

## La società degli zombie e la crisi globale

Nella nostra società si registra oggi un evidente e progressivo indebolimento delle forze mentali e motivazionali degli individui. Non si tratta di un'affermazione pesante e ingiustificata: più della metà di questo libro documenterà dettagliatamente questa mia asserzione. E, sebbene si tratti di un effetto collaterale della lettura, è probabile che alla fine un brivido percorrerà la vostra schiena. È evidente a tutti che sia il cervello a creare la cultura. Un po' meno ovvio è il contrario: anche la cultura, a sua volta, plasma il cervello.<sup>1</sup> Significa che le pratiche di vita, gli atteggiamenti, i modelli di comportamento premiati dalla nostra società modellano il nostro cervello e le nostre funzioni mentali. La mia tesi è che la responsabilità della catastrofe psicologica (e, mi verrebbe da dire, anche morale) che stiamo vivendo oggi sia dovuta proprio a una serie di fattori culturali. Questi fattori indeboliscono le risorse mentali che sono state fondamentali nella nostra evoluzione come specie. La più importante di queste risorse è nota con il nome di «resilienza» e sarà descritta in questo capitolo.

Il quadro che ho tratteggiato è tanto più preoccupante perché oggi lo scenario mondiale è caratterizzato da una instabilità permanente. La crisi non ha più un carattere univocamente economico, né politico, né sociale, ma investe la società nel suo insieme. Cessa di essere un elemento transitorio, reversibile, e si rivela sempre di più un dato permanente con cui bisogna imparare a convivere. Un simile scenario, per essere affrontato, richiederebbe

agli individui di poter disporre di grandi risorse interiori prima ancora che di mezzi materiali. Ma queste risorse sono oggi sempre più impoverite. Alcuni anni fa Jared Diamond pubblicò un libro molto interessante. In *Collas-*  
*so* egli esaminava il perché della scomparsa di alcune civiltà del passato,<sup>2</sup> dai maya agli abitanti dell'isola di Pasqua, fino ai vichinghi colonizzatori della Groenlandia. Diamond riconduce le cause della loro sparizione al rapporto che esse instaurarono con il proprio habitat e con le sue risorse, ai cambiamenti climatici, alla presenza di nemici, al rapporto con i popoli amici, e, infine, alla diversa capacità di reagire a ciascuno di questi fattori.

La pratica del disboscamento esteso, per esempio, fu adottata sia sull'isola di Pasqua che in Nuova Guinea. Ma mentre gli abitanti della prima area non seppero mutare i propri comportamenti di fronte alla prospettiva di un disastro ecologico, quelli della Nuova Guinea sopravvissero perché seppero rivedere i loro atteggiamenti nei confronti dello sfruttamento delle foreste. È esattamente in un cambiamento di atteggiamenti, di valori e di comportamenti che si gioca anche la sopravvivenza della nostra civiltà. Ma non sono cambiamenti che possono avvenire per mezzo di riforme amministrative o grazie alla politica. È solo l'impegno individuale, il potenziamento delle proprie risorse interne che può salvare il mondo.

*Zombie a chi?*

Che occasione unica per  
reinventare il mondo.  
Grazie, crisi.

JACQUES SÉGUÉLA

Mi ricordo un film dove un virus trasformava inesorabilmente tutta l'umanità in zombie. Il mondo brancolava sull'orlo della disfatta. Il protagonista cercava con ogni mezzo di mettere in salvo la propria famiglia, evitando il

contagio. Alla fine ci riusciva, ma a noi interessa sottolineare un altro aspetto.

La cinematografia, con la sua stimolante riflessione sulle «icone della fine», ci accompagna ormai da decenni. Nel tempo si sono alternati, nel decretare la nostra fine, extraterrestri, asteroidi che intercettano la nostra orbita, mostri usciti da altre dimensioni, creature da incubo ridestate da un sonno millenario, virus di ogni foggia, demoni paracadutati dall'inferno e fenomeni paranormali.

