

IL LEGAME NASCOSTO
TRA L'ACQUA E LA NOSTRA MENTE

WALLACE J. NICHOLS

**BLUE
MIND
MENTE
E ACQUA**

SCIENZA *e*
CONOSCENZA

**ESTRATTO
GRATUITO**

**MACRO
EDIZIONI**

Introduzione

Uno tra i molteplici modi in cui si può descrivere una vita è quello di paragonarla a una serie di incontri con diverse masse d'acqua: tempo trascorso dentro, sopra, sotto o vicino all'acqua, intervallato dai periodi passati a pensare dove, quando e come raggiungerla di nuovo.

La mia prima massa d'acqua, naturalmente, è stata sperimentata come zigote nel grembo di mia madre. E l'ultima, perlomeno per come me la immagino, sarà sotto forma di ceneri lanciate sul Pacifico.

Nel frattempo, ho subito il fascino e ho avuto il privilegio di conoscere molti stagni, vasche, piscine, laghi, torrenti, secchi, cascate, cave, tinozze, foschie, oceani, acquazzoni e pozzanghere.

Da bambini godiamo a stare in acqua. Crescendo, l'acqua diventa anche il contesto dello sport, del rilassamento e dell'amore romantico.

Da piccolo i miei genitori mi portarono nei Caraibi. Le foto di quel viaggio mi appaiono così familiari che posso ancora sentire quel giorno come se fosse ora: seduto sulla spiaggia vicino all'oceano, sorridente nel sole delle Bahamas. Io credo che i ricordi felici che ho del mare giungano a me attraverso quelle care, sbiadite fotografie.

Poco tempo dopo quel viaggio, prima del mio terzo compleanno, feci un vivido sogno in anticipazione di una festa. Nel sogno, durante il party sedevamo tutti intorno a un tavolo circolare sotto al pesco del mio giardino a Westwood, nel New Jersey. Ciascuno dei presenti ricevette un dono. Ci venne servito del tè,

e sul fondo delle tazze c'erano delle statuine di ghisa. In qualche modo tutti noi diventammo piccolissimi e le tazze divennero enormi, e noi ci tuffammo sul fondo a prendere il dono. Il mio amico Steve ricevette una macchina da corsa, Rusty un cane. A me toccò un orso nero che si ergeva su tutte e quattro le zampe. Quel sogno mi piacque così tanto che cercai di ripeterlo ogni notte prima di andare a dormire. E ogni volta che vedevo un orso, un'automobilina o un cane di ghisa, oppure una tazza di tè, pensavo al mio sogno. Per mesi e poi anni continuai a sognare e fantasticare, e a voler sognare di tuffarmi in una tazza di tè per riportare a galla un orso di ghisa. Ancor oggi faccio questo sogno.

A 5 anni la mia curiosità rispetto al fatto di essere stato adottato crebbe. Le domande sembravano solo condurre ad altre domande, per arrivare infine a una ricerca sui fondamenti della genetica umana. In quello stesso anno fui colpito da una grave meningite spinale, e venni ricoverato in ospedale. Fu allora che sviluppai un'intima familiarità e curiosità nei confronti del mio sistema nervoso. Mia madre adottiva era un'infermiera, e i libri e manuali della scuola per infermieri divennero i testi sacri della mia infanzia. La scienza, l'esplorazione, la medicina e l'esistenza di occupazioni che in qualche modo aiutavano le persone a guarire si svilupparono come un seme nella mia mente.

Alle superiori, la mia attività preferita nel weekend era quella di prendere il largo di notte su una canoa con una scatola di Pop-Tarts, una canna da pesca, e Pyotr Ilyich Tchaikovsky. Pesce o non pesce, la solitudine della notte alla deriva era un'evasione epica.

Alcuni anni dopo, al college della DePauw University, come giovane studente di scienze iniziai a chiedermi più formalmente perché mi piacesse tanto l'acqua. Fare snorkeling nel Bowman Pond al campus e immersioni con autorespiratore nelle cave

dell'Indiana erano attività piuttosto insolite. Esplorando i numerosi ruscelli, fiumi e laghi del Midwest, iniziai anche a esplorare il cervello umano, quasi per caso.

Durante il secondo anno fui invitato dal cappellano dell'università a dare lezioni di chitarra come volontario in una scuola per infermieri in città. Accettai e finii per passare per otto mesi i mercoledì pomeriggio a suonare con Barbara Daugherty, una donna che aveva perso la memoria, compresa la capacità di suonare la chitarra, in un incidente automobilistico avvenuto quindici anni prima, quando a sua volta era allieva del secondo anno al college. Le lezioni di musica sembravano attivare in lei ricordi dimenticati da molto tempo, che, una volta innescati, spesso continuavano a fluire. Le infermiere e gli infermieri erano impressionati. Lo ero anch'io, ed ero curioso. Ritornavo al campus e cercavo di imparare di più sul collegamento cervello-musica dai professori e dai giornali, senza molta fortuna. Oggi una ricerca su Google farebbe apparire infinite pubblicazioni sul tema, ma nel 1986 non era così. Questo primo contatto con la musicoterapia venne registrato profondamente nella mia memoria.

Alla Duke University esplorai fiumi selvaggi e gli Outer Banks [gli Outer Banks sono una sottile striscia di sabbia che si estende per 160 km disegnando la costa del North Carolina negli Stati Uniti d'America; *N.d.T.*] e studiai economia, scienze politiche, e scienza delle decisioni. Ma i nostri testi sulla scienza e sulla politica erano incapaci di includere la sensazione che si prova percorrendo una rapida, sedendo sul fondo di una cava, la fisiologia dei ricorsi recuperati e della nostalgia, o l'elisir creativo che è fluttuare sotto le stelle alla musica del Lago dei Cigni.

