

Meccanismi dell'attenzione. I cambiamenti ambientali non hanno affatto inciso sulle nostre capacità di concentrazione: il cervello è lo stesso, sono aumentati gli stimoli

La leggenda del pesce rosso

Gilberto Corbellini

Tra le tante leggende che circolano in rete, una delle più fortunate è che esistono prove scientifiche per cui la nostra capacità di attenzione, a causa dell'uso di Internet, sarebbe inferiore a quella di un pesce rosso. La narrazione vuole che nell'anno 2000 (esattamente in quell'anno) eravamo capaci di concentrarci in media per 12 secondi, e che nel 2015 siamo scesi a 8. Il pesce rosso, senza Internet, sarebbe rimasto stabile a 9,2. Sull'origine e la diffusione del «mito del pesce rosso» esiste un'analisi letteraria, che dimostra come è nato ed è stato alimentato dall'uso di false statistiche (del genere che useremo solo il 10% del cervello), intercettando il bias retrospettivo che domina i nostri ragionamenti e ci porta a credere più facilmente che abbiamo perso qualcosa, piuttosto che guadagnato rispetto al passato. Usando questo bias e senza controllare se sia vero, identifichiamo la causa in una innovazione recente e definitiva, come Internet – per Platone era la scrittura, per diversi teologi l'invenzione della stampa, il «New York Times» ce l'aveva col telefono, senza dimenticare i funesti presagi per automobili, cinema, televisione e computer, etc. Per la serie, «nel passato si stava peggio ma si stava meglio», «i ragazzi di oggi (o i pomodori) non sono come quelli di una volta», etc.

Lo psicologo cognitivo Stefan Van der Stigchel osserva che potrebbe anche essere che abbiamo perso in capacità di concentrazione. Ma non ci sono prove. L'attenzione è un tratto a supporto della memoria operativa e conosciamo abbastanza le strutture neurologiche che sviluppanosi durante l'infanzia, quando la capacità di concentrazione è quasi inesistente di norma, raggiungono la maggior efficienza nella persona adulta, per poi declinare con l'avanzare dell'età. Siccome è improbabile che i cambiamenti ambientali abbiano modificato la biologia dell'attenzione, si tratta di capire cosa sta accadendo.

È sbagliato credere che concentrarsi o dedicare attenzione in modo esclusivo a un compito sia in sé facile e che ci riuscissimo meglio in passato. Serve allenamento e la concentrazione è come un muscolo. Per mettere attenzione a un compito per un periodo di tempo più lungo, si devono ignorare sia le distrazioni esterne sia quelle interne. Queste ultime in particolare consistono nel fatto che appena può la nostra mente se ne va per conto suo. Il che non è necessariamente negativo. A tutti noi capita di ritrovarsi, mentre si è concentrati su qualcosa di impegnativo, a vagare coi pensieri. Basta un intervallo e i ricordi di persone o fatti



si impongono e ci distolgono dal compito che stavamo svolgendo. Ma vagare con la mente è necessario, scrive Van der Stigchel, e lo si dovrebbe fare in tutte le situazioni dove non dobbiamo concentrarci, per esempio quando siamo in fila al supermercato sarebbe più riposante e salutare vagare con la mente, invece di prendere il cellulare e concentrarsi su qualche compito.

Sono soprattutto le distrazioni esterne a rendere più difficile la concentrazione. Con più stimoli a disposizione che mai, come il telefono cellulare a portata che invia notifiche a raffica, schermate pop-up (per cui in media controlliamo il cellulare circa 100 volte al giorno) e con spazi pubblicitari lampeggianti presenti ovunque. I nostri cervelli sono gli stessi che hanno iniziato la rivoluzione agricola, ma a partire da 200 anni fa circa gli stimoli ambientali sono progressivamente cambiati e aumentati. In realtà già Seneca diceva di essere distratto da troppi stimoli. I nuovi stimoli ci mettono anche in condizione di controllare il

A Mosca.
Henri Matisse
I pesci rossi
(1912),
Museo Puškin

nostro ambiente. Quindi i problemi di concentrazione si possono risolvere e non sono necessariamente problemi.

