



TRAMONTO DELLA LETTURA: QUANDO LE IMMAGINI PREVALGONO SUI CONTENUTI. LE CONSEGUENZE SULLA MENTE

Descrizione

INTERVENTO DI ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

di Marialuisa Roscino

Se per secoli il libro è stato il principale strumento di accesso alla conoscenza e di allenamento del pensiero, oggi il primato dell'immagine sulla parola scritta non è solo un cambio di formato, ma una vera e propria trasformazione. spiega la psicoanalista Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Questa nuova realtà digitale sta trasformando il modo in cui la nostra mente analizza la realtà, gestisce le emozioni e costruisce il proprio senso critico. evidenzia Lucattini -, che approfondendo gli aspetti psicologici nei più giovani legati a questo cambiamento di visionare sui social una notizia, una comunicazione, avverte: La lettura è un atto creativo, quando leggiamo, il nostro cervello deve costruire i volti, le voci, le ambientazioni. È una palestra di immaginazione. Quando ci limitiamo a guardare un contenuto visivo, quel lavoro è già fatto per noi. Il rischio? Una mente che si passivizza, meno capace di visualizzare scenari complessi o di dare forma alla propria interiorità.

Nei giovani, nel periodo di lungo termine, può tradursi in un'incapacità di sopportare lo sforzo mentale che un contenuto lungo, scientifico o letterario richiede, inevitabilmente, con il rischio di compromettere la capacità di elaborare un pensiero critico e di sapersi relazionare in modo efficace con gli altri.

Nell'intervista di oggi approfondiamo tutti questi aspetti importanti da non sottovalutare!

Dott.ssa Lucattini, la lettura è una palestra per la nostra mente, in particolare per le nostre riflessioni. Cosa stiamo perdendo, secondo Lei, in termini di capacità di analisi se smettiamo di sviluppare i processi mentali con testi complessi se ci affidiamo solo alla brevità

delle immagini, che spesso ci vengono imposte dai social, per esprimere un pensiero, una riflessione o un'idea?

Quando rinunciamo ai testi complessi, non perdiamo soltanto l'abitudine a leggere: perdiamo una forma di educazione del pensiero. La lettura lunga obbliga la mente a sostare, collegare, inferire, distinguere il vero dal verosimile, tollerare l'ambiguità e costruire nessi tra emozioni, memoria e ragionamento. L'immagine, invece, arriva subito, colpisce, emoziona, semplifica; ma se diventa l'unico linguaggio, rischia di impoverire la capacità di analisi, perché riduce il tempo della riflessione.

Dal punto di vista mentale, leggere testi complessi significa coltivare l'abitudine all'attenzione sostenuta, al pensiero simbolico, all'immaginazione, alla capacità critica e alla mentalizzazione, cioè alla possibilità di comprendere non solo che cosa vedo, ma che cosa significa. Se prevale solo la comunicazione breve, visiva, frammentata e rapida, il rischio è una mente più reattiva che riflessiva, capace di rispondere subito impulsivamente, ma meno abituata a pensare in profondità.

(Journal of Experimental Psychology General, 2024).

L'immagine, senza altro, ci offre una risposta pronta, mentre la lettura ci pone domande, ma quanto incide a suo avviso, la dieta digitale basata su immagini brevi sulla nostra capacità di mantenere una memoria a lungo termine e di costruire ragionamenti logici articolati?

Incide molto, soprattutto se questa dieta digitale diventa esclusiva. Le immagini brevi danno una gratificazione immediata, ma spesso non chiedono alla mente di trattenere, collegare e rielaborare. La memoria a lungo termine, invece, si costruisce attraverso attenzione, ripetizione, associazione e profondità emotiva e cognitiva.

La lettura di testi articolati obbliga a seguire un filo logico, a mantenere in memoria ciò che è stato detto prima, ad anticipare ciò che verrà dopo e a costruire nessi causali. Il consumo continuo di immagini rapide, video brevi e frammenti visivi può invece abituare la mente al salto, all'interruzione, alla risposta immediata. Non significa che le immagini siano negative in sé: possono essere molto potenti se integrate al pensiero. Il rischio nasce quando sostituiscono stabilmente la parola, la narrazione e la complessità. In quel caso si indebolisce non solo la memoria, ma anche la capacità di costruire un ragionamento coerente, articolato e personale *(Psychological Bulletin, 2025)*.

È possibile secondo Lei usare le immagini senza per forza sacrificare il contenuto? In che modo, possiamo farle convivere?

Sì, è possibile usare le immagini senza sacrificare il contenuto. Anzi, le immagini fanno parte da sempre della nostra vita psichica: sono una delle prime forme con cui pensiamo, sogniamo, ricordiamo e comunichiamo. In psicoanalisi potremmo dire che sono anche un linguaggio dell'inconscio.

Il problema non è l'immagine in sé, ma l'immagine imposta, ripetitiva, veloce, che non lascia spazio alla costruzione interiore. Le immagini dei social spesso arrivano già pronte, già interpretate, già cariche di emozione, rischiano di comprimere la capacità di vedere con la mente, di fantasticare, di creare immagini proprie.

Il libro fa il movimento opposto, non dà tutto subito. Attraverso le parole, l'arricchimento del linguaggio, la varietà lessicale e l'articolazione del pensiero, permette al lettore di generare immagini interne. Le immagini e le parole possono convivere molto bene quando l'immagine apre domande, sostiene la narrazione e amplifica il pensiero. Le immagini dei social media diventano dannose quando sostituiscono la parola, la fantasia e la possibilità di pensare (*Frontiers of Psychology*, 2016).