L'improbabilità e la straordinarietà di queste vicende filmiche ci tranquillizza. E ci rende possibile fruire con divertimento distacco della narrazione. C'è però un altro effetto, più subdolo. Immaginare finimondi improbabili ci permette di non accorgerci che la catastrofe è già qui. Che è già avvenuta. Senza effetti spettacolari, senza rivolgenti sorprendenti. Noi siamo già al capolinea. La fine è adesso. E il non volerla vedere fa parte a pieno titolo dello spettacolo. La catastrofe consiste nel degrado delle capacità psicologiche e motivazionali che si sta compiendo nelle società più «avanzate».

Anzi, per essere più precisi, il disastro è prodotto dall'interazione di due ordini di fattori: una crisi globale molto più vasta e duratura di quanto si pensasse all'inizio. E una difficoltà a reagire nei suoi confronti. Mi spiego meglio.

Da una parte, come abbiamo già accennato, siamo in presenza di una crisi che non ha più un carattere politico, sociale, ma che è diventata globale. E che invece di essere un elemento transitorio, reversibile, appare sempre di più un dato permanente. Il termine «crisi permanente»<sup>3</sup> non è solo un neologismo interessante: è diventato la nostra realtà. Sempre più persone cominciano a rendersi conto che la congiuntura negativa non passerà, che non si tornerà indietro. Lo scenario mondiale, quello delle vecchie affidabili certezze, è cambiato.

Vige un'incertezza strutturale, scandita da nuovi e incontrollabili elementi: la globalizzazione ha reso la competizione economica sempre più feroce e capillare. E difficile da decifrare, con gruppi di interesse, banche e multinaziona-

li che tendono a sostituirsi ai governi quali reali decisori. Un altro problema significativo alla base della crisi – secondo il premio Nobel Joseph Stiglitz<sup>4</sup> – è la crescente disuguaglianza economica planetaria: la forbice sempre più larga tra una minoranza ristrettissima sempre più ricca, e una moltitudine sempre più povera. Ciò minaccia il tenore di vita e i valori fondamentali di intere popolazioni. La rabbia crescente attende solo un'ideologia o un forte pretesto per scatenarsi.

Altri fattori di instabilità sono legati al cambiamento climatico e all'esaurirsi delle risorse della biosfera. Conosciamo da tempo le guerre per le fonti di energia, e stiamo cominciando a fare la conoscenza di quelle per il controllo dell'acqua. Inoltre, alla crescente instabilità politica planetaria spesso non fa da contraltare una capacità di leadership adeguata. Abbiamo davanti una classe dirigente emotivamente e cognitivamente impreparata; e incapace di decidere in maniera razionale e responsabile sul lungo termine, cioè pensando alle possibili conseguenze sulle generazioni future.

Questo è lo scenario di sfide che il futuro ci riserva. Quanto più le sfide sono difficili, tanto più dovrà essere salda la motivazione con cui le si affronta. Un grande impegno presuppone una forte capacità di speranza nel successo. E molto autocontrollo per rimanere focalizzati sugli obiettivi. Occorrono inoltre consapevolezza, capacità di adattamento e molta «proattività». Tutto questo ha un nome: «resilienza», e tra qualche pagina definiremo meglio cosa sia. Purtroppo, come non mi stancherò di ripetere in questo libro, attorno a noi si registra un inarrestabile indebolimento delle forze mentali e motivazionali degli individui.

A dimostrarlo non c'è una statistica di riferimento, né qualche altro dato sintetico cui richiamarsi. A voler guardare, però, se ne colgono quotidianamente i sintomi, se non le vere e proprie evidenze. Poiché anche la strada dell'osservazione empirica può essere insufficiente per trarre conclusioni su larga scala, seguirò un approccio diverso: condurrò un'analisi spietata dei singoli fattori che,

nella nostra cultura, tendono a indebolire le risorse psicologiche individuali.

Del resto, non bisogna mai dimenticare la frase di Norman Doidge: «Il cervello plasma la cultura, la cultura plasma il cervello». In *The Brain That Changes Itself* lo studioso e psichiatra canadese dimostra, attraverso un'incontestabile documentazione scientifica, come la cultura, intesa quale pratica di vita quotidiana e utilizzo di tecnologie, modelli il cervello e le funzioni mentali.<sup>5</sup> Dai mutamenti nella percezione visiva subacquea ottenuta dai nomadi del mare, una popolazione della Thailandia che vive di pesca in apnea – e che consente loro di lavorare in immersione senza l'uso di occhialini – alle modificazioni cerebrali che si ottengono in un bambino che studia per diventare musicista. Il cervello di una popolazione può mutare nell'arco di una generazione – un tempo assolutamente insufficiente per qualsiasi cambiamento per via genetica – attraverso l'effetto neuroplastico della cultura. Se la critica ai singoli fattori sarà convincente, diventerà difficile dubitare dell'esistenza dei condizionamenti da loro operati. Io ho individuato quattro ordini di fattori responsabili. Li elenco brevemente, poi li approfondiremo singolarmente nei prossimi capitoli cercando di individuare le soluzioni per ciascuno.

