

IL LEGAME NASCOSTO  
TRA L'ACQUA E LA NOSTRA MENTE

WALLACE J. NICHOLS

**BLUE  
MIND  
MENTE  
E ACQUA**

**S**CIENZA *e*  
CONOSCENZA

**ESTRATTO  
GRATUITO**



Estratto del libro:  
*Blue Mind* di Wallace J. Nichols

DALLA PREFAZIONE  
di Céline Cousteau (nipote di Jacques Cousteau)

---

# L'incantesimo del Mare

“*Il mare quando lancia il suo incantesimo  
trattiene nella sua rete di meraviglia per sempre*”.

[...] Quando lancia il suo incantesimo, il mare ci trattiene davvero nella sua rete di meraviglia per sempre. Le persone proteggono davvero ciò che amano. Perché queste due semplici idee le ripetiamo così spesso? Perché sono veritiere. Adesso è ora di aggiornare le lungimiranti parole di mio nonno spiegandole, e, così facendo, di modificare la comprensione e la consapevolezza del posto che occupiamo sul pianeta, di chi siamo, e di cosa accade dentro di noi e tra di noi. Si tratta di riconnettere il senso che abbiamo di noi stessi e la nostra anima con le nostre vie d'acqua e i nostri mari. **Si tratta di trovare creatività, chiarezza e fiducia nelle nostre profonde Menti Blu.**

Mio nonno lo farebbe, e lo faremo anche noi.

## DALL'INTRODUZIONE

---

# Che cos'è l'Acqua?

[...] Nel 2005, lo scrittore David Foster Wallace iniziò il suo discorso di apertura della cerimonia del conferimento delle lauree al Kenyon College con una storia che parlava di tre pesci:

*«Due giovani pesci stanno nuotando nella stessa direzione quando incontrano un pesce più anziano che nuota in senso opposto. Il pesce anziano li saluta con un cenno e dice: “Salve, ragazzi. Com'è l'acqua?”. I due giovani pesci continuano a nuotare per un po', poi uno dei due guarda l'altro e gli chiede: “Che diavolo è l'acqua?».*

Questa è la domanda fondamentale che ha dato inizio al mio viaggio personale. **Che cos'è l'acqua?** Perché noi esseri umani ne siamo così affascinati? E perché questa domanda è così ovvia e importante e tuttavia è così difficile trovare una risposta adeguata?

Più oltre, nel suo discorso Wallace diceva ai laureandi che l'educazione dovrebbe essere basata sulla semplice consapevolezza: «Consapevolezza di ciò che è così reale ed essenziale, sempre nascosto davanti agli occhi di tutti intorno a noi, che dobbiamo continuamente ricordarci: “Questa è l'acqua”».

Questo libro è un tentativo di avviare una conversazione basata su domande nuove e sulla ricerca contemporanea. Mi auguro di riuscire a presentare davanti alla nostra semplice consapevolezza la realtà e l'essenza – e la bellezza – di questa piccola biglia blu su cui viviamo, ci muoviamo, e amiamo.

Anche se è nascosta davanti agli occhi di tutti.

## DAL CAPITOLO PRIMO

---

# Perché amiamo tanto l'Acqua?

“*L'acqua è materia e matrice, madre  
e ambiente naturale della vita.  
Senz'acqua non c'è vita.*”

– ALBERT SZENT-GYÖRGYI, scopritore della vitamina C

[...] Solo negli ultimi tempi la tecnologia ci ha permesso di immergerci nelle profondità del cervello umano e nelle profondità del mare. Con questi progressi **la nostra capacità di studiare e comprendere la mente umana si è ampliata fino a includere un flusso di nuove idee sulla percezione, le emozioni, l'empatia, la creatività, salute e guarigione, e la nostra relazione con l'acqua.**

Diversi anni fa ho trovato un nome per questa connessione umano-acqua: **la Mente Blu, uno stato leggermente meditativo caratterizzato da calma, serenità, armonia, e da un senso di generale felicità e soddisfazione nei confronti della vita nell'istante presente.** Tale stato è ispirato dall'acqua e dagli elementi ad essa associati, dal colore blu alle parole che usiamo per descrivere le sensazioni collegate all'immersione, approfitta delle connessioni neurologiche che si sono formate nel corso dei millenni. Molti di tali schemi e preferenze cerebrali sono stati

scoperti soltanto di recente, grazie a scienziati innovativi e a una tecnologia all'avanguardia.

