

## Barrett, lezioni sul cervello per mantenersi in forma

Antonio Pascale

Ogni tanto ci facciamo caso, alla massa di un chilo e mezzo che abbiamo tra le orecchie, e che ci rende umani, il cervello. Quelli di noi che sono saggi ci invitano a riflettere su che tipo di umani siamo o vogliamo essere. Un neuroscienziato, di solito, cerca anche di capire come si è evoluto il cervello. Da decenni, infatti, si è avviata una strepitosa e copiosa documentazione e studi e ricerche su, appunto, questa massa di un chilo e mezzo che ci permette di definirci umani. Certo, per i non addetti ai lavori leggere tutta l'impressionante mole di studi, è un'impresa ardua e dispendiosa. E allora ecco in libreria un utile, affascinante compendio: *7 lezioni e 1/2 sul cervello* di Lisa Feldman Barrett (il Saggiatore).

Lisa Barrett è un'illustre professoressa universitaria di psicologia, con centinaia di studi alle spalle. E si vede, perché ha scritto

un libro molto agile, attraverso il quale (in sette lezioni e mezza, appunto), cerca di raccontare lo stato dell'arte. Prima lezione: a cosa serve il cervello? La risposta comune è: per pensare e per produrre capolavori o tifare la squadra del cuore. Ecco, questa concezione popolare è sbagliata, anche perché ripropone la vecchia scala ascendente, dal basso verso l'alto, e noi saremo in alto, arroganti e impettiti. E invece, il cervello non serve per pensare. Sembra un insulto, invece è il modo giusto per capire come il nostro cervello si è evoluto. Cioè quali condizioni ambientali e culturali, hanno trasformato un elementare sistema nervoso, come quello dell'anfiosso (una specie di verme che popolava gli oceani 550 milioni di anni fa), in sistemi nervosi sempre più complessi e meglio adattati ai nuovi ambienti.

Conviene per fornire il senso del libro, riassumere la (mezza) lezione introduttiva. Tutto parte da un punto di snodo: il Cambriano. A parte che vennero alla luce

molteplici e varie creature, ma apparve una pratica fino allora sconosciuta: la caccia intenzionale. Da qualche parte, in qualche modo, una creatura divenne capace di percepire la presenza di un'altra creatura e di mangiarla. La caccia non richiedeva un cervello, ma rappresentò un grande passo verso il suo sviluppo. Sia i predatori sia le prede iniziarono a sviluppare sistemi sensoriali più sofisticati.

Gli anfiossi erano in grado di distinguere la luce dal buio, mentre le nuove creature potevano realmente vedere. Gli anfiossi avevano semplici sensazioni cutanee, mentre le nuove creature riuscivano a percepire meglio l'ambiente circostante e avevano più probabilità di sopravvivere e prosperare. Cacciatori e prede furono aiutati anche da un'altra novità, iniziarono a evolvere sistemi di movimento per spostarsi con maggiore velocità, per avvicinarsi al cibo o allontanarsi da un pericolo. A questo punto si crearono dinamiche particolari. Se inse-

guivano un pasto ma si muovevano troppo lentamente, un altro lo mangiava prima. Oppure, se consumavano energia per fuggire da una potenziale minaccia che poi non arrivava, sprecavano risorse di cui potevano aver bisogno in seguito. L'efficienza energetica era una chiave per la sopravvivenza.

E dunque, il cervello? «Il compito più importante del cervello non è la razionalità. Non è l'emozione. Non è l'immaginazione e nemmeno la creatività o l'empatia. È controllare il corpo, prevenendo i bisogni energetici prima che si presentino». Il bilancio energetico significa sopravvivenza. Quindi, anche ora, gioia, rabbia abbracci che diamo o riceviamo, ogni gentilezza che facciamo e ogni insulto che sopportiamo è come un deposito o un prelievo nei nostri bilanci metabolici. Sembra poco e poco speciale? Ma capire come funziona il cervello significa scoprire come mantenersi in salute e vivere la nostra vita o a lungo e con pienezza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Illustrazione: Robert  
7. Insieme a 1/2  
sui cervelli



LISA FELDMAN  
BARRETT  
7 LEZIONI  
E 1/2 MEZZO  
SUL CERVELLO  
IL SAGGIATORE  
PAGINE 148  
EURO 17

**UN'EVOLUZIONE INIZIATA  
550 MILIONI DI ANNI FA:  
COSÌ DAGLI ANFIOSSI  
LE PREDE E I PREDATORI  
SI ARRIVA AL NOSTRO  
SVILUPPO INTELLETTUALE**