

# Entrenar la ment amb la lectura afavoreix l'empatia

Un estudi publicat a 'Science' conclou que les criatures que llegeixen ficció de qualitat tenen més facilitat a l'hora de captar les emocions dels altres

✱ DAVID BUENO

**N**ingú dubta dels grans beneficis que aporta la lectura: eixampla la nostra visió del món, amplia els coneixements, incrementa l'activitat i l'agilitat mental i proporciona benestar, entre altres coses. En definitiva, potencia la nostra humanitat, entesa en sentit ampli. Un aspecte important de la nostra humanitat és, també, l'establiment de relacions socials. Per participar en aquestes relacions, sovint complexes, necessitem ser capaços de captar els estats emocionals de les altres persones, per anticipar-nos i adaptar-nos a les seves accions: saber interpretar si estan tristos o contents, envejosos o col·laboradors, etc. ¿La lectura pot afavorir aquesta capacitat? Aquesta és la pregunta que es van fer David Comer Kidd i Emanuele Castano, de The New School for Social Research de Nova York, als EUA. Els seus resultats, publicats a *Science*, indiquen que llegir bona literatura de ficció incrementa temporalment la capacitat que tenim d'interpretar els estats emocionals i les intencions de les altres persones.

## La teoria de la ment

Per establir i, sobretot, per mantenir relacions socials complexes, necessitem detectar i entendre les emocions dels altres, i inferir les seves creences i intencions. El desenvolupament d'aquesta capacitat, que de manera genèrica es coneix amb el nom de *teoria de la ment*, forma part del programari bàsic del

nostre cervell, i es desenvolupa durant la infantesa i l'adolescència. Durant aquest procés cal un aprenentatge que la faci madurar.

Aquest aprenentatge el proporciona la mateixa societat, amb les interaccions quotidianes entre els individus, infants i adults. Una mostra són les preguntes que de manera espontània sovint formulen els pares i els educadors als infants quan fan alguna acció que repercuteix en una altra persona, fent que reflexionin sobre com creuen que se sent l'altre, si content o trist,

fent que observi l'expressió de la seva cara. La falta d'empatia s'associa a diverses psicopatologies que dificulten les relacions interpersonals.

## Lectura de qualitat

La lectura incrementa la capacitat de deduir què pensen els altres. I per veure fins

a quin punt la lectura d'obres literàries de ficció pot contribuir a desenvolupar aquestes capacitats, Kidd i Castano van dissenyar una sèrie d'experiments que van realitzar amb un nombrós grup de voluntaris. Primer, els van passar uns tests estandarditzats que permeten valorar la capacitat de deduir l'estat emocional i les intencions d'altres persones a través d'imatges facials.

Després, els van donar a llegir fragments significatius de diversos llibres de ficció de reconeguda qualitat literària –no necessàriament *bestsellers*–, obres de ficció de poc valor literari i obres divulgatives sobre temes diversos. Finalment, els van tornar a fer passar tests. El resultat va ser molt clarificador. Els



**L'ESTUDI**  
Un grup de voluntaris van haver de completar tests abans i després de llegir ficció. La seva capacitat d'empatia havia augmentat amb la lectura.

KIM CARSON / GETTY

participants que havien llegit obres de ficció de reconeguda qualitat literària obtenien més puntuació en el segon test que en el primer, mentre que els que havien llegit altres tipus de llibres treien la mateixa puntuació en tots dos tests. És a dir, els del primer grup havien millorat temporalment la seva capacitat de deduir l'estat emocional i les intencions dels altres.

## Més imaginació, més empatia

Segons els autors de l'estudi, l'efecte pot ser causat per la necessitat d'imaginar els personatges a partir de les descripcions que se'n fan, que en les obres amb qualitat literària inclouen frases i paraules sovint polisèmiques, amb construccions sintàctiques i matisos subtils i subjectius pel que fa al seu significat, que cal valorar mentalment en cada cas en

funció del context. I això és, precisament, el que fa la nostra ment quan intenta deduir els estats emocionals i les intencions dels altres. Dit d'una altra manera, la lectura d'aquestes obres seria una mena d'entrenament mental que permetria agilitzar i diversificar aquests processos.

La conclusió dels autors és que "la lectura de bones obres literàries de ficció incrementa la capacitat que tenim de captar els estats mentals dels altres, no només pel que fa al que pensem sinó també a com ho pensem, però aquest efecte pot ser transitori", cosa que justifica la conveniència de mantenir uns hàbits de lectura regulars des de la infantesa i la joventut, que és quan es desenvolupa aquesta capacitat.

DAVID BUENO ÉS PROFESSOR DE GENÈTICA A LA UB