



Matt Haig, *Vita su un pianeta nervoso*, e/o, 2019

Le trasformazioni economiche e, soprattutto, tecnologiche che stiamo vivendo hanno ripercussioni profonde sui nostri stili di vita e generano, oltre a indiscutibili vantaggi, anche nuovi problemi. Tra questi rientra la grande diffusione del disagio psichico: un numero crescente di individui soffre di ansia, depressione, stress e altre forme di malessere. Il nostro equilibrio mentale è sempre più compromesso dall'avvento di una contemporaneità che ci spinge al sovraccarico: un accumulo potenzialmente inesauribile di prodotti e servizi, di stimoli e informazioni, di desideri, esperienze ed emozioni, di pressioni e distrazioni, di informazioni, connessioni e paure.

Il libro di Matt Haig parte proprio da qui, dall'assunto che "alcuni aspetti di come viviamo nel mondo moderno" siano "la causa di come ci *sentiamo* nel mondo moderno".

Ma lo scrittore, di cui la casa editrice e/o aveva pubblicato lo scorso anno il romanzo *Come fermare il tempo*, non ci offre l'ennesimo manuale di auto-aiuto. Il suo non è un prontuario di consigli ed esercizi, sebbene di suggerimenti ne dia a profusione. Non è neppure un saggio in cui si porta avanti in modo sistematico una ricerca sociologica, psicologica o antropologica, nonostante sia ricco di dati e frequenti siano i rimandi a studi e letture. Piuttosto, Haig mette in campo la sua abilità di narratore per condurci dall'esperienza individuale a quella collettiva e da questa di nuovo all'individuo e per riportarci continuamente verso l'obiettivo: restare radicati al qui e ora anche se il mondo ci sollecita a proiettarci sempre nel futuro, trovare appagamento in ciò che abbiamo benché siamo spinti a fare e ottenere sempre altro, raggiungere la quiete in una società costituzionalmente frenetica e nervosa.

Haig conosce bene la depressione e gli attacchi di panico, ne è afflitto da tempo ed è interessante il modo in cui utilizza i suoi vissuti e vicende quotidiane minute a titolo di esempio, altrettanti richiami al sano buon senso. Al contempo, è evidente che ha approfondito i temi di cui parla e ha distillato da diverse fonti le riflessioni che offre alla nostra attenzione - segnale, tra le tante, le belle osservazioni sul nostro rapporto con il tempo. Significativo è il continuo ricorso a liste ed elenchi; non si tratta solo di un artificio retorico, ma di una modalità espositiva e argomentativa in linea con la tesi dell'eccesso che ci sovrasta.

Il risultato è un libro semplice ma di spessore, vivace e mai banale che ci insegna molte cose, ce ne ricorda molte altre che già sappiamo ma che tendiamo a dimenticare e si sposta con naturalezza tra un livello propositivo e un livello più analitico.

Da un lato, al nostro autore interessa infatti trovare il modo per riconquistare il benessere psichico. Per questo ci esorta ad alleggerirci dei gravami, a rallentare, a uscire dal mondo virtuale per ritrovare il contatto con la realtà e le persone in carne e ossa, a ripararci dalla sovraesposizione ansiogena alle informazioni, a proteggerci dal confronto costante e dal contagio emotivo a cui i social media ci costringono, a godere di quello che abbiamo e ad accettarci per quello che siamo, con la nostra finitezza, le nostre imperfezioni, la nostra bellissima, irriducibile unicità.

Dall'altro lato, Haig vuole individuare nella nostra società sovrabbondante e digitalizzata le cause che rendono gli individui contemporanei così fragili, disorientati e infelici. Sono proprio le tecnologie a generare il sovraccarico esistenziale. Esse rendono possibile una produzione immensa di beni e mezzi che garantiscono condizioni di vita oggettivamente migliori rispetto alle epoche precedenti, ma nel contempo innescano un meccanismo di desiderio infinito, condannandoci all'insoddisfazione e al senso di inadeguatezza. Inoltre, la tecnologia ha reso il mondo un gigantesco organismo in cui ogni cosa e ogni persona è potenzialmente collegata con le altre. Una conquista meravigliosa che ha però un lato oscuro: poter essere sempre connessi si traduce facilmente nel bisogno di essere sempre connessi e quindi sempre esposti al giudizio altrui e al flusso di notizie. La Rete è un immenso sistema cerebrale di cui gli individui sono diventati i neuroni, costantemente interrelati, costantemente sottoposti agli stimoli, alle emozioni e alle reazioni viscerali della collettività.

È dunque in questo duplice senso che il nostro è un pianeta nervoso: agitato e innervato. Ed è in questo contesto che dobbiamo riprendere il controllo delle nostre vite. Che dobbiamo reimparare a essere umani.

Francesca