

PIÙ CREATIVITÀ IN CHI DIGIUNA DAL COMPUTER

GIUSEPPE O. LONGO

David Strayer, psicologo cognitivo dell'Università dello Utah, ha studiato a lungo gli effetti delle fonti di distrazione sulle prestazioni umane, in particolare quanto influisce sulla qualità della guida parlare al cellulare o mandare messaggi (molto: la frequenza degli incidenti aumenta di un fattore quattro). E anche se c'è una piccola percentuale di persone capaci di far bene più cose allo stesso tempo, la maggioranza fa bene a concentrarsi su una sola cosa. Di recente Strayer ha intrapreso uno studio sui rapporti tra le capacità creative delle persone e l'ambiente in cui si trovano. L'esito, in soldoni, è che per pensare con chiarezza e avere idee originali bisogna abbandonare cellulari, computer, iPad e simili e fare una bella escursione all'aria aperta. Le prestazioni cognitive del gruppo sperimentale sono migliorate di quasi il 50 per cento dopo quattro giorni di gita zaino in spalla in un canyon della regione. I particolari dell'esperimento si possono trovare sulla rivista in linea Plos (Public Library of Science) One, ma è più interessante conoscere il parere di Strayer (nome che tra l'altro rimanda al verbo «to stray», vagare), secondo cui il miglioramento cospicuo e misurabile delle prestazioni cognitive è stato causato da tre fattori: il contatto prolungato con la natura, l'esercizio fisico spinto e l'abbandono dei dispositivi elettronici. Che l'uso della tecnologia abbia un effetto importante sulle connessioni cerebrali è ormai confermato da diverse ricerche e può darsi benissimo che la delega da noi compiuta a favore di queste apparecchiature contribuisca a un depotenziamento delle nostre capacità mnemoniche e cognitive endocraniche. Del resto che le estroffessioni cognitive alimentino un certo grado di pigrizia mentale è un fatto incontrovertibile. Forse è questa la strada per capire perché l'abitudine che hanno molti di isolarsi per molte ore al giorno davanti allo schermo di un computer, che diventa così la loro interfaccia con il mondo e con le altre persone, abbia effetti negativi e perché questi effetti possano essere contrastati grazie a un'immersione nella natura, come del resto sostengono da secoli scrittori e poeti (è singolare come dalla ricerca ci si aspetti oggi la conferma anche dei fatti più ovvi, come il riscaldamento di un tegame d'acqua posto sul fuoco...). La specie umana si è evoluta per centinaia di migliaia di anni in un ambiente "naturale" (nel senso più elementare della parola), a stretto contatto con montagne, animali, acque e boschi, e con i consimili. Negli ultimi decenni per noi occidentali l'ambiente è mutato radicalmente ed è ormai soprassaturo di una tecnologia che impegna allo spasimo le nostre capacità di gestione delle sollecitazioni esterne. I bambini di oggi passano non più di una ventina di minuti al giorno a giocare all'aperto, mentre giovani e adulti passano sempre meno tempo in attività ricreative in seno alla natura. Ma l'ambiente tecnico è troppo giovane e noi siamo ancora parte di quello naturale, che esercita su di noi un atavico richiamo immersivo e sistemico e in cui ci sentiamo a casa. Quanto tempo debba passare perché ci sentiamo a casa nell'ambiente artificiale che ci stiamo costruendo intorno non è dato sapere, certo è che oggi la tecnologia corre più di quanto l'uomo riesca a seguirla.

* RIPRODUZIONE RISERVATA