Soggetti dalla forte volontà individuale non sono buoni consumatori. La capacità di resistere alle tentazioni, infatti, va a discapito della propensione al consumo. Il trucco per allevare bramosi consumatori consiste dunque nello sfavorire e impedire un pieno sviluppo delle aree cerebrali che presiedono all'autocontrollo.

Come si fa? Semplice, basta minare fin da piccoli la capacità di regolare l'attenzione creando un ambiente iperdistraente e iperstimolante. Le aree cerebrali che regolano l'attenzione sono infatti le stesse che presiedono all'autocontrollo. La tecnologia per fare tutto ciò esiste già da un pezzo. Si chiama televisione, internet, social network: gli strumenti di «distrazione di massa». Se la tecnologia non va demonizzata, bisogna però essere consapevoli degli effetti inopportuni che produce. Occorre farne un uso consapevole.

Nella nostra società è presente una forte pressione culturale volta a far sentire le persone deboli, fragili, incapaci di fronteggiare le normali difficoltà che la vita presenta. Questo per renderci bisognosi di stampelle e aiuti esterni, ovviamente sempre nell'ottica del consumo. L'effetto di ciò è sinergico a quello di aspettative molto radicate nella nostra civiltà come quella, per esempio, che si possa sfuggire a qualsiasi forma di disagio.

La cultura digitale non produce solo cattiva regolazione dell'attenzione. Essa erode il rapporto con la realtà. Il dissociarsi continuamente dal qui e ora, per relazionarsi altrove, mina il senso di realtà che si basa sull'esperienza sensoriale del presente. Diventa più difficile un'elaborazione autonoma di emozioni e pensieri: assume un connotato di verità solo ciò che viene «condiviso». Ma la realtà condivisa può essere soltanto povera e stereotipata.

Infine un ultimo, potentissimo fattore culturale: la svalutazione costante dell'impegno personale quale mezzo per il raggiungimento degli obiettivi; al contrario, la nostra società si appaga ormai nel mito del talento (inteso come «dono» incontrollabile) per spiegare il conseguimento dell'eccellenza. Un mito che diffonde nelle persone passività e sfiducia verso le proprie possibilità. La distruzione di ogni forma di meritocrazia si associa al far percepire l'impegno personale come strada inutile verso il successo. Scuola e organizzazioni lavorative finiscono per confondere l'eguaglianza delle opportunità con quella dei risultati.

Tuttavia, anche se ho parlato di catastrofi, non mi reputo un catastrofista. La partita non è ancora persa del tutto. Fortunatamente le risorse psicologiche che ci servono non sono un «dono» o un tratto fisso, geneticamente determinato e immutabile. Esse sono invece migliorabili e allenabili attraverso l'impegno.

C'è una precisa ragione per aver messo in apertura la citazione di Kubrick. Non solo è una bella frase, ma contiene una verità indiscutibile: nessuno ci verrà a salvare, è inutile restare fermi ad attendere. Possiamo solo cercare di salvarci da soli. Non possiamo aspettare che il mondo venga

cambiato dalle riforme amministrative, oppure dalla politica. Né dai trattati internazionali, o dagli accordi monetari. Tutto questo, ovviamente, se ci sarà, avrà un impatto sulle vite dei singoli. Ma l'unica cosa che può fare veramente la differenza è il cambiamento personale. In questo caso «cambiamento personale» significa:

- Prendere coscienza di quanto siano ampie le risorse mentali e motivazionali proprie degli esseri umani (cap. I);
- Individuare i fattori sociali e culturali che agiscono per erodere e limitare queste risorse; e comprenderne a fondo i meccanismi di funzionamento (capp. II, III, IV, V);
- Apprendere i metodi per allenare le risorse interne di cui sopra. Il loro sviluppo non avviene grazie alla conoscenza teorica, né attraverso modalità magiche. Sviluppare queste competenze è una disciplina, è un allenamento vero e proprio (cap. VI).

