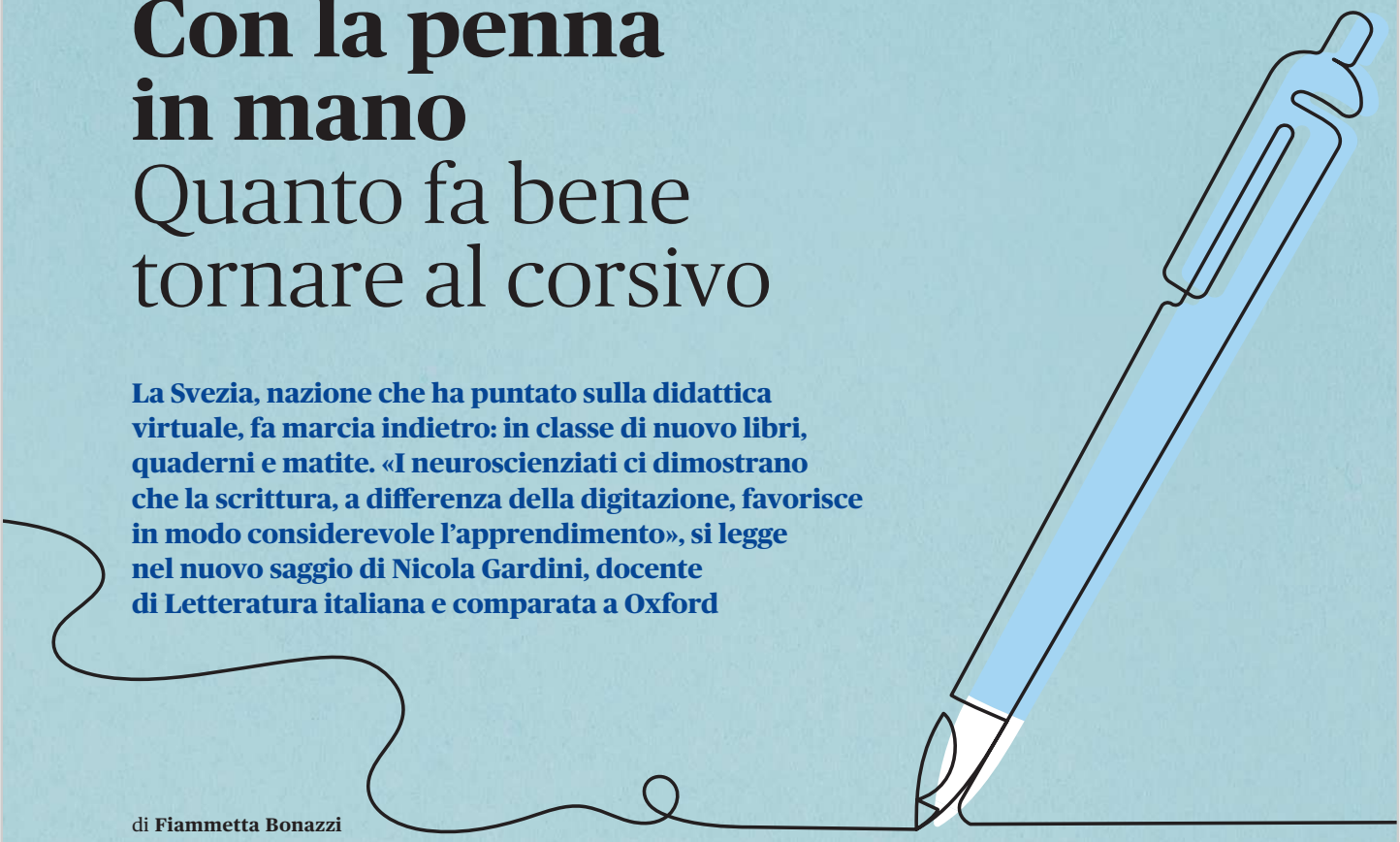
BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Con la penna in mano
Quanto fa bene tornare al corsivo



La Svezia, nazione che ha puntato sulla didattica virtuale, fa marcia indietro: in classe di nuovo libri, quaderni e matite. «I neuroscienziati ci dimostrano che la scrittura, a differenza della digitazione, favorisce in modo considerevole l'apprendimento», si legge nel nuovo saggio di Nicola Gardini, docente di Letteratura italiana e comparata a Oxford

di **Fiammetta Bonazzi**

«L'avete una penna e un quaderno? Sì...?». Comincia così il bel saggio *Con una penna in mano - Il piacere necessario di scrivere*, appena pubblicato da Raffaello Cortina. A firmarlo è Nicola Gardini, docente di Letteratura italiana e comparata all'Università di Oxford e presidente della casa editrice Salani. L'autore fa subito un invito a lettrici e lettori: «Al compleanno o a Natale, magari, vi farete regalare una penna più bella e un quaderno più grande».