Di norma la concentrazione dopo qualche tempo si perde e quando si nota che diminuisce, sarebbe il caso di fare una pausa per ricaricarla. Ma che genere di pausa? Intanto cercare di ridurre al minimo le attività sui social media e le interazioni che gravano pesantemente sull'attenzione. Nel suo libro lo psicologo dell'Università di Utrecht sostiene che la pausa migliore è uscire all'aperto e fare una passeggiata in un parco tranquillo, o in qualsiasi altro ambiente che non richieda un carico di attenzione.

Il multitasking viene spesso messo sotto accusa, come quando i nostri figli fanno quattro cose (tra cui studiare) insieme. Ma non ha senso. In sé, il multitasking è una risorsa evolutiva, come sanno le madri (o i padri) che preparano la cena, riassettono la casa e tengono anche sotto controllo i cuccioli. Il multitasking va generalmente bene, tranne quando il lavoro richiede

un periodo di concentrazione più lungo. Se si cerca di fare più cose contemporaneamente, si passa da un'attività all'altra, con costi di tempo, più errori, e anche livelli di stress più elevati. Non stiamo utilizzando in modo ottimale la nostra capacità di concentrazione praticando un multitasking passivo e non necessario, per esempio se teniamo il cellulare vicino alla tastiera del computer o sul tavolo durante una riunione o una conversazione, controllando il telefono in modi quasi ossessivi, dopo aver scritto qualche frase o aver scambiato qualche parola.

Un altro elemento ambientale che ha effetti negativi è l'open space. Questa non è una strategia ottimale per studiare in modo efficiente. Inoltre, molti dipendenti lavorano in uffici aperti che sono notoriamente negativi per la nostra concentrazione. Lo spazio di lavoro aperto è dannoso per la concentrazione a causa dell'abbondanza di parole e movimenti, osserva Van der Stigchel, cioè di distrazioni esterne che impediscono di concentrarsi per lunghi periodi di tempo.

Van der Stigchel ritiene che la meditazione sia il modo più efficace per riqualificare il cervello a concentrarsi più a lungo. La conoscenza dei meccanismi alla base di come funziona l'attenzione nel cervello implica che pur trattandosi di processi non meccanici, tutti possono apprendere i trucchi della concentrazione efficiente. Meno volersi concentrare di più sul lavoro è un'esperienza che molte persone desiderano, il riflesso di distrazione è importante per tenerci al sicuro. Se si potessero evitare tutte le distrazioni «non saremmo più in grado di navigare nel traffico». La concentrazione protegge dalla distrazione perché riduce l'elaborazione indesiderata degli stimoli presenti nello sfondo e rende più stabile il luogo dell'attenzione. Per lo psicologo cognitivo olandese i due meccanismi sono separabili: il primo è associato con la soppressione attiva o l'inibizione della distrazione, il secondo con il blocco dell'elemento distraente come conseguenza di una maggiore facilitazione dell'attenzione verso lo stimolo atteso. Egli pensa che questi meccanismi valgano anche per la distrazione interna, per cui meccanismi di attenzione sarebbero alla base della selezione di un sottoinsieme di informazioni, a seconda che queste informazioni abbiano una fonte esterna o interna.

CONCENTRATION. STAYING FOCUSED IN TIME OF DISTRACTION
Stefan Van der Stigchel
The MIT Press, New York, pagg. 224, \$ 19,95

Filosofia medioevale. Torna in libreria il primo libro di Tullio Gregory

Addomesticare l'idea della morte

Michele Ciliberto

Ho sentito per la prima volta il nome di Tullio Gregory dal mio maestro Eugenio Garin, mentre passeggiavamo lungo il Mugnone, come Garin era solito fare con alcuni dei suoi allievi la domenica mattina, dopo le 11: «Me lo segnalò Nardi», mi disse. «Gregory voleva laurearsi sulla storia del platonismo medioevale e Nardi riteneva che, per gli studi che avevo fatto sull'argomento, io potessi dargli dei consigli».

