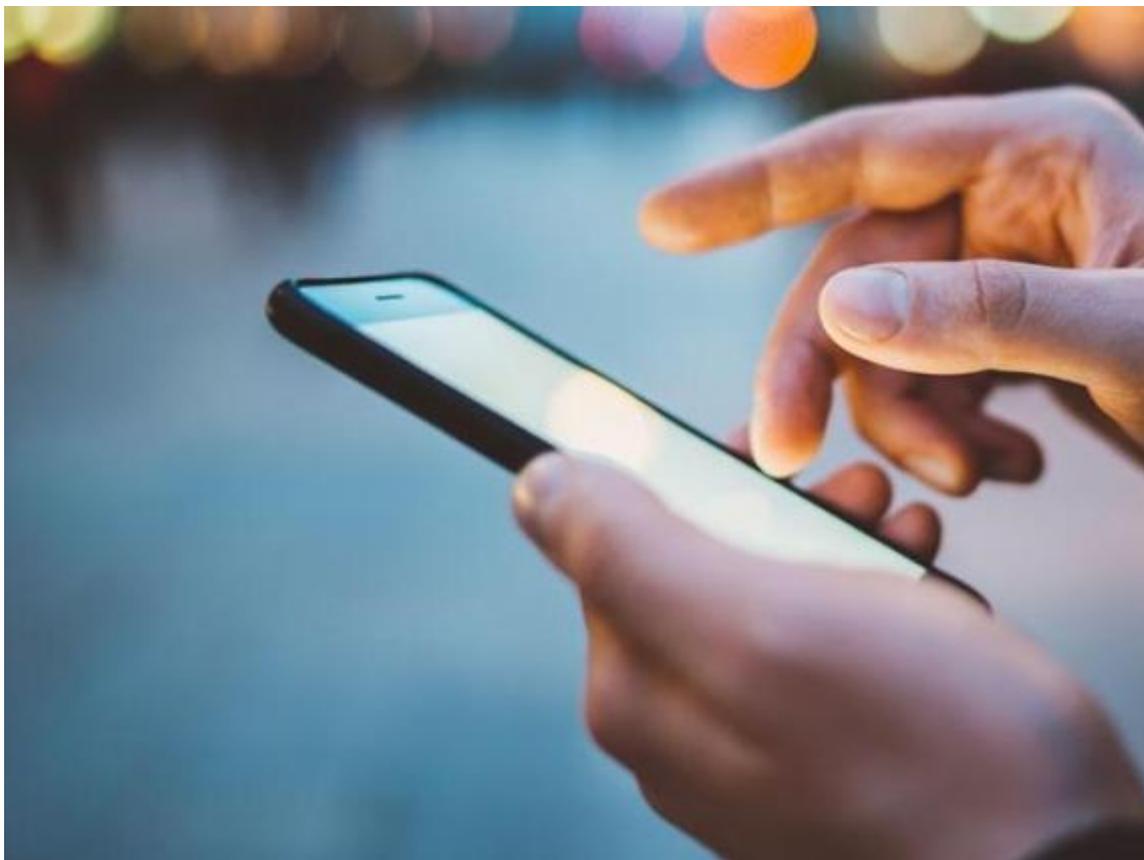


Lo smartphone ci rende più «stupidi» ma c'è il modo per evitarlo: seguendo 7 regole, ecco quali di Giuliana Ferraino

Il Financial Times elenca sette abitudini che accomunano le menti più brillanti: ecco come diventare grandi pensatori nell'era di distrazione di massa e resistere all'impoverimento mentale da iperconnessione (Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 maggio 2025)



In un'epoca in cui la tecnologia ci accompagna ovunque, ma raramente ci lascia pensare davvero, i segnali sono preoccupanti: si riducono le capacità di concentrazione, calano le competenze di lettura e il pensiero critico arranca.

Secondo il *Financial Times*, stiamo diventando più «stupidi» e in gran parte la colpa è dello smartphone.

Eppure, in mezzo a questo declino diffuso, esistono ancora grandi pensatori capaci di generare idee originali e riflettere in profondità. Cosa li distingue? Il *Financial Times* elenca sette abitudini che accomunano le menti più brillanti. Sono abitudini apparentemente ovvie, che ognuno di noi può coltivarle, per resistere all'impoverimento mentale provocato dalla deriva cognitiva del nostro tempo. Vediamo quali sono.

Leggere libri

In un mondo dominato da post e feed, il **libro** resta la tecnologia migliore per trasmettere la complessità. Chi vuole semplificare tutto tende a rifugiarsi in teorie online e ideologie tagliate con l'accetta. Chi legge libri, invece, accetta l'ambiguità, la lentezza, la profondità.

Ridurre il tempo sugli schermi

Meno schermi significa più tempo per leggere, ma anche per pensare. I momenti di “vuoto” mentale – camminando, facendo giardinaggio, sognando a occhi aperti – sono spesso quelli più fertili. **Jennifer Doudna**, Nobel per la chimica, racconta di avere le intuizioni migliori mentre diserba il giardino.

Seguire la propria vocazione, non la carriera

I veri pensatori non cercano status o denaro, ma libertà. La stessa Doudna lasciò una posizione prestigiosa in azienda dopo due mesi, perché sentiva di non poter lavorare liberamente. Tornò all'università, dove avrebbe fatto la scoperta che le valse il Nobel.

Essere multidisciplinari

A Vienna, tra fine '800 e inizio '900, le discipline non erano separate: Freud, Hayek, Gödel, von Neumann si muovevano tra filosofia, economia, psicologia, scienza. Le barriere accademiche di oggi ostacolano questo tipo di pensiero, ma superarle può generare vere rivoluzioni concettuali.

Osservare il reale, ma senza rinunciare alle idee

Il filosofo e politologo **Isaiah Berlin**, durante la Seconda guerra mondiale, scriveva analisi così brillanti sugli Stati Uniti da conquistare perfino Churchill, che un giorno lo volle conoscere ma per errore convocò il compositore Irving Berlin. Ma ciò che lo rese davvero un grande pensatore fu la decisione – presa in un volo notturno senza luce, né sonno, né distrazioni – di dedicarsi alla storia delle idee.

Dubitare di sé stessi

I pensatori mediocri cercano conferme. I grandi pensatori coltivano il dubbio e si mettono in discussione. Darwin era solito scrivere argomentazioni contro le sue stesse teorie. Il dubbio e la capacità di autocritica non sono un freno: è la condizione per pensare davvero.

Imparare da chiunque

Solo i mediocri si vantano, da adulti, dell'università frequentata a 18 anni. Le menti eccellenti sono in continuo apprendimento e non si sentono mai «arrivate». L'autore dell'analisi del *FT* ricorda una cena in cui i due premi Nobel presenti a tavola erano anche quelli che parlavano meno e ascoltavano di più.

Resistere alla notifica

Insomma, sembra che pensare sia diventato controcorrente. Essere pensatori profondi oggi però non significa solo sapere di più. **Significa resistere:** al rumore delle notifiche, all'ansia da prestazione, al pensiero rapido e binario imposto dagli algoritmi. Significa riscoprire la lentezza, l'attenzione, la capacità di farsi domande. In un mondo che ci vuole distratti, **pensare è forse l'ultima forma di libertà.**

Leggi anche

[Dipendenza da smartphone, metà dei giovani inglesi vorrebbe tornare a un mondo senza Internet](#)