

FABBRICANTI DI STORIE

LIMITI E POTENZIALITÀ DEL CERVELLO. PERCHÉ CI COSTRUIAMO TANTI SCENARI CHE NON HANNO RISCONTRO NELLA REALTÀ? SIAMO LIBERI O CONDIZIONATI?

Metropolitana in arrivo. Una ragazza sudamericana e un signore di mezza età attendono fianco a fianco. Mentre il convoglio rallenta, lei si accorge, con la coda dell'occhio, che c'è un posto libero, ma dalla parte di lui. Appena le porte si aprono, si slancia verso il sedile, tagliandogli la strada e inciampando sui suoi piedi. Lui si ferma di botto, allibito, indeciso se arrabbiarsi o lasciar per-

dere. Una volta seduta, la ragazza alza gli occhi e si rende conto che il vagone è mezzo vuoto. Gli occhi dei presenti sono fissi su di lei. È un attimo, si scuote e, rivolgendosi con tono sprezzante al signore, sibila: «Nella mia cultura un uomo lascia sempre passare prima la donna».

Un'altra situazione: marito e moglie in macchina. Nel traffico intenso, nel tentativo di passare per primo, lui sfiora un'auto e manda un

epiteto all'altro guidatore. La moglie lo rimprovera, sostenendo che aveva ragione l'altro. Lui si meraviglia che lei pensi questo.

Velocità

Guardiamo un attimo al nostro cervello, composto da reti intricate di neuroni, con precisi limiti di funzionamento. In particolare ci sono due tipi di processi: quelli superficiali,



MATTHIAS RIETSCHEL/ANSA

veloci (millisecondi) e automatici, cioè fuori dal controllo della coscienza consapevole. Sono stati selezionati dall'evoluzione per salvarci la vita: in caso di pericolo improvviso non c'è tempo di ragionare, bisogna scattare, basta uno stimolo. Il secondo tipo sono invece i processi "controllati", riflessivi, che richiedono l'impegno volontario e "lento" (secondi) del pensiero cosciente.

Neuroscienze e psicologia cognitiva affermano, per esempio, che il modo con cui percepiamo (e giudichiamo) le persone è spesso basato sulla reazione inconscia (di cui non ci rendiamo conto) al loro ruolo sociale. Per mettere da parte i sentimenti negativi, privi di motivazione, e valutare correttamente chi ci sta davanti, dobbiamo invece fare uno sforzo volontario, che richiede tempo. In pratica, quindi, quando facciamo un'azione veloce e automatica, la coscienza, che arriva "dopo" perché più lenta, si trova davanti al fatto compiuto e deve correggerlo, oppure giustificarlo elaborando una spiegazione plausibile per il nostro comportamento.

Immaginazione

Ritorniamo ai due esempi precedenti. La ragazza in metropolitana, davanti agli occhi di tutti, non poteva ammettere di aver "perso il controllo di se stessa", di aver reagito in automatico (cioè senza pensare) alla possibilità di conquistare un posto a sedere. Per cui ha escogitato una spiegazione alternativa e convincente: lei ha fatto quello che è "giusto" per la sua cultura, mentre il signore è un maleducato. Stessa cosa il marito: non poteva ammettere di essere un guidatore prepotente, per cui si è autogiustificato dando la colpa all'altro guidatore. Mentre la moglie, avendo visto tutto dall'esterno, non era condizionata nel giudizio.



Connessioni tra neuroni: i riflessi automatici del cervello sono veloci, mentre la riflessione cosciente è più lenta. Sotto: noi cerchiamo sempre di dare un senso agli eventi, anche sulla base della nostra educazione.



Pat Shannahan/AP

Le neuroscienze dunque ci avvertono che abbiamo una grande capacità di "inventare storie". Non ne possiamo fare a meno: sulla base di pochi indizi, cerchiamo sempre uno

schema, un "senso" negli eventi, anche quando non c'è! È una caratteristica esclusiva, tipicamente umana, un talento molto utile, ma che può anche combinare guai. Istintivamente

infatti immaginiamo le intenzioni degli altri, facendoci dei film in testa, a cui magari crediamo senza verificare se sono reali. Ne seguono incomprensioni, attese tradite, litigi, semplicemente perché abbiamo “interpretato” male alcuni comportamenti altrui.