Garin preferiva Platone ad Aristotele, e Kant a Hegel, e a entrambi preferiva Hume, uno dei suoi grandi autori fin dagli anni giovanili. «Kant – diceva – non è riuscito a rispondere all'obiezione di Hume».

In effetti, al platonismo medioevale Garin aveva dedicato molti studi, specie negli anni in cui, richiamato da Cagliari, aveva insegnato nella Università fiorentina Storia della filosofia medioevale. In modo particolare si era rivolto allo studio del platonismo medioevale del XII secolo, con riferimento a Guglielmo di Conches, Bernardo di Chartres e alle «cosmogonie» di Chartres. Si capisce dunque che Nardi abbia consigliato al suo allievo prediletto di mettersi in contatto con Garin, visto che intendeva studiare proprio la storia del platonismo nel XII secolo. Un saggio di Garin, soprattutto, fu molto importante per le ricerche di Gregory, come si vede anche dal suo volume *Platonismo medioevale* pubblicato nel 1958. Si tratta dei *Contributi alla storia del platonismo medioevale*, usciti nel 1951 sugli «Annali della Scuola Normale Superiore di Pisa», raccolti poi nel 1958 nel volume *Studi sul platonismo medioevale*. A testimonianza del rilievo che ebbero per lui, sono citati da Gregory più volte nel secondo capitolo del suo libro, «L'*Opusculum contra Wolfemum* e la polemica antiplatonica di Manegoldo di Lautenbach». Il rapporto tra Garin e Gregory fu assai profondo sul piano personale oltre che su quello scientifico: durò tutta la vita.

Nardi di cui fu assistente, e l'erede sulla cattedra di Storia della filosofia medioevale all'Università di Roma, fu certo uno dei maestri principali di Gregory. Ma non si capirebbe il suo interesse per il platonismo medioevale, se non si ricordasse quello che fu il suo primo maestro fin dagli anni del Liceo, Ernesto Buonaiuti. Fu sotto la sua guida, come ricorda Claudio Buccolini nell'ampia e utilissima Appendice che accompagna questa ristampa anastatica del primo libro di Gregory – *Anima mundi. La filosofia di Guglielmo di Conches e la scuola di Chartres* –, fu sotto la guida di Buonaiuti che Gregory approfondì lo studio del greco neotestamentario e cominciò a studiare le filosofie tardoantiche e i rapporti tra filosofie greche e cristianesimo. È assai probabile che ad avvicinarsi alla scuola di Chartres Gregory sia stato sollecitato proprio dalle suggestioni di Buonaiuti anche se, sobrio e pudico com'era, non volle mai impegnarsi, pur sollecitato dagli allievi e dagli amici, a scrivere un lavoro di ampio respiro sul «prete romano». Gregory, e questo era un tratto della sua complessa personalità, delle cose e delle persone che veramente contavano per lui non parlava mai, quando non decideva addirittura di «depistare» i suoi interlocutori.

Si laureò il 21 luglio del 1950 con una tesi su Guglielmo di Conches e la filosofia del XII secolo, e qui sta la prima radice da cui nel 1955 germogliò il libro *Anima mundi*, che ormai è diventato un classico della storiografia filosofica per il metodo usato e i risultati conseguiti attraverso un'analisi rigorosa dei testi che sono sempre stati il centro del suo lavoro storico-filosofico, secondo la lezione di Nardi (la condivisione della «filosofia come sapere storico» è successiva, direi, ed evidente anzitutto nel libro su Gassendi uscito nel 1961). Gregory avviò nel 1964 il *Lessico intellettuale europeo*, ma l'idea – e poi la realizzazione del Centro – erano il punto di approdo di una concezione del lavoro filosofico imper-

niata nel primato del testo, un convincimento che attraversa dall'inizio alla fine tutta la sua ricerca.