Il digitale non è cattivo, ma incompleto. La Svezia, nazione che in Europa prima delle altre aveva digitalizzato tutta la didattica, ha annunciato qualche mese fa il ritorno alla scrittura in classe. E perché? Nei test scolastici, i ragazzi svedesi erano peggiorati. La commissione incaricata di trovare le cause ha concluso che il libro digitale, per com'è fatto, disturba l'attenzione, ostacola l'elaborazione di informazioni complesse e la memoria. Riduce la profondità e la tenuta dell'apprendimento.

Al contrario, leggere sulla carta e scrivere a mano facilitano concentrazione e memoria, perché il corpo è in dialogo continuo con il cervello, lo muove.

Si stimola il pensiero critico

Gardini dice che in fondo scrittura e aratura si assomigliano: la penna discende dalla zappa, il foglio è un campo e il segno un solco. Nel suo saggio annota: «Quelli che sostengono con maggior forza l'importanza della scrittura a mano sono i neuroscienziati, i quali per mezzo di esperimenti sul comportamento e di prove di neuroimaging ci dimostrano che la scrittura, a differenza della digitazione, favorisce in modo considerevole l'apprendimento e la registrazione delle lettere e dei concetti, poiché attiva più aree del cervello che presiedono al movimento e alla memoria e sono direttamente coinvolte con la creatività e con il pensiero critico. **I neuroscienziati non contestano l'utilizzo dei computer o di altri strumenti elettronici**: semplicemente, constatano alla luce di prove inoppugnabili che il computer, se fornisce certi benefici pratici, non fornisce i vantaggi cognitivi che è in grado di fornire l'uso della penna, né favorisce lo sviluppo motorio dei bambini».

La grafia racconta la persona

La grafia, inoltre, conserva qualcosa che la tastiera cancella: la storia di chi scrive, al punto che un testo scritto a mano può essere riconosciuto prima ancora di essere letto, in quanto racconta esitazioni, slanci, ripensamenti, stati d'animo. «La forma stessa della scrittura è messaggio», sottolinea Gardini, «fino a poter diventa-

BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140



Le calligrafie patrimonio dell'umanità

Il 23 gennaio si festeggia il World Handwriting Day, la Giornata mondiale della scrittura a mano: una ricorrenza che invita a riscoprire il valore del gesto di scrivere a penna in un'epoca dominata da schermi e tastiere. La Giornata è stata istituita nel 1977 negli Stati Uniti per iniziativa della Wima (Writing Instrument Manufacturers Association), l'associazione americana che riunisce i produttori di strumenti per la scrittura, e la data del 23 gennaio fa riferimento al compleanno di John Hancock, uno dei Padri Fondatori degli Stati Uniti d'America, nato il 23 gennaio del 1737 e primo firmatario della Dichiarazione d'Indipendenza americana del 1776. Hancock è passato alla storia per il suo autografo ampio ed elegante, ed è per questo che in inglese l'espressione "put your John Hancock" vale tuttora come invito ad apporre la propria firma.

Anche l'Unesco tutela la scrittura manuale: le calligrafie cinese, araba e iraniana sono già state iscritte nella lista dei Patrimoni immateriali dell'umanità, il Giappone ha candidato lo shodō (la storica calligrafia nipponica), mentre in Italia è stata da poco completata una raccolta firme per chiedere all'Unesco di inserire la scrittura in corsivo con alfabeto latino nell'elenco dei beni immateriali da preservare.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140

re, metaforicamente, un bacio o un abbraccio».

A fare il punto sulle evidenze scientifiche disponibili è una revisione di studi, pubblicata nel 2025 sulla rivista *Life*. Il lavoro, promosso dalla Fondazione Luigi Einaudi attraverso l'osservatorio Carta, penna & digitale, è stato firmato da neuroscienziati del Policlinico Gemelli di Roma. La conclusione è che, **quando si scrive a mano, entra in gioco una rete ampia di processi motori, sensoriali e cognitivi**, che invece vengono poco sollecitati dai dispositivi elettronici.

La differenza sembra banale, ma per il cervello non lo è. Quando digitiamo, infatti, scegliamo un tasto. Punto. Quando scriviamo dobbiamo costruire lettere e parole e, quindi, programmare il movimento, dosare pressione e velocità, coordinare occhio e mano, collocare il segno nello spazio e, nello stesso momento, trasformare un pensiero in linguaggio, seguendo una coreografia nella quale dinamica della mano, percezione, attenzione, memoria e pensiero procedono in sintonia.