I recenti dati scientifici parlano chiaramente, c'è un netto calo della lettura dei testi in generale e più particolare, nei più giovani. Quali strategie costruttive è possibile al riguardo mettere in atto per trasformare il linguaggio visivo da nemico della profondità a strumento per invogliare maggiormente le persone a tornare a leggere?

Il linguaggio visivo può diventare un alleato della lettura, non necessariamente un suo nemico, quando viene integrato con la parola e con la narrazione (*The Australian Journal of Language and Literacy*, 2025). L'immagine, infatti, è da sempre una via privilegiata di accesso alla vita psichica: precede la parola, accompagna la fantasia, alimenta il sogno, il ricordo e l'immaginazione (*Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2015). In questo senso può funzionare come una soglia, un primo richiamo emotivo capace di avvicinare anche i più giovani al desiderio di leggere.

Il punto è non lasciare che l'immagine resti chiusa in se stessa, consumata rapidamente e poi subito sostituita da un'altra, perché la fruizione veloce e ripetitiva dei contenuti visivi indebolisce l'attenzione, il controllo cognitivo e la continuità del pensiero. Occorre trasformarla in un invito alla narrazione, alla curiosità, alla parola, cioè in un'apertura verso un significato più profondo. Una copertina, un'illustrazione, una scena cinematografica, un fumetto, un booktrailer o anche un contenuto social ben costruito possono aprire uno spazio interno, evocare atmosfere e far nascere il desiderio di conoscere la storia che sta dietro l'immagine (*Social Network Analysis and Mining*, 2025).

Con i giovani è importante partire dai linguaggi che già abitano: serie, videogiochi, graphic novel (romanzi a fumetti), BookTok, fanfiction, immagini digitali, perché la motivazione alla lettura cresce quando si collega agli interessi personali e al mondo emotivo del lettore. Da lì si può costruire un ponte verso testi più complessi, senza contrapporre rigidamente immagine e libro. La lettura non dovrebbe essere vissuta soltanto come dovere scolastico o prestazione, ma come esperienza personale, emotiva e creativa, capace di rafforzare linguaggio, immaginazione e identità (*Reading Research Quarterly*, 2025).

In questa prospettiva, l'immagine non sostituisce la profondità, ma la prepara, se diventa stimolo e non saturazione. Può diventare un passaggio tra immediatezza e pensiero, tra emozione e parola, tra fantasia e capacità di costruire significati. Il compito educativo è proprio questo, aiutare bambini e adolescenti a non fermarsi alla superficie visiva, ma a trasformare ciò che vedono in racconto, immaginazione e pensiero (*Educational Research*, 2024).

Se la lettura è la palestra del pensiero, quali sono le abilità mentali che i ragazzi di oggi rischiano di non sviluppare affatto?

I ragazzi rischiano di sviluppare meno alcune abilità fondamentali: attenzione prolungata, memoria di lavoro, capacità di collegare causa ed effetto, pensiero simbolico, immaginazione, linguaggio articolato e pensiero critico. La lettura educa la mente a restare dentro un ragionamento; senza questa abitudine,

il pensiero rischia di diventare più rapido, ma anche più frammentato e meno profondo (*Psychological Bulletin*, 2025).

Esiste una correlazione tra la riduzione della lettura profonda e l'aumento di stati d'ansia o di stress nei giovanissimi?

Sì, ma più che una relazione automatica e lineare, parlerei di una correlazione indiretta. Quando diminuisce la lettura profonda, spesso aumenta il tempo trascorso in ambienti digitali rapidi, frammentati e iperstimolanti. Questo può ridurre gli spazi di silenzio, concentrazione, elaborazione emotiva e capacità di astrazione, che aiutano i ragazzi a dare forma alle proprie ansie. La lettura, invece, permette di sostare nei pensieri, riconoscere emozioni, immedesimarsi e trasformare la tensione interna in racconto, inoltre, li appassiona rendendoli più desiderosi di studiare, informarsi e creare relazioni profonde. Quando questa funzione manca, il contenimento del pensiero non è sufficiente, l'ansia rischia di essere e restare più immediata, scaricata nel corpo anche perché meno pensabile (*Journal of Medical Internet Research*, 2026).

Quali consigli si sente di dare loro per trovare o non perdere il piacere e l'importanza di leggere un libro o un articolo lungo di un quotidiano o di una rivista?

-Partire da ciò che incuriosisce e piace davvero, non da quello che si deve leggere, spesso romanzi difficili, adatti in un momento successivo;

-Usare immagini, film, serie o anche i social come porte d'ingresso verso un libro o un articolo adatti all'età ;

-Leggere poche pagine al giorno, ma con continuità . La voce dei genitori genera un legame profondo con il libro e la lettura;

-Tenere lontano smartphones o tv accesa durante la lettura, per favorire la concentrazione, il piacere dell'ascolto, proteggere attenzione e memoria;

-Sottolineare parole, frasi, immagini mentali, dando un'interpretazione personale poiché leggere è anche dialogare con il testo e far dialogare i figli con se stessi e il racconto;

• Condividere ciò che si legge con amici, genitori, insegnanti, in questo modo la lettura diventa relazionale e rafforza i rapporti anche extrafamiliari, con gli amici e in ambito scolastico;

-Scegliere libri che vi emozionano, perché il piacere nasce quando il libro parla anche di noi, ci coinvolge e appassiona. Tutti i sentimenti e le emozioni vengono trasmessi ai figli che apprendono, amano e vivono insieme a voi.

Si autorizza la riproduzione integrale e parziale del testo.