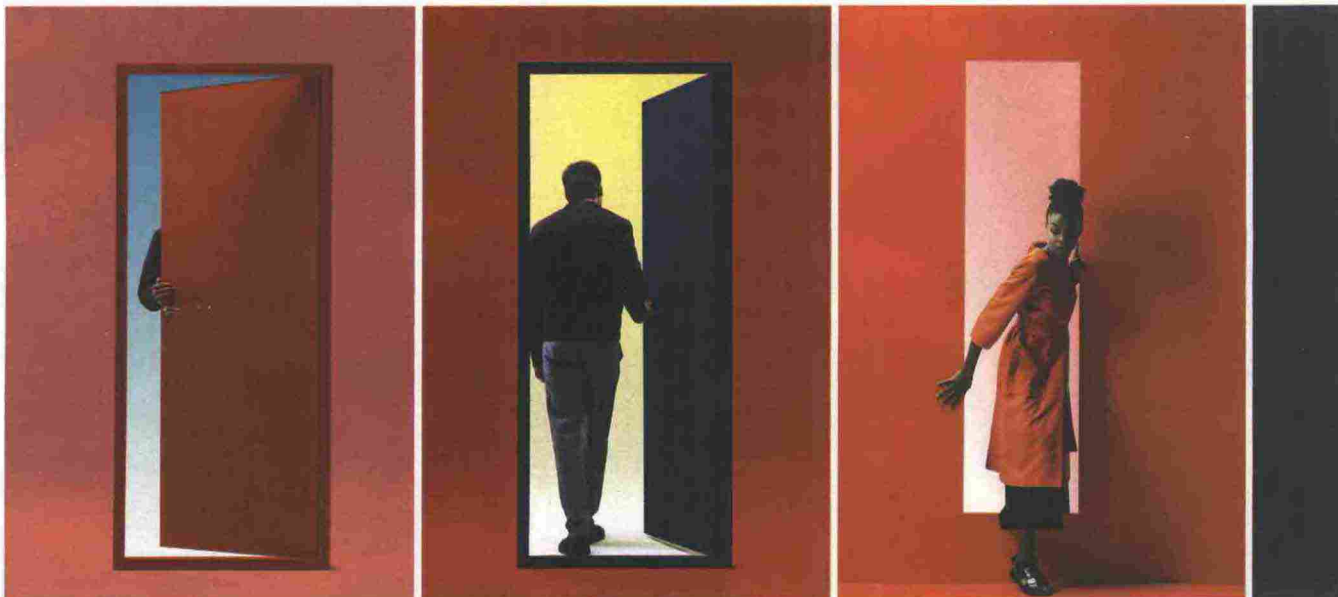



**POSSO AIUTARTI? . PRIVATO**

**UN SAGGIO  
ILLUMINANTE**

Da dove vengono i nostri pensieri? Come formuliamo i giudizi nella vita di tutti i giorni? In che cosa differisce il ragionamento di un bambino da quello di un adulto? Che cosa distingue la realtà esterna dalla sostanza dei sogni? Sono alcune delle domande a cui risponde *La vita segreta della mente* (Utet). Un libro che è un viaggio sorprendente nel funzionamento del cervello, tra esperimenti, curiosità e incontri con psicologi, biologi, fisici, ma anche artisti.



# Apri la porta all'istinto

Oggi la scienza ci ha dimostrato che le decisioni prese d'impulso sono valide quanto quelle razionali. E in molti casi sono addirittura le più azzeccate. Come racconta in questa intervista un neuroscienziato

di Vera Caprese

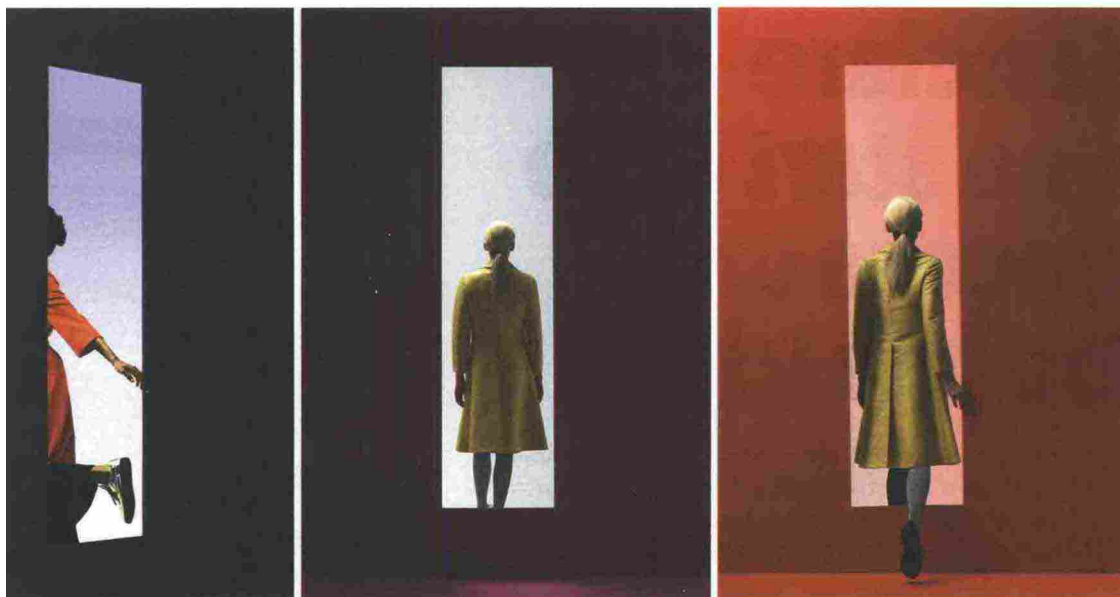
“La vita è la somma di tutte le tue scelte” diceva il filosofo Albert Camus. E lo sappiamo bene: una decisione sbagliata può costare cara, in termini di tempo, energie e anche di soldi. Ecco perché fin da piccole ci hanno raccomandato di riflettere, analizzare e ponderare con attenzione le nostre decisioni e di non agire d'impulso. La novità? Contrordine: butta via la famigerata lista dei pro e dei contro. «Oggi la scienza ci ha dimostrato che le decisioni prese in modo istintivo sono altrettanto valide di quelle razionali, anzi in molti casi sono le più azzeccate» dice il fisico e neuroscienziato Mariano Sigman, autore del libro *La vita segreta della mente* (Utet). Un parere autorevole: oltre a essere specializzato nell'indagine dei processi decisionali, Sigman ha fondato nel 2006 l'Integrative neuroscience laboratory, all'Università di Buenos Aires. Si trat-

