

I GENI HANNO LA TESTA TRA LE NUVOLE

La distrazione fa molto bene al cervello

Descartes inventò gli assi cartesiani guardando una mosca e Einstein dimenticava pure il suo indirizzo. Un saggio spiega che l'incapacità di concentrarsi non è da biasimare ma è il modo migliore di pensar

LUCIA ESPOSITO

■ Se avete la testa tra le nuvole lasciatela lì dov'è, sospesa tra terra e cielo. Se per il vostro pensiero l'unico concentrato possibile è quello di pomodoro, non dovete sentirvi dei perditempo improduttivi. E non distruggete più i vostri castelli in aria perché il saggio *La potenza della distrazione* di **Alessandra Aloisi**, (Il Mulino, 146 pp. euro 13) riabilita il bighegellonare della mente che una lunga tradizione culturale ha denigrato privilegiando le dimensioni del raccoglimento e della concentrazione.

Per i mistici medievali «distractus» era colui che distoglieva il suo pensiero da Dio e, ancora oggi, la psichiatria cura il disordine dell'attenzione. La filosofia occidentale ha spesso associato la distrazione al peccato, alla dispersione o all'improduttività. L'autrice di questo saggio, docente di letteratura francese all'Università di Oxford, attraverso i testi di grandi autori - Montaigne, Pascal, Leopardi, Locke, Bergson e Proust - dimostra che chi è distratto riesce a vedere ciò che sfugge agli altri. Quante volte capita di non ricordare un nome o una data? Stiamo lì ad arrovellarci senza riuscire a recuperare dal cassetto della nostra memoria quello che cerchiamo. Poi ci arrendiamo, pensiamo ad altro, ci distraiamo dal chiodo fisso che picchia in testa ed ecco che quel nome o quella data riaffiorano dalla messe di informazioni che abbiamo accumulato. Questa è una prova tangibile del grande potere della distrazione.

SANT'AGOSTINO

Il saggio è un viaggio nella filosofia, nella letteratura ma anche nella storia alla ricerca degli effetti della distrazione sulla nostra mente. Come si legge nel libro VIII delle *Confessioni* se Agostino non si fosse lasciato distrarre dal canto di un bambino che proveniva da una casa accanto, non avrebbe mai aperto il libro di San Paolo che si trovava di fronte a lui. Pare che Descartes abbia inventato gli assi cartesiani grazie ad una mosca che svolazzava sul soffitto e attirò la sua attenzione distogliendolo dagli studi. Fu guardando l'insetto che gli venne l'idea di descrivere la traiettoria del suo volo prendendo come riferimento gli angoli delle pareti. Secondo Johannes Colerus uno dei passatempi preferiti del filosofo Spinoza era osservare i combattimenti dei ragni e delle mosche; infine, l'autrice ricorda che Archimede ha scoperto come misurare il volume di un solido irregolare - enigma su cui si scervellava da giorni - immergendosi nella vasca da bagno. Può accedere che un problema si risolva spostando l'attenzione su altro, come in una sorta di processo di maturazione delle idee, ma può anche succedere - come nel caso di Archimede - che proprio ciò che ci distrae (un bagno) «ci fornisce l'occasione di imbatteci insperatamente nella soluzione attraverso percorsi che saremmo stati incapaci di concepire razionalmente». Il matematico Poincaré confessò che alcune delle sue intuizioni sono avvenute durante circostanze improbabili: una volta nel momento esatto in cui poggia il piede su un predellino dell'autobus, un'altra durante una passeggiata al mare. Poincaré era convinto che per fare delle buone scoperte la capacità di distrazione è ben più utile dell'attenzione.

Più o meno della stessa idea era anche Marcel Proust secondo cui è sempre distrattamente che ci imbatiamo nella realtà, Franz Kafka si spinse anche oltre definendo la vita «una perpetua distrazione».

IPERCONNESSI

Nonostante molti grandi tra matematici e letterati abbiano indicato la distrazione come una necessità dello spirito oltre che del corpo, attorno ad essa aleggia la condanna morale e sociale non troppo diversa da quella che accompagnava la follia dal Seicento in poi. E ciò accade perché anche i distratti vengono considerati incompatibili con una società dominata dall'imperativo della produttività. Ma questo saggio dimostra come il tempo che sembra perso possa trasformarsi in tempo guadagnato. Ma non fatevi illusioni: scrollare compulsivamente i post di Facebook, sbirciare le foto di Instagram e cinguettare su Twitter non rientra nella distrazione come attività del pensiero. Su questo tema *Il Saggiatore* ha da pubblicato *8 secondi, viaggio nell'era della distrazione di massa* di Lisa Iotti che racconta come con l'iperconnessione ai social la nostra capacità di concentrazione sia pari a otto secondi. Poco più di un soffio. «Più che produrre distrazione queste tecnologie sembrano fornirci modi preconfezionati di usare il tempo», scrive Aloisi. I social non lasciano vagare il pensiero, ci impediscono di costruire castelli in aria e di sognare ad occhi aperti perché mettono le briglie alla nostra creatività. Se non siete ancora del tutto convinti del potere della distrazione, ricordatevi che Albert Einstein dimenticava perfino la strada di casa.



«Décalcomanie», (1966) di René Magritte
Sopra, la copertina del libro di Alessandra Aloisi «La potenza della distrazione». L'autrice, che insegna storia della letteratura francese a Oxford, riscopre - attraverso il pensiero e le opere di grandi autorità - la distrazione come pratica di pensiero dalla portata sovversiva e creativa