L'enfasi sul cambiamento personale non vuol dire egoismo o disinteresse nei confronti del contesto sociale e culturale più ampio che ci circonda e di cui facciamo parte. Proprio perché la globalizzazione ci rende tutti vincolati e corresponsabili, il cambiamento personale non è disgiunto dal destino del pianeta. Di fatto, ognuno di noi si ritrova oggi a incarnare il mito di Atlante: come l'infaticabile titano che sostiene il peso del mondo, ognuno porta su di sé una parte della responsabilità dell'intero pianeta.

Se non interveniamo, se non facciamo nulla, forse il destino finale non sarà comunque l'estinzione o il crollo della civiltà. Ma la sorte che senza dubbio attende tutti noi è quella di una schiavitù edulcorata, con l'umanità prigioniera dei meccanismi di un mercato che essa stessa ha creato. La trama del film che citavo in apertura non è allora così improbabile. Nel significato originario della magia voodoo, «zombie» è infatti questo: un soggetto che non appartiene più a se stesso, privato della propria volontà individuale, insom-

ma uno schiavo. Questa creatura priva di volontà e coscienza, che si aggira spinta da una cieca brama di divorare è una impietosa metafora della condizione umana attuale. Forse non è un caso che il luogo dove gli zombie decidono di radunarsi nel celebre film *Zombi* di George Romero sia proprio quello che resta di un centro commerciale.

### *Le risorse che non sapevamo di avere*

Ho conosciuto Bebe<sup>6</sup> in occasione di un weekend per l'applicazione di un protocollo di allenamento sperimentale. Ne avevo sentito parlare, ma non l'avevo mai incontrata di persona. Sapevo che, all'età di undici anni, era stata colpita da una meningite fulminante che aveva causato violente infezioni e necrosi in varie parti del corpo. Sapevo che aveva subito l'amputazione di tutti e quattro gli arti. Sapevo anche che tirava di scherma; lo faceva già prima della malattia, dall'età di sei anni. E, cosa tutt'altro che scontata, che aveva continuato a farlo anche dopo.

Mi ero anche fatto la domanda che forse, in tanti, si stanno facendo: come puoi tirare di scherma se sei privo di quattro arti? Allora avevo cercato notizie di Bebe sul web e mi era capitato di vedere il filmato di una sua gara e ho trovato la risposta: in carrozzina si tira indossando delle protesi al posto delle braccia. L'atleta non può né avanzare, né indietreggiare perché la carrozzina viene fissata al pavimento, al fine di evitare che possa ribaltarsi sporgendosi in avanti per infilzare l'avversario.

Infine sapevo che aveva partecipato come tedefora alle Paralimpiadi di Londra; che era fresca vincitrice dell'oro individuale paralimpico ai Campionati Europei di Strasburgo dove, pur da esordiente, aveva dominato la finale 15 a 5. L'ultima informazione in mio possesso riguardava il fatto che, in un duello-esibizione, Bebe aveva battuto per 10 stoccate contro 7 niente di meno che Valentina Vezzali.

A parte tutto questo, non sapevo altro.

Quello che proprio non sapevo – e che non mi aspettavo – è che si può essere una ragazzina di diciassette anni



quattro volte amputata e vivere felici. Che si può avere un entusiasmo straordinario e contagioso e trascinare gli altri durante gli allenamenti. Che si può rinascere e rialzarsi anche dopo una malattia che non ha avuto nessuna pietà: e si può lo stesso continuare a sognare e fare progetti che non sono semplici ripieghi o cerotti da mettere sulla propria vita; ma che, al contrario, sono straordinariamente ambiziosi e sfidanti.

Non c'è nessuna autocommiserazione, nessun utilizzo della propria condizione come alibi per qualsiasi cosa.

