

## EFFETTO LIBRI

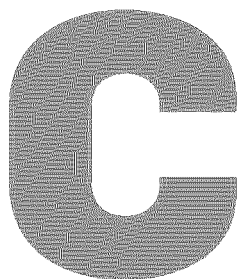
# LEGGERE I GIALLI ATTIVA IL SISTEMA DELLA DOPAMINA

# L'UMORE E LA SCIENZA DELLA SUSPENSE

Lo psicologo Claudio Lucchiari rilegge i romanzi gialli: «Il sistema dopaminergico ci spinge a cercare una gratificazione con la scoperta del colpevole»

NUNBERG P. IX

FRANCESCA NUNBERG



osa cerchiamo, l'ordine nel caos? Vogliamo mettere alla prova il nostro intuito o solo divertirci svelando misteri? A cinquant'anni dalla scomparsa di Agatha Christie, morta il 12 gennaio del 1976, i suoi gialli esercitano ancora un incredibile fascino sui lettori di tutto il mondo. E non si tratta solo di un passatempo, perché calarsi nei panni di un detective, raccogliere indizi e risolvere casi ingarbugliati fa anche bene al nostro cervello e al nostro umore.

«Questo coinvolgimento non ha un impatto solo cerebrale, ma su tutto l'organismo, spiega Claudio Lucchiari, 53 anni, professore associato di Psicologia generale all'Università di Milano, che su questo tema ha scritto un saggio con Marta Cadei: *L'enigma della mente. Romanzo giallo e psicologia* (Morcelliana). Un viaggio nei processi neuro-cognitivi che si attivano con la letteratura poliziesca.

**Quando ci immergiamo in queste storie non viene coinvolta solo la mente, dunque?**

«La lettura dei gialli crea suspense, e questo agisce sul nostro sistema nervoso centrale: influenza il battito cardiaco, la pressione sanguigna e, attraverso l'amigdala, l'ipotalamo e l'ipofisi, anche la produzione di adrenalina e cortisolo. Tutto l'organismo viene coinvolto in questa lettura creativa».

**Che è simile alla scrittura creativa?**

«Sì, con il vantaggio che la lettura è alla portata di tutti, mentre la scrittura o l'arte in generale è riservata solo a determinate persone».

**Apriamo "Dieci piccoli indiani" e cosa succede?**

«Ci troviamo subito immersi in una situazione di tensione in cui si aprono domande che restano aperte, siamo coinvolti in un processo cognitivo e vogliamo andare avanti. Si crea una memoria attiva, per cui anche una volta chiuso il libro, magari mentre andiamo a lavorare, abbiamo la sensazione di poter incontrare quei personaggi, il libro diviene parte della nostra realtà».

**Anche oggi? Agatha Christie non è stata superata dai tempi?**

«Lei ha sviluppato un modo di scrivere il giallo che possiamo definire prototipico, un sistema in cui il lavoro cognitivo viene prima del coinvolgimento emotivo, che comunque è presente. Nel giallo psicologico, invece, è la natura stessa della mente ad essere messa in gioco, mentre il noir si sofferma più sull'aspetto del crimine, della violenza e della paura».

**Perché il giallo è una palestra cognitiva?**

«Perché anticipa i meccanismi psicologici fondamentali della vita di tutti i giorni. L'uomo ha bisogno di certezze, il suo obiettivo è quello di rendere la realtà più prevedibile. Leggendo libri gialli cerchiamo risposte ai nostri dubbi e sfidiamo noi stessi in compagnia di un detective in genere colto e intelligente. Sviluppiamo una sorta di empatia, o meglio partnership, con l'investigatore».

**Poirot e Miss Marple, quindi, ci aiutano a**

**ragionare?**

«Si tratta di una lettura non impegnativa perché i gialli non sono mai troppo lunghi, che però attiva questo processo di ruminazione cognitiva. Sviluppiamo ipotesi e testiamo soluzioni sapendo che comunque alla fine il caso verrà risolto».

**Un titolo che preferisce?**

«Citerei *Assassinio sull'Orient Express*, che ha diverse soluzioni ma nessuna è quella giusta, o tutte possono essere quella giusta. Un escamotage creativo che ci mette di fronte al fatto che una sola ipotesi in genere non basta a capire la realtà».

**Quindi leggendo i gialli impariamo ad anticipare e prevedere. Ma poi ci sono anche le emozioni...**

«Certo, c'è la paura, perché viene commesso un crimine. Poi la curiosità, fondamentale per affrontare l'ignoto. Leggendo esploriamo la realtà con il suo carico di morte, violenza e dolore. Ma il sistema dopaminergico ci spinge a cercare una gratificazione e con la scoperta del colpevole si chiude il cerchio. La tensione finisce, si ri-

lasciano endorfine e si sviluppa il piacere. Anche se c'è un lato non proprio positivo...».

**Ossia?**

«Il piacere di vedere che le cose negative accadono agli altri, come nel true crime o nelle notizie dei media. Non è bello, ma è umano, noi ne siamo fuori e questo ci tranquillizza».

**Se dovesse scrivere una seconda parte del suo libro, oggi su cosa punterebbe?**

«Mi concentrerei meno sull'enigma e più sul giallo psicologico, forse più affine alle nostre ansie di oggi: le guerre, l'ecologia, le malattie tra Covid e post Covid. Come lettore e come psicologo penso che servirebbero strumenti per gestire meglio queste nuove sollecitazioni. Per i problemi ambientali, ad esempio, non c'è una soluzione a breve termine. Quindi bisogna imparare a stare nell'incertezza più che a risolverla. Serve un finale aperto, ma vivibile, non la chiusura del cerchio come nei gialli di Agatha Christie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA SCOMPARSA  
 DI AGATHA CHRISTIE  
 50 ANNI FA  
 I SUOI LIBRI ANCORA OGGI  
 ESERCITANO FASCINO  
 E FANNO BENE  
 ALLA MENTE



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

004147



Sotto, Claudio Lucchiari,  
professore associato  
di Psicologia generale  
all'Università di Milano



La scrittrice Agatha Christie  
(1890-1976) in una foto  
colorizzata del 1958

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.