiolani, *Libri insieme. Viaggio nelle nuove comunità della conoscenza*, Roma-Bari, Laterza, 2025.

ABSTRACT

*The relationship between reading, well-being, and quality of life has long been explored across disciplines, from social sciences to public health and cultural policy. This article aims to connect these diverse perspectives through a dialogue centered on the study **The Regenerative Power of Books and Reading**, promoted by the Gruppo Editoriale Mauri Spagnol and conducted by Roma Tre University. Through an interview with Michela Addis, the article reflects on reading as a regenerative practice capable of generating new social and cultural connections.*