Buccolini, dopo aver mostrato le differenze tra la tesi e il libro, nell'Appendice pubblica cinque testi: il primo, inedito, è una *Nota storica sulla dottrina dell'anima del mondo nel pensiero antico e protocristiano*, gli altri sono pubblicati tra il 1951 e il 1953. Letti insieme mostrano, in presa diretta, il maturare del libro e contribuiscono a elaborare, oggi, un giudizio compiuto sul lavoro di Gregory. Per poterlo fare è necessario tenere presente un fatto: Tullio Gregory non è stato solo, nell'ultimo mezzo secolo, il più autorevole studioso italiano di storia della filosofia medioevale, alla quale, dopo *Anima mundi*, ha continuato a dare contributi fondamentali con i saggi raccolti nei due volumi pubblicati nel 1992 e nel 2007: *Mundana sapientia. Forme di conoscenza nella cultura medioevale e Speculum naturale. Percorsi del pensiero medioevale*. Ha studiato aspetti cruciali del pensiero moderno, con particolare attenzione alla tradizione libertina, al pensiero di Gassendi, di Cartesio, al *Theophrastus redivivus*, a Montai-

«Anima mundi» va collocato nella complessa attività del filosofo scomparso nel 2019

gne, forse l'autore con cui si sentiva, anche sul piano personale, più vicino, anzitutto per il concetto di ragione che attraverso gli *Essais*, al quale dedicò il suo ultimo libro, pubblicato dalle Edizioni della Normale.

Anima mundi va dunque collocato in questa complessa attività che abbraccia sia il Medioevo che la prima modernità: insieme ad altri libri importanti di studiosi nati tra la fine degli anni Venti e i primi anni Trenta, con gli altri lavori di Gregory è uno dei contributi più significativi della storiografia filosofica italiana post-idealista negli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso. Si affianca ai libri e alle ricerche di Paolo Rossi su Bacone, di Viano su Locke, di Badaloni su Bruno, di Pietro Rossi sullo storicismo tedesco, di Sasso su Machiavelli, di Santucci su Hume, di Pacchi su Hobbes, di Casini su Diderot, di Vasoli su Bruno e la mnemotecnica, di Cesa su Feuerbach... Una generazione importante che, muovendo da opzioni teoriche molte diverse e ispirandosi alla lezione di maestri come Garin, Abbagnano, Dal Pra, mutò in profondità i caratteri del lavoro storico-filosofico nel nostro paese, facendo della storia della filosofia praticata in Italia un punto di riferimento a livello internazionale.

Recentemente, in un saggio apparso sulla «Rivista di filosofia», Pietro Rossi, che ne è stato uno degli esponenti, ha parlato della «fine di un'epoca» e della «comparsa di una generazione», della «conclusione» di «un periodo multiforme del pensiero filosofico italiano». Oggi, dice, l'eredità di quei maestri è nelle mani, nemmeno dei loro «figli», ma dei loro «nipoti», anzi dei loro «pronipoti». È possibile. Ma nulla torna eguale nella «ruota del tempo» – direbbe il filosofo –, e nessun uomo è sostituibile – a differenza di quanto spesso si dica, per cercare di addomesticare l'idea della morte.

ANIMA MUNDI. LA FILOSOFIA DI GUGLIELMO DI CONCHES E LA SCUOLA DI CHARTRES
Tullio Gregory
Ristampa anastatica a cura di M. Basseti ed E. Menestò, con l'introduzione di F. Santì e l'appendice a cura di C. Buccolini
Fondazione Centro italiano di studi sull'Alto Medioevo, Spoleto, pagg. XV+406, € 45