Coltivare l'abitudine fin dalla prima infanzia

«L'uso della scrittura manuale fin dalla prima infanzia è importante per rafforzare la connessione funzionale fra mano e cervello, attraverso la progressiva integrazione tra movimento, percezione e processi cognitivi», spiega Giuseppe Marano, psicologo clinico e grafologo forense, coautore della revisione del Gemelli. «La scrittura manuale, in effetti, ha una marcata dimensione sensoriale». Pensiamo al contatto tattile con la carta e con la penna, al lieve rumore e all'odore degli inchiostri, dei pastelli o del gesso, se si scrive sulla lavagna». Non è tutto: «La lentezza fisiologica che appartiene alla scrittura tradizionale può essere un vantaggio, dal momento che ci obbliga a scegliere, abbreviare, riformulare, individuare le parole-chiave e costruire collegamenti. La digitazione su tastiera consente ad alcuni di scrivere a velocità maggiore ciò che si ascolta, ma essere più rapidi nel prendere appunti non significa necessariamente elaborare meglio le informazioni».

La continuità del movimento sul foglio

Già nei primi anni Ottanta Virginia Berninger, psicologa dell'educazione all'Università di Washington, aveva evidenziato come nei bambini la scrittura manuale stimolasse i circuiti cerebrali legati al linguaggio e alla memoria, con ricadute positive sull'apprendimento. Oggi le sue intuizioni sono state confermate: uno studio realizzato nel 2024 alla Norwegian University of Science and Technology di Trondheim su una quarantina di studenti monitorati grazie a un casco per l'elettroencefalogramma ad alta densità ha rilevato che **durante la scrittura a mano si evidenzia una più marcata interazione tra regioni cerebrali rispetto alla digitazione**, mentre un'altra ricerca del 2025,



Anche dopo la scuola
La scrittura a mano aiuta a consolidare la memoria anche in età adulta, perciò non andrebbe archiviata dopo gli anni della scuola.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140

condotta su 453 studenti universitari dalla Hunan First Normal University di Changsha e dalla Shanghai University, in Cina, ha associato la scrittura manuale a maggiore attenzione e concentrazione, oltre che alla diminuzione degli stati d'ansia e stress.

In particolare, i ricercatori cinesi hanno evidenziato i benefici della scrittura in corsivo che - a differenza dello stampatello, dove la mano procede a scatti e si stacca molto frequentemente dal foglio - richiede continuità del movimento, coordinazione e controllo, ma soprattutto impone che si seguano un ordine, un ritmo e una direzione, così da creare quel segno unico e irripetibile, definito tecnicamente come *ductus*, che risulta diverso per ciascuno di noi.

Nei bambini si rafforza l'autostima

«Nel bambino acquisire una buona padronanza della scrittura può contribuire anche a rafforzare l'autostima», continua Marano. Inoltre «il movimento necessario per tracciare le lettere attiva un meccanismo che a livello cerebrale coinvolge aree motorie, visive e parietali e contribuisce a consolidare la memoria a lungo termine, sia nell'infanzia che nell'età adulta». Per questo, secondo il grafologo, la scrittura a mano non dovrebbe essere considerata un'abilità da archiviare dopo la scuola: «Per tenerla in allenamento basta annotare pochi pensieri ogni sera su un quaderno, scrivere una lettera o compilare su carta la lista della spesa: sono gesti semplici ma molto utili per conservare la coordinazione mano-cervello e, con la pratica regolare, addirittura rafforzarla».

Gardini, per parte sua, ritiene che scrivere, «cioè **manovrare la penna sulla carta, è azione artistica di primaria importanza** e che attraverso lo scrivere è consentito a ciascuno un minimo di artisticità giornaliero».

La vita vissuta, ci dice, è scrivere. «Scrivere con una penna in mano su un foglio di carta. È libertà, non costrizione; segno sorgivo e creativo, non compilazione; padronanza di sé e delle proprie azioni, non resa a incorporei tiranni che non si potranno mai portare in tribunale; non fingere di non essere robot, ma affermare per davvero la propria individualità umana in gesti non predeterminati. Non artificio, ma arte. Solo l'arte ci strapperà alla mostruosa deriva. Solo l'arte è vero tempo. Quando scriviamo, teniamo in mano il filo delle Parche, perché, quando scriviamo, scriviamo il tempo della nostra vita. Scrivere è vivere».





Il libro da non perdere

Nel bel libro *Con una penna in mano* (appena edito da Raffaello Cortina Editore), Nicola Gardini, professore di Letteratura italiana e comparata all'Università di Oxford, presidente della casa editrice Salani e saggista best seller, si schiera in difesa della scrittura manuale, oggi in crisi profonda e troppo spesso trascurata da una scuola sempre più ostaggio degli strumenti digitali. Oltre ai numerosi benefici cognitivi dimostrati dalle neuroscienze, Gardini mette in risalto i vantaggi etici ed estetici di questo gesto millenario, ed esplora il segno grafico nelle sue componenti culturali, storiche, artistiche e anatomiche.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato