

Dossier Medicina

Auto-inganni
Pensare di essere i migliori è sempre una risorsa. O quasi

Siamo spesso convinti di essere migliori del prossimo. Almeno in qualcosa: nelle capacità di guida, nel gioco degli scacchi o ai fornelli. E questo meccanismo mentale è utile, secondo l'antropologo Robert Trivers della Rutgers University: «La fiducia in se stessi rende più sereni e più resilienti in caso di trauma, aiuta a trovare un partner per la riproduzione ed è perciò positiva, anche perché se siamo stati capaci di "ingannare" noi stessi sulle nostre qualità farlo con

gli altri è più semplice. I problemi nascono quando non siamo capaci di comprendere come ci percepiscono gli altri». Sale il rischio di decisioni sbagliate, oltre che di rendersi insopportabili. I politici con queste caratteristiche? Pericolosi, come spiega Irene Scopelliti della Cass Business School di Londra: «Credono la propria visione del mondo dettata da verità oggettive perché si ritengono migliori, mentre l'avversario è uno sciocco irrazionale. Il dialogo diventa impossibile».

Migliaia di anni di evoluzione hanno reso il nostro cervello sempre più potente nel calcolo. Ma la nostra dote più importante è l'empatia, che ci ha permesso di stabilire relazioni e ci ha reso possibile «leggere» nella mente degli altri. Fino a farci condividere le loro emozioni

La capacità di «capirci» ci rende eccezionali

L'aldilà

Il nostro cervello sembra disegnato per credere in qualcosa che vada oltre quello che vediamo e tocchiamo. Tutto dipenderebbe proprio dalla *teoria della mente*. Se possiamo «entrare» nei pensieri altrui, allora diventa possibile immaginare anche l'esistenza di menti senza corpo. E di una realtà oltre la realtà

E. M.
© RIPRODUZIONE RISERVATA

E

lon Musk uomo d'affari sudaficano — celebre per le sue auto elettriche e i suoi missili, che sogna di fondare una colonia su Marte — ha rilanciato l'ipotesi di un'umanità dotata di superpoteri. Il miracolo avverrebbe grazie a un collegamento cervello-computer per fondere la nostra intelligenza con quella artificiale.

Ci attende un futuro da *cyborg*? In realtà già oggi abbiamo molti "superpoteri" di cui non ci rendiamo conto. Si tratta di capacità sviluppate in migliaia di anni di evoluzione. Abbiamo un cervello, più potente dei computer nel fare calcoli probabilistici, in grado di adattarsi e superare i suoi li-

miti intrinseci, capace perfino di leggere nella mente degli altri, una peculiarità alla base della nostra vita sociale.

Tutto merito dell'empatia: la capacità di partecipare ai sentimenti altrui al punto da poter decifrare e perfino anticipare i pensieri e i comportamenti di chi ha di fronte.

«L'empatia è la base della natura sociale dell'uomo, rende possibile l'apprendimento e le relazioni affettive ed è una caratteristica diversa dalla *mentalizzazione*, — spiega Claudio Mencacci, presidente della Società Italiana di Psichiatria —. Con questa possiamo rappresentare e comprendere gli stati mentali e affettivi

Probabilmente più degli altri animali l'uomo ha sviluppato l'empatia, la capacità di partecipare ai sentimenti altrui ed esserne coinvolto, al punto da poterne decifrare, e perfino anticipare, pensieri e comportamenti

dell'altro, ma non ne siamo partecipi; l'empatia invece ci fa provare le stesse emozioni di chi abbiamo di fronte e quindi anche a superare l'egocentrismo per accogliere l'altro, realizzare interazioni soddisfacenti, costruire legami sociali. Il nostro istinto ci porterebbe ad avere pregiudizi e a costruire barriere, invece siamo una specie nonostante tutto cooperativa: l'empatia ci ha permesso di realizzare la società».

Le capacità utili a relazionarci con gli altri, di cui fa parte anche l'empatia, sono chiamate dagli esperti *teoria della mente* e sono utili a chiunque, ma indispensabili a politici, attori, scrittori. Queste doti

non sono determinate soltanto dai geni, ma si possono imparare: neonati di pochi mesi riescono a leggere le emozioni altrui e per esempio, osservando le azioni di una persona, si aspettano che questa vada verso un oggetto ritenuto desiderabile e guardano da quella parte, di fatto prevedendone il comportamento. Crescendo, attraverso le esperienze, l'osservazione del mondo e anche la guida degli adulti, si impara sempre più a mettersi nei panni degli altri e quindi prevederne azioni e reazioni, a tutto vantaggio della possibilità di interessare relazioni proficue.