Negli ultimi anni, l'idea di "presenza mentale" si è avvicinata sempre di più all'ortodossia scientifica. Di quella che una volta era considerata una ricerca marginale della "vacuità" orientale, oggi si riconoscono i diffusi benefici. Attualmente la ricerca di quel genere di concentrazione e consapevolezza che caratterizzano la Mente Blu si estende dalla scuola al consiglio di amministrazione e al campo di battaglia, dallo studio del dottore alla sala da concerto, fino alle linee costiere del mondo intero. Lo stress prodotto nelle nostre vite sovraccariche rende più urgente questa ricerca.

La stupefacente influenza dell'acqua non significa che essa sostituisce tutti gli altri sforzi per raggiungere uno stato di presenza mentale, ma piuttosto che essa li accresce, intensifica ed espande. Tuttavia questo libro non è una guida sul campo alla meditazione, né un esame dettagliato di metodi per vivere un'esistenza più consapevole. Per usare una metafora basata sull'acqua, vi offre una bussola, una piccola barca, alcune vele, e una carta dei venti. In un'epoca in cui siamo legati alle ancore dello stress, della tecnologia, dell'esilio dal mondo naturale, del soffocamento professionale, dall'ansia personale e delle spese per la salute, e privi di un'autentica privacy, sciogliere gli ormeggi è meraviglioso. Nel suo libro *Blue Rooms* [Stanze Blu; N.d.T.] John Jerome scrive che «nell'immersione rituale mattutina, ciò che procura quel piccolo momento esistenziale entrando in acqua, è la sua totale privacy. Nuotare è una faccenda tra me e l'acqua, e nient'altro. Nell'istante in cui l'acqua mi avvolge, io sono solo, e grato di esserlo». **Aprire la vostra Mente Blu e i porti in cui fare scalo diventeranno visibili.**

# La nostra relazione con l'Acqua

“*Migliaia di persone sono vissute senza amore,  
ma non una sola senz'acqua.*”

– W.H. AUDEN

C'è qualcosa nell'acqua che ci attrae e ci affascina. Non c'è da stupirsi: essa è la sostanza più presente sulla Terra e, insieme all'aria, l'ingrediente principale per sostenere la vita così come la conosciamo. Tanto per cominciare, il plankton marino fornisce più della metà dell'ossigeno del nostro pianeta. Sulla Terra ci sono approssimativamente 332,5 milioni di miglia cubiche (535,107 milioni di km<sup>3</sup>) di acqua, il novantasei per cento della quale salina. (Un miglio cubico di acqua contiene più di tremilaottocento miliardi di litri). L'acqua copre più del settanta per cento della superficie terrestre, e il novantacinque per cento di quelle acque deve ancora essere esplorato.

**Visto da più di un milione e mezzo di chilometri di distanza il nostro pianeta assomiglia a una piccola biglia blu;** da centocinquanta milioni di chilometri è un minuscolo puntino azzurro. «Com'è inappropriato chiamare questo pianeta Terra, quand'è così evidentemente Mare» ha osservato acutamente lo scrittore Arthur C. Clarke.

Questa semplice metafora della biglia blu richiama con forza alla mente il fatto che il nostro è un pianeta liquido. «L'acqua è l'elemento sine qua non della vita e sembra essere presente in tutto l'universo, pertanto è comprensibile che la NASA impieghi una strategia che possiamo chiamare "seguire l'acqua" come primo criterio nella ricerca di altra vita nell'universo» mi ha detto Lynn Rothschild, astrobiologa presso l'Ames Research Center della NASA di Mountain View, California.

