

# Ribelliamoci a Internet e allo stress «Così salveremo il nostro cervello»

*Il professor Maffei: «Tecnologie e competizione: perdiamo l'umanità»*



di **LORENZO  
GUADAGNUCCI**

**IL CERVELLO** è sotto stress, incapace di reggere la pressione di una società che corre troppo in fretta. Soffrono gli individui, ne patisce la società. Bisognerebbe riportare il corso della vita lungo binari più umani. Perciò il professor Lamberto Maffei, professore emerito di Neurobiologia alla Normale di Pisa e vice presidente dell'Accademia dei Lincei, arriva a formulare un "Elogio della ribellione", titolo del suo libro più recente, pubblicato dal Mulino.

## Professor Maffei, il cervello è in crisi?

«Il cervello è una macchina piuttosto lenta, almeno un milione di volte più lenta di un moderno calcolatore. C'è un contrasto fra come il cervello vorrebbe lavorare, secondo la sua costituzione, e come è costretto a lavorare nella società della tecnologia e della fretta. Ne deriva uno stress, un malessere che è dell'individuo e si trasmette all'intera società. Il cervello è dato a un essere umano che nasce e muore, c'è un limite naturale che rende assurda l'ansia per la velocità. Perché correre per arrivare prima? Per arrivare prima dove?».

**Lei dice che la Rete è «una gabbia per la libertà di pensiero e la creatività». Per molti però la Rete è un'enorme opportunità di relazione e conoscenza.**

«La Rete è indispensabile, un grande strumento di comunicazione, questo non si discute. Però ha i suoi effetti collaterali, che io vedo sia nel giovane sia nell'adulto. Il giovane che sta chiuso col suo telefono o computer nella sua stanza e comunica con tutto il mondo, sostanzialmente è solo. Il contatto fisico della vita di relazione - stringere una mano, toccare una spalla, interagire di persona - rappresenta

per l'uomo moltissimo: è la comunicazione nella sua completezza. In questo senso l'isolamento favorito dalle tecnologie è una perdita di umanità. Di sole, di felicità. Negli anziani i problemi sono ancora più acuti. In questo caso c'è una disparità di comunicazione fra generazioni, per la minore destrezza nell'uso dei nuovi strumenti. L'anziano in famiglia è più solo: con chi parla, di che parla? Gli stimoli, per la salute del cervello, sono essenziali; se mancano, il cervello tende a degradarsi. Questo è uno dei fattori dell'aumento della demenza senile. È un'epidemia. Oggi abbiamo 36 milioni di persone affette da morbo di Alzheimer. Nel libro uso un termine inglese, "disposable", cioè da buttare via. Il vecchio non serve a niente, non è *à la page* con la comunicazione moderna, non colloquia secondo i canali giusti. Prima si butta via e meglio è».

## Quanto è cambiato il cervello in relazione ai nuovi strumenti di comunicazione?

«Io parlo di ibridazione con la tecnologia. Dico che gli strumenti si sono seduti con prepotenza accanto ai neuroni nel consiglio di amministrazione del comportamento umano. Vale per tutti, ma specialmente per i più giovani. Se al giovane sempre connesso lei toglie lo strumento, quasi non saprà più pensare. L'uso dello smartphone, anche in molti adulti, è diventato una maniera di ragionare. In questo senso lo strumento è entrato nel cervello. Questa è un'offesa al cervello, perché lo strumento di per sé è routine, è servizio, è una creazione del cervello e però rischia di impossessarsi del suo creatore».

## Possono esserci effetti anche nell'evoluzione del cervello?

«Certamente sì in senso lamarkiano, come effetto delle condizioni ambientali. In senso darwiniano probabilmente no, però cosa succede? Che i padri trasmettono ai figli l'accelerazione, la velocità, i "geni culturali", chiamiamoli così. Chi

lavora di più, chi dorme meno, guadagna posizioni sociali: lo si vede nei politici, nei manager. Chi è più veloce e più aggressivo avanza. In un'ipotesi evolutiva questi sono i soggetti che vengono selezionati e potrebbe esserci dei risvolti di trasmissione genetica di un certo tipo. In ogni caso noi già vediamo una trasformazione: i nostri figli sono più accelerati di noi e i nipoti e bisnipoti lo saranno ancora di più. A meno che non avvenga un cambiamento sociale».

## Quale è la chiave di un possibile cambiamento?

«La cultura, la scuola. Io penso a una scuola che non solo informa, ma forma. Che costruisce il cittadino prima del lavoratore. Credo molto nelle materie umanistiche, nelle quali includo tutto ciò che stimola conoscenza e curiosità, quindi anche la fisica, la matematica, le scienze. Oggi prevale invece l'applicazione, l'idea che lo studio dev'essere strumentale alla conquista di qualcosa, di un posto di lavoro. A me sembra grave che la nostra storia culturale si riduca solo all'applicazione».

