

Il potere dell'ozio creativo: intervista a Nino Marra

Pubblicato: Sabato 30 Novembre 2024



La mia collega, sconsolata, mi dice: “Non ha senso venire in ufficio per passare tutta la giornata in videochiamate”. E non ha tutti i torti. Ma lo stesso vale per il lavoro da remoto. In un mondo dominato da to-do list infinite e maratone di Zoom, è facile confondere la produttività con una concentrazione costante. E se invece il segreto dell’innovazione si trovasse nei momenti in cui la nostra mente vaga libera?

La neuroscienza ci parla della **Default Mode Network (DMN)**, una rete cerebrale che si attiva proprio quando non siamo impegnati in compiti specifici: mentre sogniamo a occhi aperti, riflettiamo, o chiacchieriamo con un collega davanti a un caffè. Questa rete non riempie semplicemente il tempo “vuoto”; è il motore della creatività, della capacità di risolvere problemi complessi e di integrare idee disparate. È qui che nascono i nostri **momenti ahah**.

La **Default Mode Network (DMN)** è una rete affascinante scoperta tra la fine degli anni '90 e l'inizio dei 2000, grazie alle tecniche di neuroimaging come la risonanza magnetica funzionale (fMRI). È stata identificata per la prima volta dal neurologo **Marcus Raichle** e dal suo team nel 2001.

Studiando il flusso sanguigno cerebrale, Raichle notò che alcune aree del cervello rimanevano attive anche quando le persone erano a riposo e non impegnate in compiti specifici. Queste stesse aree, però, si “spegnevano” durante attività mirate, suggerendo l’esistenza di una modalità “di default” legata all’introspezione o al vagare della mente.

È un tema complesso per questo ho deciso di confrontarmi con Nino Marra, neurochirurgo emerito dell'Ospedale Circolo di Varese, nonché mio suocero. Oltre a un'impeccabile carriera medica, Marra è un instancabile curioso: attore, docente, tennista e appassionato di scacchi, cinema, letteratura. Le sue parole, riportate quasi alla lettera, arricchiscono il discorso con una prospettiva personale e unica.

Marra dice: *” Non è facile spiegare in modo sintetico un argomento complesso come quello affrontato qui. Se siete usciti da quello stadio evolutivamente precoce, ma mai del tutto superato, in cui l'essere umano si limita ad essere un transito di cibo e vi è spuntato un cervello dalla parte giusta del tubo digerente, è legittimo aspettarsi da voi una certa propensione alla creatività.*

Ebbene, la risonanza magnetica funzionale dimostra che nel cervello c'è una rete neuronale molto attiva quando non siamo impegnati in attività lavorative più o meno freneticamente indirizzate. È un insieme di circuiti e di aree cerebrali che si mettono allegramente e automaticamente in funzione quando la mente può vagare libera da argomenti e attività prefissate. Una metafora facile, per capire.

Siete in un corridoio ospedaliero con tante porte, ognuna delle quali riguarda una specialità: medicina, chirurgia, oculistica, cardiologia, psichiatria, neurologia ecc. Sintanto che rimanete nel primo corridoio e camminate su e giù, fumando una sigaretta (una volta era permesso!) avete tutte le possibilità di scegliere; una volta aperta una porta ed entrati nel nuovo corridoio vi trovate in un ambiente specialistico i cui gradi di libertà sono sostanzialmente ridotti rispetto al corridoio precedente. L'importante è avere scelto la porta giusta all'inizio! Insomma, ogni volta che siete costretti a scegliere tra l'andare a destra o a sinistra, riducete inevitabilmente i vostri gradi di libertà del 50%. La sintesi di quanto sopra è che la creatività è paradossalmente General migliore mentre chiacchierate al bar con amici, bevendo il caffè, che quando siete seduti alla scrivania a compilare la “denuncia” dei redditi”.

Il dottor Marra introduce così la DMN, aggiungendo come sfrutta al massimo il potenziale della sua DMN. *“Esiste un momento tipico della giornata in cui ognuno di noi può sfruttare al massimo la libertà di associazioni di questa strana rete neuronale stimolata dalla mancanza (default) di bersagli specifici. Per quel che mi riguarda, devo dire che il massimo dei giri della mia DMN si realizza nel cuore della notte, in quel particolare momento in cui, dopo essermi alzato per vuotare una vescica prossima a scoppiare, ritorno sotto le lenzuola e lascio vagare il pensiero in tranquilla attesa del ritorno del sonno.*

Del tutto rilassati, cervello e muscolatura vescicale, entrambi felicemente liberi da tensioni di ogni tipo, collaborano alla soluzione di problemi in sospenso: conscio di questa possibilità, ho imparato ad approfittare del momento e propongo questi problemi, sorridendo in modo leggero, alla mia DMN che riesce spesso a trovare soluzioni innovative, indice sicuro di una scioltezza (creatività!) della mente che, in quella particolare situazione di “ozio” è del tutto libera di vagare qua e là”.

Marra conclude con una riflessione sull'ozio, spesso mal visto. *“Ho usato la parola ozio proprio perché vorrei terminare con una considerazione destinata ad elogiare questa misconosciuta e vituperata assenza di frenesia lavorativa: l'ozio è il padre dei vizi, dice un pensatore poco consapevole della DMN (la sentenza è attribuita a Catone il vecchio, un asfissiante moralista complottista che oggi sarebbe sicuramente un forsennato no vax); io aggiungerei, istintivamente, ma, anche sulla scorta delle più recenti scoperte neuroscientifiche, che è anche la madre benedetta del libero pensiero. Diceva, in proposito, un più recente filosofo francese, il grande Robert Camus, “Sono i pigri a muovere il mondo. Gli altri non hanno tempo”. L'alternanza tra concentrazione e pause è il segreto per nutrire la creatività.*

Non è tempo perso, ma terreno fertile per idee innovative. Il lavoro da remoto, con riunioni virtuali ininterrotte, ha eliminato le pause naturali dell'ufficio, come una chiacchierata nei corridoi o un pranzo condiviso, che spesso ispirano nuove prospettive. Per bilanciare, basta poco: a casa, concediamoci micro-pause per riflettere o osservare il mondo. In ufficio, valorizziamo le conversazioni spontanee e i momenti informali. Non sono distrazioni, ma leve della creatività. Le migliori idee non nascono sotto

pressione, ma negli spazi di libertà mentale tra un'attività e l'altra.

“Ci sono tre cose che non puoi simulare e sono le erezioni, la competenza e la creatività”, Douglas Coupland.

di [Giuseppe Geneletti](#)