Dopo aver conseguito un dottorato presso l'Università dell'Arizona, circondata dalla terraferma, proposi a mia moglie Dana di andare a fare immersioni al largo della costa di Cabo

Pulmo, in Messico. Senza una parola feci scivolare al suo dito un anello a forma di tartaruga di mare.

Come genitori di Grayce e Julia, i nostri momenti preferiti insieme sottintendono l'acqua.

Dopo aver passato due decenni in qualità di biologo marino a studiare le tartarughe di mare, continuavo a pensare al tema dell'effetto prodotto dall'acqua sul cervello. Di fatto, la curiosità nei confronti delle neuroscienze spesso guidava il nostro approccio al ripristino delle popolazioni di tartaruga di mare, un essere umano alla volta.

Nel 2009, il programma Pew Marine Fellows generosamente mi candidò per uno dei suoi premi annuali, come aveva fatto alcuni anni prima. La prima volta avevo proposto un progetto di ricerca sulla tartaruga di mare su base comunitaria. Questa volta proposi di indagare la scienza che sta dietro alla nostra connessione emozionale con l'acqua. Immaginavo che se l'attrazione dell'acqua esercitava un tale potere sulla direzione della mia vita (come quella di molti, se non della maggior parte, dei miei colleghi), forse sarebbe valsa la pena di approfondire la conoscenza di quelle emozioni.

Non essendo un neuroscienziato misi insieme un progetto abbastanza buono sulla Mente Blu e lo presentai alla fondazione. La prima volta (quella delle tartarughe di mare) la borsa di studio mi era stata negata perché ero "troppo giovane". Questa volta la risposta fu "troppo creativo". Nonostante queste battute d'arresto, entrambi i progetti sono andati avanti, e ho apprezzato molto le numerose collaborazioni e i contributi che ne sono derivati.

Adesso non sono né troppo giovane né troppo creativo, ma sono paziente, perseverante, e sinceramente innamorato.

Questo libro è il risultato di questa combinazione: una vita diretta dall'amore per l'acqua, una certa pazienza e perseveranza,

e molte collaborazioni e conversazioni con altri amanti e studiosi dell'acqua, un gruppo di persone davvero eccellente.

Verso la fine di *The Ocean of Life*, libro che tratta esaurientemente e acutamente la storia dell'uso e abuso dell'oceano, il biologo marino Callum Roberts descrive alcuni degli ingredienti fondamentali necessari per riparare quanto si è infranto sul nostro pianeta blu:

«Per la vita del mare e nostra è essenziale che ci trasformiamo da specie che esaurisce le proprie risorse a specie che le tiene care e se ne prende cura».

La stessa cosa si può dire per i laghi, i fiumi e le paludi del nostro pianeta oltre che per le sue foreste e praterie.

Ma se questo è il fondamento emozionale del nostro futuro, ogni intuizione profonda sul significato di *tenere caro* e *prendersi cura* potrebbe essere davvero utile. Come funzionano le emozioni proprie della Mente Blu? Di che cosa sono fatte, e come possiamo produrne altre? Queste sono alcune delle domande fondamentali del neuroambientalismo [concetto elaborato dall'autore, indicante l'applicazione delle neuroscienze alla protezione dell'ambiente; *N.d.T.*].

«Le persone hanno una profonda connessione emotiva con il mare» continua Roberts.

«Gli oceani ci ispirano, ci emozionano, e ci tranquillizzano. Alcuni pensano che dobbiamo il nostro intelligente cervello, e il successo che esso ha reso possibile, allo stretto legame che i nostri antenati avevano con il mare. Ma la nostra relazione con il mare risale a tempi ben più lontani: arriva fino alle origini della vita stessa. Siamo creature dell'oceano».

Ovviamente, per accrescere la protezione e il ripristino degli ambienti sarà necessario imparare ad apprezzare e comprendere

la scienza e gli ingredienti del misterioso elisir chiamato *ispirazione*, la chimica dell'*eccitazione*, e il principale componente di ciò che ci infonde *tranquillità*.

Mescolando tutto ciò con qualche pizzico di empatia, nostalgia, responsabilità, gratitudine, e un'abbondante cucchiata di amore per le nostre acque, avremo una possibilità di lottare per rimettere a posto le cose.

Devi farlo perché non puoi sopportare di non farlo.
Questa è la ragione migliore per fare qualsiasi cosa.

– Linda Ronstadt

In tutta sincerità, ho fatto di tutto per cedere questo progetto a chi avesse avuto un preparazione migliore, un cervello migliore, un curriculum migliore per questo compito. Ma nessuno ha accettato. Così, mi sono basato su ciò che ho imparato a proposito delle persone e dell'acqua dai miei insegnanti: Hermann Melville, Joshua Slocum, Chuy Lucero, Don Thomson, Loren Eiseley, Jacques Cousteau, Pak Lahanie, Wade Hazel, Pablo Neruda, Juan de la Cruz Villalejos, Sylvia Earle, Mike Orbach, Cecil Schwalbe, e Mary Olivier.

Perlopiù, abbiamo collegato i puntini che siamo riusciti a trovare e lavorato per comprendere al meglio i disegni che sono emersi. L'obiettivo non è stato tanto quello di fornire risposte assolute quanto piuttosto di porre nuove domande, domande che, si spera, nelle vostre capaci mani condurranno a nuovi e creativi modi per esplorare come vivere bene insieme sul nostro liquido pianeta.

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.