Durante il weekend di allenamento sperimentale, Bebe è sul prato, inserita in un gruppo dove ci sono in gran parte atleti normodotati. Lei è in piedi con tutte e quattro le protesi indossate. Ci facciamo un sacco di problemi nel proporre esercizi che potrebbero metterla in difficoltà. Lei non vuole sentire ragioni. Esegue un numero infinito di piegamenti sulle braccia, anzi sulle protesi. Molti di più di tanti normodotati. Fa esercizi in equilibrio su di un braccio. Ride, dicendo: «Un giorno mi si spaccano, queste protesi».

«Ora la scherma mi piace persino più di prima» mi spiega più tardi «perché sulla carrozzina non puoi indietreggiare. Sei tu con il tuo avversario. Puoi solo cercare di infilzarlo prima che lui infilzi te.»

Credevo di incontrare una persona triste e incattivita, certamente non così solare, non così a suo agio con chiunque. Per messaggiare con il cellulare la mano artificiale è troppo grossa e rigida. Allora Bebe, con grande imbarazzo degli altri ragazzi (ma non suo), preferisce sfilarsi la protesi e battere sulla tastiera utilizzando il moncherino che ha una parte finale appuntita. E la sera a cena si presenta con jeans fascianti e tacco otto.

Il mio interesse si è sempre focalizzato sulle risorse interne degli esseri umani: la capacità di non mollare, quella di tenere duro rimanendo motivati di fronte alle difficoltà. Lo spirito di sacrificio e la capacità inesausta di rialzarsi. E quella di riuscire a non smettere di sperare contro ogni evidenza. Tutte queste capacità vengono oggi radunate e definite con il termine «resilienza». Gli antichi chiamava-

no questa caratteristica «forza d'animo», ed essa coincide per molti versi con una delle quattro virtù cardinali, la *fortezza* (*fortitudo*).<sup>7</sup>

La resilienza è un fattore chiave nel mondo dello sport. Decide in gran parte non solo i risultati a breve termine; ma, soprattutto, può determinare l'esito di un'intera carriera.<sup>8</sup> Nei miei lunghi anni di esperienza ho conosciuto decine, forse centinaia di atleti. Non solo quelli di alto, altissimo livello. Non solo medaglie olimpiche o recordman. Non solo atleti paralimpici o partecipanti a Special Olympics.<sup>9</sup> Ma anche sportivi amatoriali, dilettanti o atleti del settore giovanile, motivati a spostare i propri limiti personali. Tutte queste persone, in qualche modo, sono state per me dei testimoni di resilienza. Ognuno a modo suo. Tutti mi hanno mostrato con chiarezza che noi – «noi» inteso come specie umana senza distinzioni di sesso, colore della pelle o religione – siamo progettati per resistere allo stress e per affrontare problemi e difficoltà (anche se esiste oggi una pressione culturale per convincerci dell'opposto, come vedremo nei prossimi capitoli). In altre parole, la resilienza è un fenomeno normale e non straordinario. Qui parliamo del mondo sportivo non perché presenti maggiori casi di resilienza rispetto ad altri contesti. Basterebbe infatti recarsi in qualsiasi ospedale per verificare il contrario: ma solo in quanto esso rappresenta uno straordinario laboratorio per studiare questo tipo di caratteristiche umane. E rappresenta anche un fantastico campo di prova per i metodi di sviluppo di queste capacità. La resilienza infatti non è una caratteristica che alcuni posseggono e altri no; al contrario, implica atteggiamenti e comportamenti che possono essere appresi, allenati e perfezionati da chiunque.

La parola «resilienza» venne «importata» nelle scienze umane dalla metallurgia: in quel campo indica infatti la resistenza a rottura dinamica ricavata da una prova d'urto. La resilienza insomma rappresenta il contrario della fragilità. E significa la stessa cosa anche in campo psicologico. Etimologicamente «resilienza» viene fatta derivare dal latino *re-*

*salio*, iterativo di *salio*. Qualcuno propone un collegamento suggestivo tra il significato originario di *resalio* – che connotava anche il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare – e l'attuale utilizzo in campo psicologico: entrambi i termini indicano l'atteggiamento di andare avanti senza arrendersi, nonostante le difficoltà. L'accento sul «persistere», «tenere duro», richiama l'idea di una motivazione che non si esaurisce facilmente. Ci sono infatti motivazioni che si sgretolano molto in fretta di fronte a ostacoli banali: «Piove? Be', allora uscirò a correre un'altra volta».