*«Anche se è possibile che non sia l'unico solvente per la vita, di sicuro è un ottimo solvente, poiché è abbondante, è allo stato liquido a un'ampia gamma di temperature, galleggia quand'è solida, consentendo l'esistenza di laghi e lune coperti di ghiaccio, ed è ciò che utilizziamo qui sulla Terra».*

Che perlustrino l'universo o vaghino qui, a casa loro, gli esseri umani hanno sempre ricercato la vicinanza con l'acqua. **Si calcola che l'ottanta per cento della popolazione mondiale viva entro un centinaio di chilometri dalla costa di un mare, di un lago, o di un fiume.** Più di mezzo miliardo di persone deve il proprio sostentamento direttamente all'acqua, e due terzi dell'economia globale deriva da attività che implicano l'acqua in qualche forma. **All'incirca un miliardo di persone nel mondo dipende principalmente da fonti proteiche basate sull'acqua [...].**

**La nostra innata relazione con l'acqua, tuttavia, si spinge ben più in là dell'economia, del cibo, o della vicinanza.** I nostri antenati uscirono dall'acqua e nel corso dell'evoluzione passarono dal nuotare allo strisciare poi al camminare. I feti umani nei primi stadi di sviluppo presentano ancora delle strutture che assomigliano a fessure branchiali, e noi trascorriamo i primi nove



mesi di vita immersi nell'ambiente "acquoso" del grembo materno. Alla nascita il nostro corpo è, approssimativamente al settantotto per cento, composto da acqua. Invecchiando, questa percentuale scende al di sotto del sessanta per cento, ma il cervello continua a essere fatto di acqua all'ottanta per cento. La densità del corpo umano nel suo insieme è quasi la stessa dell'acqua, il che ci permette di galleggiare. Nella sua composizione minerale, l'acqua delle nostre cellule è paragonabile a quella che si ritrova nel mare. Lo scrittore scientifico Loren Eiseley ha descritto gli esseri umani come «un modo che l'acqua utilizza per andarsene in giro al di fuori dei fiumi».

**Noi traiamo ispirazione dall'acqua –  
ascoltandola, annusandola nell'aria,  
giocandoci dentro, camminandole a fianco,  
dipingendola, facendo surf, nuotando o pescando,  
scrivendone, fotografandola, e dando origine  
a ricordi duraturi sulle sue rive [...].**

# L'Acqua e le nostre Emozioni

“ *C'è chi ama il mare, chi lo teme.  
Io lo amo, lo odio, lo temo, lo rispetto,  
l'ho caro, lo detesto, e spesso lo maledico.  
Il mare tira fuori da me il meglio,  
e a volte il peggio.*

– ROZ SAVAGE

Oltre a un legame evolutivo con l'acqua, gli esseri umani hanno profondi legami emozionali con la sua presenza. L'acqua ci diletta e ci ispira («*Ho bisogno del mare perché mi insegna*», Pablo Neruda), ci consola e ci intimorisce («*I pescatori sanno che il mare è pericoloso e la tempesta terribile, ma non hanno mai trovato in questi rischi ragione sufficiente per rimanere a riva*», Vincent van Gogh), provoca sentimenti di timore reverenziale, pace e gioia («*Prendi l'onda, e sarai in cima al mondo*», Beach Boys).