La maggior parte di queste abilità si sviluppa nei primi

un'azione ma anche quando vediamo compierla, ndr), che consentono al nostro cervello di vivere una sorta di "simulazione dell'esperienza altrui" essenziale per comprendere davvero chi abbiamo di fronte e interagire con lui — riprende Mencacci —. Questa capacità è un'intelligenza emotiva che non tutti possiedono in ugual grado, ma che in compenso si può allenare».

Il mezzo più facile? Leggere libri, a patto che siano di buona qualità: calarsi nelle storie e immedesimarsi nei panni dei personaggi è come guardare la realtà da un punto di vista diverso e costituisce un efficace esercizio per imparare a interpretare emozioni, gesti e comportamenti del prossimo anche nella vita quotidiana, affinando la capacità di leggere nella mente altrui.

Purtroppo a volte lo "specchio" attraverso cui interagiamo con l'altro si rompe e l'empatia diventa impossibile. «Succede, per esempio, a chi ha disturbi antisociali della personalità, e a causa della malattia non è capace di partecipare al dolore dell'altro — precisa lo psichiatra —. Anche nell'autismo a basso funzionamento gli studi indicano una compromissione delle capacità di empatia e possibili alterazioni del sistema dei neuroni specchio». L'impossibilità di leggere la mente e le emozioni altrui diventa in questi casi una gabbia di sofferenza, prova evidente di quanto il nostro benessere si fondi su questo "superpotere".

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Infanzia

L'abilità di mettersi nei panni degli altri si sviluppa soprattutto nei primi cinque anni

cinque anni di vita, tanto più quanto più in famiglia e nel contesto sociale di riferimento si parla apertamente di emozioni e stati d'animo così da riconoscerli in se stessi e negli altri; tuttavia è possibile migliorare la capacità di leggere la mente anche dopo i 60 anni, con benefici nelle relazioni sociali visto che un maggior grado di empatia si associa a una minor solitudine.

«La base biologica di tutto questo sta nei *neuroni specchio* (scoperti negli anni Ottanta, da Giacomo Rizzolatti dell'Università di Parma, si attivano quando compiamo

C'è un grande fisico in ognuno di noi

Nel nostro cervello vive un piccolo Einstein che ci porta a conclusioni azzeccate nelle situazioni quotidiane: anche solo aggiungere nel modo giusto l'ennesimo piatto sporco a una pila di stoviglie senza farle cadere è un piccolo capolavoro di fisica. Un caso che mostra quanto siamo dotati di nozioni di statica e dinamica senza saperlo. Gli esempi possono essere tanti e secondo Peter Battaglia, esperto di intelligenza artificiale di Google DeepMind a Londra: «Il nostro cervello può prevedere il futuro effettuando complessi calcoli in tempo reale di cui non ci rendiamo conto. «Il cervello

— precisa Battaglia — lavora in modo simile ai motori grafici che creiamo per i videogiochi in modo da generare ambienti realistici: li programiamo inserendo regole sul comportamento fisico degli oggetti e li dotiamo di elevate capacità di calcolo probabilistico, così che quando arriva un input il sistema reagisca in modo plausibile. Nell'uomo succede lo stesso. Gli stimoli sono ovviamente sensoriali ma l'effetto finale è del tutto simile: noi riusciamo a prevedere quel che succederà nell'immediato futuro senza sbagliarci troppo».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

proteggi
il tuo
umore
dai sprint
alla mente

inoSAmE
BRAIN

INOSAME BRAIN

è un integratore di SAME (S-Adenosil-Metionina)
ed Inositolo, sostanze naturalmente
presenti nell'organismo
con Magnesio che contribuisce a

Da oggi il buonumore
si scioglie in bocca!



Le compresse di INOSAME BRAIN sono a tecnologia brevettata, vanno sciolte in bocca per consentire un'elevata biodisponibilità, rapidità di azione, facilità di assunzione.



Normale funzionamento del sistema nervoso centrale



Normale funzione psicologica



Riduzione della stanchezza ed affaticamento

PROMIN
PRODOTTI MEDICINA INTEGRATA
promin.it

INOSAME BRAIN è in vendita in farmacia e sul sito promin.it

info@prominmed.it
seguici su Facebook