Ci sono altre motivazioni che, invece, sono capaci svilupparsi in contesti molto difficili: la storia di Bebe è esemplare in questo senso. Lei non si è limitata a sopravvivere. È stata capace di riscrivere la sua identità e la sua storia uscendo da un evento che seppellirebbe la maggior parte delle persone. E, partendo da qui, è riuscita a mantenere accesa e a convogliare la sua motivazione verso un sogno-progetto che la rende felice: quello di partecipare e conseguire un risultato significativo alle paralimpiadi di Rio. Storie come quella di Bebe cominciano a farci comprendere come nella vita i fattori che fanno la differenza non sono la fortuna o l'intelligenza astratta, bensì le qualità motivazionali.

### *Da dove viene l'ipertrofia motivazionale umana*

Per i filosofi dell'antica Grecia, la caratteristica distintiva dell'uomo era il pensiero simbolico. Oggi sappiamo che questo è vero solo in parte. Anche altre specie animali hanno accesso alla capacità simbolica: primati allevati dall'uomo, per esempio, possono imparare a comunicare con il linguaggio dei gesti o per mezzo di tastiere di un computer.<sup>10</sup> Esiste invece un'altra caratteristica che è soltanto umana e che ha rappresentato, forse, l'«arma segreta» della nostra evoluzione: è l'ipertrofia motivazionale, l'ipermotivazione. Non c'è motivazione sulla faccia della terra paragonabile a quella umana. Attenzione: non si tratta di uno slogan pubblicitario o di una frase a effetto. È la

descrizione di un fatto reale, che si regge sia sui dati evolutivi sia su quelli riferiti all'architettura del nostro cervello.

Cominceremo ad analizzare i dati evolutivi: si tratta di una storia che comincia oltre due milioni di anni fa. C'è stato un momento, nell'evoluzione della nostra specie, in cui abbiamo lasciato la vita dei primati per abbracciare con decisione una nuova professione: quella di cacciatori sistematici. Tra i primati, solo lo scimpanzé comune è un cacciatore, ma occasionale: non lo sono invece i bonobo (l'altra specie esistente di scimpanzé), i gorilla o gli oranghi. L'utilizzo negli scimpanzé comuni di tecniche di caccia in gruppo verso prede quali scimmie più piccole (i colobi, o piccoli di babbuino) è stato documentato da etologi e naturalisti. Tuttavia, non si tratta di attività sistematiche.

Gli scimpanzé comuni non sono cacciatori sistematici per due motivi principali: non hanno un fisico specializzato per la caccia e possono vivere agevolmente di altro (sono sostanzialmente dei raccoglitori frugivori, che si cibano cioè di frutta e semi). Sembra invece che i nostri progenitori abbiano dovuto reinventarsi come cacciatori per necessità: in quell'epoca, nel Pleistocene, l'alternarsi di periodi di glaciazione e periodi di maggior caldo avrebbe gravemente ridotto l'estensione delle foreste, trasformandole in savane inospitali per dei frugivori.

Gli ominidi nostri predecessori furono – dal punto di vista del loro mutamento «professionale» – dei veri e propri «abusivi». «Abusivi» nel senso che si usa per i tassisti senza licenza o i dentisti senza titolo di studio. Nessuno di loro aveva le carte in regola per poter cacciare, in quanto privi delle caratteristiche anatomiche e fisiologiche dei cacciatori nati. Questi ominidi si erano infatti evoluti per fare altro nella vita: avevano alle spalle una carriera lunga migliaia di secoli come raccoglitori frugivori. Erano sprovvisti di dentatura da carnivori: avevano canini ridicoli e molari che invece di essere frastagliati e taglienti erano piatti, da onnivori. L'apparato digestivo era simile a quello degli erbivori, molto più lungo e articolato di quello carni-

voro. Non c'era traccia di artigli. La capacità di scatto verso la preda era ridicola rispetto a quella dei veri predatori: ancora oggi, Usain Bolt sui 100 metri prenderebbe circa 5 secondi di distacco da un ghepardo.

I nostri lontani antenati entrarono in competizione con i carnivori per cacciare prede di grosse dimensioni, unica possibilità per assicurare carne all'intero gruppo: erbivori come antilopi, gazzelle, orici, ungulati, veloci nella fuga. L'ambiente della savana africana,<sup>11</sup> del resto, non permetteva di sbarrare agevolmente la fuga delle prede o di direzionarle verso luoghi confinati dove abbattele con facilità.