**Ma in quasi tutti i casi, quando gli esseri umani pensano all'acqua, o la odono, la vedono, ci entrano, la assaporano o la annusano, sentono qualcosa.** Queste «risposte istintive ed emozionali... si verificano indipendentemente dalle risposte razionali e cognitive» ha scritto Steven C. Bourassa, professore di urbanistica, in un articolo cruciale del 1990 su Environment and

Behavior [Ambiente e Comportamento: N.d.T.]. Queste risposte emotive all'ambiente hanno origine nella parte più antica del nostro cervello, e possono avere luogo prima che sorga qualunque risposta cognitiva. **Pertanto, per comprendere la nostra relazione con l'ambiente, dobbiamo cogliere le nostre interazioni cognitive ed emozionali con esso [...].**

È ora di lasciar cadere le vecchie idee di separazione tra emozione e scienza, per noi stessi e per il nostro futuro. Proprio come i fiumi si uniscono mentre scendono verso il mare, per capire la Mente Blu dobbiamo riunire corsi d'acqua separati: l'analisi e l'affetto, l'euforia e la sperimentazione, la testa e il cuore [...].

# Gli inizi della Mente Blu

Nel 2011, a San Francisco, città circondata dall'acqua da tre lati, ho messo insieme un gruppo di neuroscienziati, psicologi cognitivi, biologi marini, artisti, ambientalisti, medici, economisti, atleti, urbanisti, agenti immobiliari e cuochi per indagare sui modi in cui il nostro cervello, il nostro corpo e la nostra psiche vengono potenziati dall'acqua. Mi ero accorto che esisteva un gruppo di pensatori innovatori che avevano cercato di comporre il puzzle dei potenti effetti dell'acqua, ma per la maggior parte costoro erano separati l'uno dall'altro. Da allora, il raduno **Blue Mind è diventato un convegno annuale** che attinge a un numero crescente di nuove ricerche su mente/corpo/ambiente e continua a produrre nuove e sbalorditive intuizioni sui modi in cui l'umanità interagisce con il nostro pianeta acquatico. Tanto il cervello quanto il mare sono regni profondi, complessi e delicati, scarsamente esplorati e poco compresi. Tuttavia, ci troviamo sul punto culminante di un'era in cui sia il cervello che il mare stanno rivelando sempre di più i loro segreti a scienziati ed esploratori che si dedicano al loro studio. Mentre un numero crescente di ricercatori in diversi ambiti applica la propria competenza alla relazione tra acqua e genere umano, le intuizioni provenienti dalle loro collaborazioni illuminano i benefici biologici, neurologici e sociologici della Mente Blu del genere umano.

Ogni anno aumenta il numero degli esperti di ogni genere che collegano i puntini tra la scienza del cervello e il nostro mondo

acquatico. Non si tratta di ambientalismo che fa leva sull'emozione, del tipo "salviamo i delfini": stiamo parlando di corteccia prefrontale, amigdala, biologia evolutiva, neuroimaging e di neurofisiologia che rivela con precisione perché gli esseri umani dimostrino di apprezzare il fatto di trovarsi vicino, dentro, sopra, o sotto all'acqua. Questa nuova scienza ha delle implicazioni pratiche per l'educazione, l'ordine pubblico, la sanità, la pianificazione costiera, il mercato immobiliare e finanziario, per non parlare della nostra felicità e benessere generale. Ma è scienza con un volto personale, scienza praticata da persone reali, con opinioni, pregiudizi, nuove comprensioni e intuizioni.

**Dopo aver partecipato ai convegni Blue Mind sulle spiagge dell'Atlantico e del Pacifico, scienziati, praticanti e studenti hanno continuato a condividere le loro ricerche e il lavoro di una vita, incontrandosi per discutere, creare e riflettere profondamente.** Abbiamo prodotto dei documenti che descrivono "quello che pensiamo di sapere" (i fatti), "quello che vogliamo indagare" (le ipotesi) e "quello che vogliamo condividere" (gli insegnamenti). Al convegno Blue Mind 2013, tenutosi sull'isola di Block, abbiamo discusso temi quali le vie dopaminergiche, gli inquinanti microplastici e organici persistenti, la fisiologia della corteccia uditiva e l'acidificazione degli oceani, ma per coloro che sono attratti dalle onde non c'è dibattito sull'acqua privo di gioia e festeggiamenti. All'alba si cantava insieme, guardando dall'alto il blu sfavillante dell'oceano Atlantico, e la sera si beveva vino, con quelle acque ormai nere e spumeggianti, ascoltando la poetessa laureata Lisa Starr proveniente dal Rhode Island.