Ipocondriaci celebri

Se ci si ammala della paura di ammalarsi

Paolo Albani

Nelle lettere ai familiari Alessandro Manzoni confida di trovarsi in uno stato di depressione morale, di profonda indolenza dello spirito. Va soggetto a «fatica al capo», soffre di incomodi di digestione; dà spesso in escandescenze, piange come un bambino per cose che lo esasperano. In preda a gravi commozioni e dolori sente il bisogno di mangiare di più. È soggetto a rilasciamenti d'attenzione, assenze. Siamo di fronte a un evidente caso di ipocondria, in estrema sintesi un disturbo dell'ansia che genera una paura morbosa della malattia e della morte. Nel saggio *Del non fingersi malato*, Montaigne racconta storie di persone diventate cieche, storpie o gobbe per aver finto di avere quei mali. Il richiamo a Montaigne compare in *Vite di nove ipocondriaci eccellenti* di Brian Dillon, *editor* della rivista «Cabinet», professore di Critical Writing al Royal College of Art di Londra.

Il libro di Dillon non è una storia dell'ipocondria, ma la biografia di no-

ve personaggi famosi, redatta avvalendosi di lettere, diari, autobiografie, interviste e testimonianze. Nella scelta non ha usato un criterio preciso, si è concentrato sulle storie più convincenti per le sue doti scritte. Ne sono nati nove racconti che scorrono in uno stile letterario limpido e avvincente, da narratore accorto.

L'ipotesi più ambiziosa, per quanto rischiosa, dichiarata apertamente da Dillon, è che esista un collegamento intimo tra l'ansia da malattia e il lavoro intellettuale o creativo.

Chi sono i nove personaggi eccellenti? Si parte da James Boswell (1740-1795), scrittore e giurista scozzese, che fin da giovane soffre di malinconia con intensità straziante, caparbio pianificatore di programmi destinati regolarmente a fallire. La sua paura è diventata informe, friabile, liquido. C'è poi la scrittrice Charlotte Brontë (1816-1855), un «soggettino apprensivo» come la Jane Eyre del suo omonimo romanzo. Di palpitazioni al cuore, mal di testa, sconvolgimenti gastrici insieme a una



Glenn Gould.
Il celebre pianista e compositore detestava essere toccato

vaga sensazione di turbamento fisico, legata all'idea che qualcosa non va, si lamenta Charles Darwin (1809-1882), che descrive se stesso come un apatico, un inquieto, ma anche spento, stupido e fiacco. Di Florence Nightingale (1820-1910), un'infermiera britannica fondatrice dell'assistenza infermieristica moderna sappiamo che, durante la Guerra di Crimea, contrae la cosiddetta «febbre mediterranea», causandole una serie di malesseri fra cui nervosismo, depressione, allucinazione. Alice James (1848-1892), sorella di Henry, scrittore, e William, psicologo e filosofo, per tutta la vita è preda di gravi episodi «esplosivi» da lei definiti «fare la pazzia», meticolosamente documentati nel suo diario. Le stranezze che caratterizzano la vita di Marcel Proust (1871-1922) sono abbastanza note, fra queste lo spavento verso i suoni e gli odori, come pure quelle di Andy Warhol (1928-1987), ossessionato dal decadimento fisico, o del pianista e compositore Glenn Gould (1932-1982) che detesta essere toccato. Ma nessuna

è paragonabile alle sofferenze patite da Daniel Paul Schreber (1842-1911), presidente della terza camera della Corte d'appello di Dresda, autore di *Memorie di un malato di nervi* (1903). Un caso studiato anche da Freud. La principale paura di Schreber, che sostiene di avere 240 monaci benedettini nel suo cranio, è trasformarsi in donna.

In conclusione, non riportato da Dillon, mi piace spendere una parola su un altro illustre ipocondriaco: Carlo Dossi. In una delle *Note azzurre*, la 2368, Dossi accenna alla propria pazzia che permea i suoi scritti e le sue azioni; a ogni buon conto, aggiunge, un ramicello di pazzia è sempre desiderabile, concludendo: «Non ho io forse in me stesso una popolazione di li, uno diverso dall'altro?»

VITE DI NOVE IPOCONDRIACI ECCELLENTI
Brian Dillon
Traduzione di Alessandra Castellazzi
Il Saggiatore, Milano, pagg. 332, € 24