Inoltre, due milioni di anni fa le armi per uccidere a distanza non esistevano ancora. La prima ad apparire, secondo gli studiosi, è stata la lancia, circa trecentomila anni fa.<sup>12</sup> L'arco e le frecce non appaiono che nei centomila anni successivi.

Come si procuravano allora i pasti quei nostri progenitori, armati solo di semplici bastoni? Privi anche della velocità per assalire le prede a sorpresa, essi le sfinivano a furia di inseguirle. O, meglio: più che sfinirle in senso generico, lo scopo della caccia era quello di portare la preda a uno stato di ipertermia. Cioè a un innalzamento eccessivo della temperatura interna che nei vertebrati conduce all'interruzione del funzionamento del sistema nervoso; e poi alla morte. Tutto questo è ciò che viene definito *persistence hunting*, caccia persistente.

La caccia persistente – tutt'ora praticata a fini rituali da alcune popolazioni come i boscimani e i tarahumara messicani – è un'attività estremamente impegnativa e complessa: la preda, infatti, nelle fasi iniziali della caccia distanzia i cacciatori in virtù della sua maggiore velocità di fuga. Ma questi devono tenere duro: e continuare a inseguirla basandosi sulle tracce, anche quando non è più visibile. Se tengono duro, nel lungo inseguimento il tempo è un fattore che gioca a favore degli ominidi. Per quanto decisamente più lenti sul breve, essi sono straordinariamente più resistenti della preda.

Nel 2004, sulla prestigiosa rivista «Nature», Dennis Bram-

ble e Daniel Lieberman hanno dimostrato come l'evoluzione abbia selezionato nella nostra specie alcune caratteristiche che la rendono, unica tra i primati, specialista nelle prestazioni di *endurance* (e nella corsa di resistenza in particolare). I nostri cugini prossimi, lo scimpanzé, il gorilla, l'orango, sono camminatori, ma non corrono né coprono lunghe distanze.

Rispetto agli altri primati, i due ricercatori hanno individuato nel corpo umano ventisei mutazioni morfologiche che segnalano adattamenti alla corsa di resistenza. Il più clamoroso e interessante riguarda la termoregolazione. Negli altri animali, la termoregolazione è ancora legata alla respirazione: il cane accaldato ansima per smaltire il calore interno. Nei *Sapiens* l'attività respiratoria è invece svincolata dalla termoregolazione.

Inoltre, l'*Homo Sapiens Sapiens* è privo di pelliccia, fatta eccezione per una piccola porzione superstite sulla sommità del capo che era destinata a proteggere il cervello dall'irraggiamento del sole africano. Gli umani presentano una termoregolazione molto più efficiente che qualsiasi altra specie animale. La perdita del pelo si accompagna a un incremento straordinario della presenza di ghiandole sudoripare sotto la pelle glabra. «Mangerai il pane con il sudore della tua faccia» dice la *Genesi* (Gn 3, 19). Sostentarsi grazie al sudore si rivela qualcosa di più che una metafora biblica: è una realtà fisiologica. Il sudore è veramente una conquista umana!<sup>13</sup>

Se il cacciatore resiste e mantiene la concentrazione sull'obiettivo, dopo alcune ore la preda comincia a surriscaldarsi internamente e deve rallentare: la sua termoregolazione, infatti, non è efficiente come quella dei suoi inseguitori. Se gli ominidi continuano a cacciare la preda, alla fine, dopo un inseguimento che può durare anche molte ore, l'animale – in preda all'ipertermia – crolla a terra stremato; e se non è già morto, gli inseguitori lo raggiungono e lo finiscono a bastonate e a colpi di pietra.

È probabile che la caccia persistente abbia rappresentato il fattore perno su cui si è innestato il circolo virtuoso

della nostra evoluzione: la caccia sfruttava come elemento di successo alcune caratteristiche favorevoli degli omi-  
nidi pre-umani (predisposizione all'*endurance* e termo-  
regolazione efficiente). Ma, a sua volta, serviva anche a  
selezionare chi possedeva in misura maggiore questi ele-  
menti distintivi.