## Il suo libro si intitola "Elogio della ribellione", auspica forse una rivoluzione?

«No, io non sono per le rivoluzioni, penso piuttosto a una rivolta della ragione. Ribelliamoci al non uso della ragione. Non possiamo continuare ad andare indietro, cioè agire per annientare gli altri, essere aggressivi, correre per qualcosa che poi non esiste, superare l'altro per il gusto di superarlo. Mi sento molto vicino a papa Francesco quando parla di una società che oggi è senza pietà. Come l'economia è senza pietà: macina tutto per avere maggior benessere per l'1% della popolazione, ma il 99% è lasciato da parte, le disuguaglianze aumentano. Mi sembra di dire cose così banali...».

## Che cos'è il benessere dal punto di vista del cervello?

«L'uomo ha certamente bisogno



di sopravvivere del suo lavoro, ma sono necessarie anche altre cose. C'è una bella frase di Tagore che cito a memoria: quando ti commuovi davanti a un tramonto, non piangere, perché se piangi le lacrime potrebbero impedirti di vedere le stel-

le. Ci sono tante cose da vedere, da godere, i nostri sensi ci informano del mondo e noi corriamo, corriamo, corriamo. L'uomo è un animale che fa il suo percorso nella vita e più gode della sua complessità e meglio è, senza finire in imbuti, co-

me avviene oggi, nei quali c'è solo produzione, consumo, velocità».

### Quali sono le parole d'ordine da seguire?

«Lentezza e riflessione. La riflessione è parente della lentezza. Se uno corre, raramente può pensare».

### IL MEZZO DI CAMBIAMENTO

«La rivoluzione deve partire dalla scuola, che costruisce il cittadino, non il lavoratore»



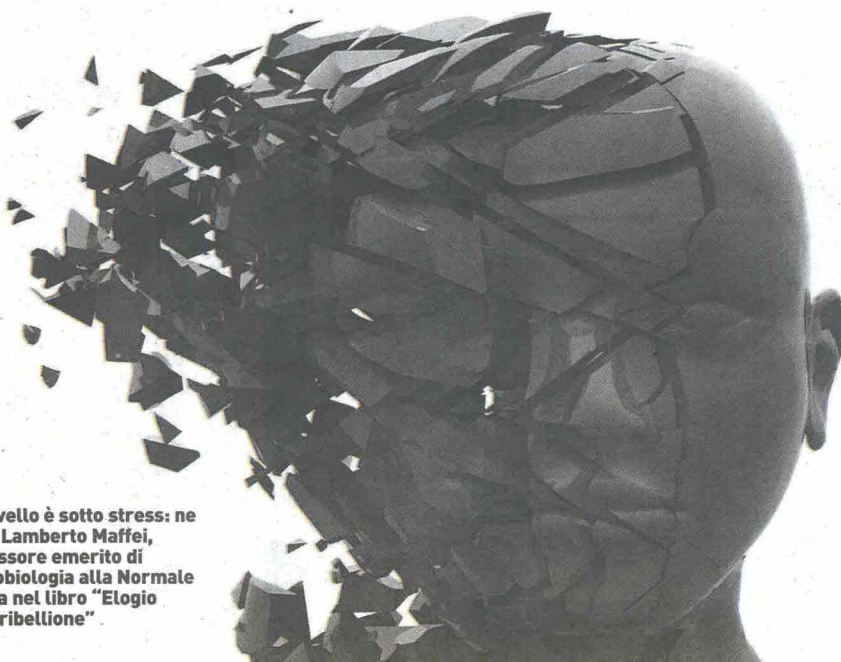
## Il festival

### A Sarzana tre giorni dedicati al potere illimitato della mente

Lamberto Maffei, professore emerito di Neurobiologia alla Scuola Normale Superiore di Pisa, sarà tra gli ospiti del **"Festival della Mente"**, in programma dal 2 al 4 settembre a Sarzana. Lo spazio sarà il filo conduttore della tredicesima edizione che vedrà la presenza di oltre sessanta relatori tra scienziati, umanisti e artisti. Tre giornate con 39 appuntamenti tra incontri, workshop, spettacoli e approfondimenti culturali dedicati ai processi creativi, oltre a 22 eventi dedicati ai bambini e ragazzi.

### MANAGER E POLITICI

«Chi è più veloce e aggressivo avanza: ma questa è una società senza pietà»



Il cervello è sotto stress: ne parla Lamberto Maffei, professore emerito di Neurobiologia alla Normale di Pisa nel libro "Elogio della ribellione".



## Le parole chiave

Lentezza e riflessione. La prima deriva della seconda: se uno corre, raramente può pensare

