



con GARTH SUNDEM

BEST BRAIN

Traduzione di Sergio Orrao

Sperling & Kupfer

Introduzione

LA marimba è uno strumento che produce una melodia davvero rilassante, con quei battenti di tessuto che, percuotendo le barre di legno, riproducono il rumore delle gocce di pioggia che cadono in uno stagno nel cuore di una foresta. Poi è arrivato l'iPhone e l'ha adottata come suoneria standard. Ora una nota di marimba fa sì che un intero treno di pendolari porti le mani alla tasca della giacca.

Considera questo libro come la tua marimba personale. È ora di svegliarsi, mettere in moto il cervello e sbarazzarsi della cortina di abitudini, percezioni errate e irrazionalità che i neuroni fanno calare tra te e la realtà. Ma svegliarsi è solo l'inizio. Dal momento in cui suona la marimba fino a quando la sera (o la notte!) i tuoi occhi si chiudono, non fai altro che valutare il mondo esterno e quello interiore, compi scelte e prendi decisioni, ti dedichi ai compiti più diversi, dal conseguire piccoli obiettivi – tipo arrivare in orario al lavoro – a progetti ben più

importanti – essere un buon genitore o partner – e tutto ciò tra mille distrazioni e tentazioni. Ogni secondo di ogni singolo giorno hai l'opportunità di usare il cervello nel migliore o nel peggiore dei modi. Puoi andare alla grande oppure mandare tutto all'aria. In entrambi i casi, ne ricavi quanto meno una lezione.

Ricercatori e scienziati hanno studiato come il tuo cervello vive ogni minima porzione di una giornata, e sanno anche dirti come migliorare le tue performance, che si tratti di riuscire a fare un milione di cose mentre bevi il primo caffè della giornata o di essere colpito da una brillante intuizione durante lo stato di semincoscienza che chiamiamo «dormiveglia».

Questo libro raccoglie il meglio delle conoscenze scientifiche per ottimizzare l'uso del tuo cervello, organizzate seguendo l'andamento di una giornata tipo e scandite negli orari in cui è più probabile che tu possa usarle. Alcuni spunti sono curiosità sul funzionamento della mente; altri ti permettono di capire e analizzare ciò che fai e perché lo fai. Ogni capitolo si chiude con suggerimenti ed esercizi pratici per aiutarti a usare al meglio il cervello e affrontare le sfide quotidiane.

Ecco quindi, con questo libro, un modo divertente per illuminare gli aspetti oscuri della tua mente e volgere a tuo vantaggio meccanismi che fino a ieri non conoscevi.



PARTE PRIMA

LA MATTINA

Svegliarsi, prepararsi, partire



6:30

Intuizione o energia: fai bene a schiacciare il tasto snooze?

AVRAI già sentito parlare di onde cerebrali, ma forse sarai curioso di sapere come funzionano. Immagina che gli 86 miliardi di neuroni che hai nella testa siano grilli. Quando uno frinisce, non succede granché: non sarà certo un singolo grillo a permetterti di versare una tazza di caffè, o a farti venire in mente una risposta brillante. Perché i tuoi grilli cerebrali non lavorano indipendentemente, ma si uniscono nella tipica cacofonia pulsante di una notte d'estate.

In realtà questi grilli possono produrre ritmi diversi. Quando dormi, i grilli neuronali del tuo cervello «friniscono» più lentamente rispetto a quando sei sveglio.

Inoltre, proprio come in una notte d'estate, le onde cerebrali create dal frinire dei neuroni sono come un rumore di fondo. Quando sei sveglio, qualsiasi cosa tu faccia o pensi avviene su un pattern chiamato «onde beta». Nel sonno più profondo entrano invece in gioco le onde delta. Se potessi

ascoltarle, ti accorgeresti che le prime hanno un tono più acuto, mentre le seconde suonano come se quei grilli interpretassero una sezione di bassi orchestrali. Tra questi due pattern ci sono le onde alfa del rilassamento cosciente e le onde teta del sonno leggero.

Ogni onda cerebrale è dunque associata a un livello di sonno o di veglia. Lo scopo di una sveglia è mandare in tilt quei grilli, costringendoli a frinire secondo il pattern da te prescelto. Ovviamente, contro la dittatura della sveglia c'è un ultimo baluardo: il tasto snooze! Il desiderio di schiacciarlo e tornare a dormire ancora un po' è pari soltanto al bisogno di dare un'occhiata a Facebook mentre sei al volante, o alla pulsione irresistibile di grattare la puntura di una zanzara.

Ma devi chiederti: faccio bene a rimandare la sveglia? Sì e no.

Ecco un motivo per cui la risposta è no: non sarebbe bastato puntarla cinque, dieci o quindici minuti più tardi? Liberandoti del vizio dello snooze potresti dormire un po' di più, e quei pochi minuti potrebbero essere sufficienti al cervello per giungere allo stato naturale di veglia, senza dover passare per la doccia gelata di quel trillo fastidioso. Se regolarizzassi gli orari del sonno, il tuo corpo saprebbe esattamente quando giunge la conclusione di quella che viene definita «fase N1», e invece di scivolare in un'altra fase del ciclo, ti sveglieresti spontaneamente. Se quel quarto d'ora che ti concedi ritardando la sveglia lo utilizzassi invece per arrivare alla conclusione della fase N1, il tuo cervello e il tuo corpo ne

farebbero miglior uso dormendo per davvero, invece di indugiare in una sorta di torpore.

Ma ecco un motivo per cui la risposta (a volte) può essere sì. Hai mai avuto un'improvvisa folgorazione? Un'intuizione ti ha mai colpito come un lampo? Quando è successo? Per caso è stato mentre facevi una doccia calda o nel cuore della notte? È probabile. Il cervello che gravita su un cuscino di onde teta, infatti, è predisposto all'intuizione: in pratica, quando ti rilassi facendo una doccia o ti trovi nella zona di confine tra onde alfa e teta della fase del sonno N1, il cervello è pronto a ricevere messaggi dall'esterno. Puoi trovarti in una fase N1 fra i diversi cicli di sonno, oppure stai lasciando vagare lo sguardo fuori dalla finestra in un giorno di pioggia, quando ecco che arriva un'intuizione (che nel tuo cervello assume la forma di un'esplosione di onde gamma ad alta frequenza).

Se hai bisogno d'energia, lascia quindi perdere il pulsante snooze e abituati a rispettare orari regolari, così da favorire un risveglio naturale. Ma se ti serve un'intuizione, prova a schiacciare lo snooze e inizia a navigare a cavallo delle onde alfa e teta, sulla linea di confine tra sonno e veglia. Il tuo cervello potrebbe finalmente fare luce su qualcosa che finora era rimasto ostinatamente oscuro.