In modo inconscio cerchiamo sempre un ordine, un motivo, una relazione, una trama nel disordine, ci sforziamo di interpretare i cambiamenti di umore, nostri e degli altri, dando una spiegazione intenzionale e razionale a qualcosa che spesso è casuale. In pratica creiamo storie per dare “un senso”, un significato agli eventi del mondo che ci circonda e... alla nostra stessa vita. Lo facciamo spesso senza rendercene conto, alternando momenti in cui andiamo avanti “in automatico”, ad altri in cui riflettiamo e decidiamo coscientemente.

Libertà

Studi come quelli descritti hanno portato negli ultimi anni ad una grande discussione tra esperti e nei media: siamo liberi o condizionati nei nostri comportamenti? All'inizio una gran parte di neuroscienziati (e psicologi) ha aderito al paradigma materialista e deterministico sostenuto dal filosofo Spinoza fin dal 1600: «Nella mente umana non vi è alcuna volontà assoluta o libera». Perfino nei tribunali si cerca di introdurre risonanze magnetiche di vario tipo per “vedere il cervello all'opera”, come un'improbabile scorciatoia per stabilire se l'accusato è colpevole o no, riducendo la nostra personalità all'attivazione di questo o quel neurone.

Oggi, l'irriducibile complessità della realtà ha fatto cambiare idea ai biologi e neuroscienziati più attenti, i quali si stanno rendendo conto che «la mente è una proprietà del cervello, ma è anche in qualche modo indipendente da esso». Significa che siamo certamente condizionati dalle caratteristi-



Da piccoli siamo “naturalmente” cooperativi. Crescendo ci influenzano le regole della società.

che del nostro cervello, ma la nostra mente è qualcosa di più, non riducibile ad esso. In questo campo la ricerca scientifica, in pieno svolgimento, offre continuamente spunti e intuizioni che richiedono una contaminazione e una collaborazione con discipline diverse, anche molto lontane tra loro. Michael Gazzaniga, uno dei più famosi ricercatori in questo campo, sostiene per esempio che «la responsabilità e la libertà si trovano nello spazio tra i cervelli, nell'interazione tra le persone». Per capire veramente l'uomo non bastano, quindi, chimica e biologia, servono anche filosofia, sociologia e, perché no, teologia.

Cooperazione

Altri studi recenti sembrano rafforzare questo approccio, indicando che il comportamento altruistico e cooperativo è una componente fondamentale del nostro essere uomini, una caratteristica che abbiamo fin dalla nascita e che solo successivamente viene in-

fluenzata dalle regole della società. Addirittura sembra che milioni di anni fa la vita sociale e la cooperazione abbiano preceduto (e reso possibile) lo sviluppo dell'intelligenza umana. È un vero e proprio capovolgimento di prospettiva, che attende conferme. Se è vero che siamo persone e non cervelli, che siamo condizionati ma non determinati da processi automatici e pregiudizi, allora forse dobbiamo imparare a coltivare e sviluppare la nostra libertà, prima di tutto nei rapporti con gli altri. È possibile, insomma, allenare e mantenere in forma non solo il corpo, ma anche la mente, rinforzando i processi automatici positivi. In famiglia, al lavoro, in comunità, abituiamoci a collaborare, a stimare gli altri, a vederci nuovi ogni mattina dimenticando sgarbi e incomprensioni, coscienti che spesso questi sono solo frutto della nostra immaginazione, delle storie mentali che ci creiamo da soli. In questo modo i nostri comportamenti positivi diventeranno sempre più facili e... automatici. Abbiamo un cervello con tanti limiti e potenzialità: conoscendoli, possiamo sfruttarli per costruire una società più inclusiva e solidale.

Giulio Meazzini