ta di un laboratorio di ricerca interdisciplinare composto da fisici, psicologi, biologi, matematici e linguisti che si occupa di decodificare come si sviluppano nel cervello i processi di decision making, in un'ottica innovativa, tenendo conto delle emozioni, dei segnali del corpo e delle convinzioni personali.

**Scusi, ma scienza non fa rima con razionalità?**

«Nella concezione comune sì. E l'istinto di solito è considerato qualcosa di misterioso e un po' "magico". In realtà le ricerche hanno dimostrato che le decisioni d'impulso non sono tanto diverse da quelle razionali. Anzi, vanno mano nella mano con la ragione e la riflessione».

**In che senso?** «In entrambi i casi il cervello valuta differenti alternative ed esamina i possibili rischi e benefici di ciascuna opzione. La differenza sta nel fatto che, nel caso delle intuizioni, il processo



di elaborazione è inconscio e il risultato non si esprime a parole bensì attraverso stati corporei».

**Può fare un esempio?** «Abbiamo realizzato un esperimento in cui, durante una partita di scacchi si è monitorato l'elettrocardiogramma dei giocatori. Abbiamo scoperto che pochi secondi prima che un giocatore commetta un errore il suo ritmo cardiaco accelera. In un'altra ricerca, che simula il gioco d'azzardo, i partecipanti scelgono delle carte da due mazzi. In realtà, però, uno di questi è truccato. Anche se i giocatori sono inconsapevoli del "trucco", il loro corpo entra in allarme e trasmette segnali inequivocabili: sia il battito del cuore sia il sudore aumentano. Dopo un po' le persone "d'istinto" cominciano a pescare dal mazzo giusto».

**Cosa vuol dire?** «Che il cervello e il corpo hanno le chiavi per prendere una decisione e sanno cosa sta succedendo molto prima che questi elementi siano chiari per noi».

**Quindi se imparassimo ad ascoltare ciò che ci dice il "cuore" potremmo evitare molti errori?** «Sì, il battito del cuore, ma anche il sudore o il senso di benessere o disagio allo stomaco che proviamo in certe situazioni, sono in realtà i segnali che il cervello ci manda per suggerirci la risposta giusta. E non è l'unico caso in cui il cervello parla inconsciamente con il corpo».

**Nel libro dice che anche la qualità della fiducia in se stessi ha a che fare con il corpo.** «Proprio

così. Molti credono che la "confidence" dipenda dal mondo esterno, come le situazioni in cui ci troviamo o l'atteggiamento degli altri. In realtà si basa su variabili endogene, ovvero come noi percepiamo noi stessi. Se adottiamo una postura dritta, sorridiamo e guardiamo le persone negli occhi, il nostro cervello ci trasmette una sensazione di maggior benessere e determinazione».

**Ma è meglio decidere "di pancia" o in modo razionale?** «Dipende dalla complessità della situazione. Gli studi hanno dimostrato che quando la scelta è complicata e ci sono molte variabili in gioco, ad esempio se cambiare lavoro o fidarsi di una persona, seguire l'istinto è la cosa migliore. In caso contrario, se il numero degli elementi è ridotto, come nel decidere che auto acquistare, l'approccio razionale è il più efficace».

**Come è possibile? Sembra un controsenso.** «In realtà è logico. La coscienza infatti è uno spazio limitato e permette di elaborare un piccolo numero di elementi. L'inconscio invece è molto più vasto ed è in grado di analizzare una serie innumerevole di esperienze e informazioni contemporaneamente, in modo rapido ed efficace».

**Ma come si fa ad ascoltare l'istinto?** «Il primo passo è imparare a concentrarci sulla sensazione fisica che ci produce una scelta o l'altra. Pensa a ogni scenario e chiediti: come ti senti? Ti fa sentire bene? Felice o a disagio? Portare alla coscienza quello che ignoriamo è fondamentale per riuscire a trovare la risposta che cerchiamo».

**COME EVITARE GLI ERRORI**

Ecco tre dritte dello psicologo Luca Mazzucchelli.

**1. Non andare alla cieca** È dimostrato che le decisioni di pancia sono più attendibili quando sono prese da persone informate. Che si tratti della scuola a cui iscrivere tuo figlio o di un nuovo lavoro, raccogli informazioni sull'argomento e poi segui il tuo sesto senso.

**2. Dimentica il resto del mondo** Spesso la nostra "voce interiore" è messa a tacere dalle convenzioni sociali e dalla paura del giudizio altrui. Un trucco per recuperarla? Immaginati uno scenario in cui nessuno si preoccupi della decisioni che prendi.

**3. Fai mindfulness** Comincia dalle piccole attività di tutti i giorni, per esempio quando fai una passeggiata o sei seduta al computer. Concentrati sul respiro, ascolta il tuo corpo, le tensioni. Ti aiuta a focalizzarti sul momento presente e a conoscerti meglio.

GETTY