*«Ascolta, mio caro» esso sussurra.*

*«Tu pensi soltanto di aver*

*dimenticato l'impossibile».*  
*«Vai, ora, a quella palude*  
*oltre Fresh Pond e contempla*  
*come il rosso*  
*fiorisca nel cremisi;*  
*vai a vedere come si prepari da sempre*  
*per questa giornata».*

Questa è poesia, è scienza; questa è scienza, è poesia. E lo sono gli oceani e i mari, i fiumi e gli stagni, le piscine e le sorgenti termali; tutti noi potremmo far uso di un po' più di poesia nella nostra vita.

Potremmo anche usarne molta di più e, in certi casi, molta meno. In troppi viviamo oppressi, soffocati dal lavoro, dai conflitti personali, dall'intrusione della tecnologia e dei media. Nel tentativo di far tutto, finiamo per essere stressati quasi da qualsiasi cosa. Controlliamo i nostri messaggi vocali a mezzanotte, la posta elettronica all'alba, e passiamo il tempo intermedio saltando da un sito web all'altro, da un video virale all'altro. Perennemente esausti, prendiamo decisioni sbagliate al lavoro, a casa, sul campo da gioco, e al volante. Diventiamo fiacchi perché decidiamo che non abbiamo il tempo per occuparci di noi stessi, decisione confermata dal fatto che quelle ore "extra" sono riempite dalle e-mail, dalla stesura di rapporti, dalla partecipazione a convegni, dall'aggiornamento dei sistemi, dalle riparazioni di quello che si è rotto. Cerchiamo continuamente di abbandonare un'abitudine solo per prenderne un'altra. Diciamo le cose sbagliate alle persone che amiamo, e amiamo le cose sbagliate perché la convenienza e la prossimità rendono più facile abbracciare quello che ci passa davanti. Ci scusiamo perché troviamo delle scuse, ma sembra che comunque non riusciamo a fermare la valanga. Tutto questo ha un significativo costo economico, dato che «lo stress e le patolo-

gie che lo accompagnano sono responsabili di un'ampia percentuale dell'invalidità nel mondo».

Non è necessario che le cose vadano in questo modo. **I surfisti, gli scienziati, i veterani, i pescatori, i poeti, gli artisti e i bambini le cui storie riempiono questo libro sanno che essere dentro, sopra, sotto o vicino all'acqua migliora la vostra vita.**

Essi stanno aspettando che indossiate la vostra *Mente Blu*.

È tempo di immergersi.

# L'Acqua e il Cervello: Neuroscienze e Mente Blu

“*Il cervello e il mare sono regni profondamente complessi e delicati da esplorare. Noi tentiamo di identificare gli approcci che portano a una comprensione più profonda. Siamo attratti dai loro misteri, e dai ritmi intrinseci che definiscono entrambi, e ci sforziamo di trovare un linguaggio per descriverli.*

– DOTTOR DAVID POEPEL, professore di psicologia e scienza neuronale, Università di New York

Il surfista João De Macedo aspetta sulla sua tavola, a un centinaio di metri dalla spiaggia. Rilassato e allo stesso tempo all'erta, esamina l'acqua in cerca di indicazioni sulla prossima onda.