Fino a ora abbiamo esaminato le caratteristiche fisiche.  
Ma la stessa pressione selettiva sceglieva, insieme ai tendi-  
ni, ai muscoli e alle ossa più adatte, anche le capacità psi-  
cologiche più adeguate: una motivazione persistente e la  
capacità di rimanere concentrati per lungo tempo sull'obiet-  
tivo in una situazione di gratificazione differita. E, paral-  
lamente a tutto questo, si modificava anche la struttura  
cerebrale. Lo sviluppo dei lobi frontali e soprattutto delle  
aree prefrontali provocarono cambiamenti nell'architettu-  
ra cranica: per fare posto al volume maggiorato di queste  
aree, la fronte bassa tipica degli altri primati si faceva più  
spaziosa.

La resilienza compare nella nostra evoluzione come  
reazione estrema a un mancato adattamento specialistico.  
Se fossimo stati forniti di canini smisurati e artigli, oppu-  
re se l'ecosistema delle foreste africane non avesse virato  
verso savane inospitali ai frugivori, la nostra motivazione  
oggi sarebbe simile a quella degli altri vertebrati. Fortu-  
natamente, non lo è: è molto più tenace, anche se oggi è a  
rischio. Un principio di vita ancora poco inteso, ma asso-  
lutamente vero, dice che le qualità psicologiche, se non sti-  
molate quotidianamente, decadono.

Come abbiamo anticipato, e come vedremo dal prossi-  
mo capitolo, è il nostro ambiente culturale a favorirne il  
degrado, oltre che la nostra noncuranza.

## PUNTI CHIAVE

- Oggi il mondo è caratterizzato da una instabilità permanente. La crisi attuale non ha più un carattere univocamente economico, né politico, né sociale, ma è diventata globale. Essa inoltre cessa di essere un elemento transitorio, reversibile, e si rivela sempre di più un dato permanente, con cui bisogna imparare a convivere.
- L'incertezza permanente è causata dall'interazione di diversi fattori: una competizione economica globale sempre più feroce, una disegualianza sociale sempre più accentuata, il cambiamento climatico generale, l'esaurirsi delle risorse della biosfera, l'inadeguatezza e l'impreparazione della leadership attuale di fronte all'instabilità.
- Questo scenario, per essere affrontato, richiede agli individui di poter disporre di grandi risorse interiori prima ancora che di mezzi materiali. Il concetto di «resilienza» identifica perfettamente questo tipo di risorse. Purtroppo, all'interno della nostra società, si registra invece un progressivo indebolimento delle forze mentali e motivazionali degli individui.
- I fattori che, nella nostra cultura, tendono a indebolire le risorse psicologiche individuali sono sostanzialmente quattro: la pressione per frammentare la volontà individuale al fine di avere buoni consumatori; l'insistenza nel proporre un'immagine dell'uomo come debole, fragile e incapace di affrontare difficoltà, in modo da favorire la ricerca di appoggi esterni; l'erosione del rapporto con la realtà prodotto dalla cultura digitale; la svalutazione costante dell'impegno personale quale mezzo per il raggiungimento degli obiettivi.
- La resilienza è il prodotto degli ultimi due milioni di anni di evoluzione umana. Gli ominidi nostri antenati dovettero adattarsi all'ambiente in mutamento del Pleistocene.



ne. Le foreste lasciavano il posto alle savane, ambienti più inospitali per degli animali frugivori. Così i nostri predecessori dovettero adattarsi a una dieta carnivora, pur non avendo nessuno degli adattamenti specialistici necessari tipici dei carnivori. Senza questi adattamenti specialistici, l'unico modo di predare divenne la «caccia persistente». La caccia persistente ha come obiettivo quello di provocare l'ipertermia nella preda, sottoponendola a un lunghissimo inseguimento.

- Il lunghissimo inseguimento presupponeva – oltre agli adattamenti anatomici e fisiologici scoperti da Bramble e Lieberman – lo sviluppo di qualità psicologiche peculiari: la capacità di dilazionare la gratificazione, nuovi livelli di concentrazione, capacità di resistere alle tentazioni e di distogliere l'attenzione dal dolore e dal disagio. Queste esigenze conducono a uno sviluppo ipertrofico delle aree prefrontali che rappresentano il substrato fisico dei comportamenti motivati.