Quando individua un lungo rigonfiamento liscio che indica un'onda potenzialmente cavalcabile, l'anticipazione mette in circolo nel suo cervello e nel suo corpo un'altra onda: una cascata di sostanze neurochimiche. L'acqua gli si solleva davanti, e istintivamente lui si rizza in piedi sulla tavola, utilizzando il cervello che è stato plasmato dall'esperienza delle migliaia di onde che ha cavalcato in precedenza per cercare il punto d'ingresso perfetto. La dopamina esplose sui suoi neuroni mentre lui scende nell'incavo. Avviluppato da un tunnel acquoso di fresca luce turchese, circondato dall'odore e dal suono dell'onda, sente l'aria precipitargli contro mentre esegue minuscole correzioni fisiche per far sì che la cavalcata duri il più a lungo possibile. I neurotrasmettitori del piacere (adrenalina, dopamina, endorfine) si liberano a ondate nel suo cervello e nel suo corpo. Sfreccia fuori dall'incavo proprio mentre la cresta dell'onda si frange dietro di lui. Sorride, forse addirittura ride. Poi risale sul frangente, si lascia cadere sulla tavola, e inizia a remare con le braccia mentre cerca l'onda successiva, insieme alla successiva scarica di adrenalina.

Il sorriso sul volto di João rivela senza far uso di parole l'eccitazione e il piacere che ha appena provato. **Attraverso espressioni facciali del genere, e mediante la poesia, la letteratura e testimonianze di ogni sorta, noi esseri umani abbiamo descritto gli effetti dell'acqua sulla nostra mente e sul nostro corpo.** Ma solo negli ultimi vent'anni circa gli scienziati sono stati in grado di esaminare ciò che accade nel cervello umano quando siamo di fronte a diversi aspetti del nostro mondo e di noi stessi. Oggigiorno le neuroscienze abbondano di studi che seguono nei minimi dettagli quello che il nostro cervello fa quando mangiamo, beviamo, dormiamo, lavoriamo, mandiamo sms, bacciamo, facciamo ginnastica, creiamo, risolviamo dei problemi, giochiamo...

Sembra quasi che, se gli esseri umani fanno qualcosa, qualcuno stia studiando quello che fanno, per scoprire esattamente quali circuiti si stanno attivando e quale cascata di neurotrasmettitori sta entrando in circolo durante quella particolare attività [...]

Che cosa accade nel vostro cervello quando vedete il volto di una persona amata o guardate lontano dal parapetto di una nave? Quali circuiti sono attivi quando siete al massimo della vostra creatività, o quando un tossicodipendente è in cerca di una dose? L'ambiente modella fisicamente il nostro cervello proprio come il nostro cervello filtra, configura e interpreta le nostre percezioni istante per istante di quell'ambiente? E c'è un modo in cui possiamo usare questa comprensione del funzionamento del nostro cervello per poter essere più felici, creativi, amorevoli, e meno stressati?

Come ho detto, mentre le neuroscienze studiano una gamma incredibilmente vasta di comportamenti ed emozioni umane in ogni ambiente possibile, per qualche ragione la nostra interazione con l'acqua sembra essere tralasciata. (Provate ad andare dal libraio o nella biblioteca più vicina e cercate nell'indice di qualunque tra i più popolari libri di neuroscienze, psicologia o auto-aiuto dei temi che abbiano a che fare con l'acqua).

**Così, in questo capitolo inizieremo  
la conversazione esaminando  
diversi aspetti principali  
del vostro cervello esposto all'acqua. [...]**

Per comprendere il potere della Mente Blu è necessario intraprendere un viaggio da una piscina a un reparto di oncologia, dalla costa australiana alla centro della città, dall'angolo di un la-

boratorio da cinque milioni di dollari all'ufficio d'angolo di un'azienda da cinque miliardi di dollari. Ma, come per tutti i viaggi, è ragionevole partire da casa, la casa nella nostra testa e la casa con il nostro letto.

E tu cosa aspetti?

Al momento della realizzazione di questi estratti il libro era ancora in revisione. Potrebbero esserci dei refusi e la versione definitiva potrebbe essere aggiornata.

LA  
FELICITÀ  
È **BLU!**

IL LEGAME NASCOSTO  
TRA L'ACQUA E LA NOSTRA MENTE  
WALLACE J. NICHOLS

**BLUE  
MIND  
MENTE  
E ACQUA**

SCIENZA *e* CONOSCENZA

  
MACRO  
EDIZIONI

  
MACRO  
EDIZIONI