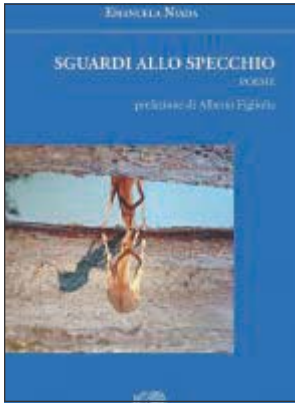


Silloge di Alberto Figliolia

Niada, sguardi allo specchio

Da sempre Emanuela Niada è affascinata dai riflessi. La sua nuova, splendida silloge: *Sguardi allo specchio* (La Vita Felice Edizioni pagine 152, 2026) ci invita a “riflettere” sull’ambivalenza del nostro esistere. Perché allo specchio? Lo specchio che rimanda la nostra immagine: perfetta e contraria, come un viaggio in un universo parallelo dove dimora un altro sé. O un altro da sé. Io, che sentii l’orrore degli specchi/ non solo in faccia al vetro impenetrabile... scriveva l’immenso Jorge Luis Borges, che per gli specchi nutriva un’immensa fascinazione, indovinando l’enigma che celavano, il medium che forse si fa destinazione (destino) in qualsiasi altrove ci tocchi, ci spetti, ci costruiamo. Lo specchio, che ci mostra, implacabile e definitivo, il nostro invecchiamento giorno dopo giorno, anche se nel quotidiano esercizio di porvisi davanti non avverti lo srotolarsi del Signor Tempo. Lo specchio, che non si trova nelle celle del-



le carceri – sostituito nel caso da altri materiali in superfici riflettenti – impedendo la vista del proprio volto, una sorta di pena supplementare (ma prevalgono le ragioni della sicurezza). Emanuela, volontaria VIDAS e in un istituto di pena, conosce il dolore, lo affronta con ragione e sentimento, lo metabolizza in una risposta potentemente catartica e impegnata. Proceede nella folla di volti come numeri, in infinite segrete combinazioni, come nella bellissima “La solitudine dei volti”. E la vista si allarga alla rete del reale, micro o macro: frazioni di spazio-tempo allacciate, risonanza con essenze allineate, saldi legami fra le molecole, in fondo... Se aspiriamo a essere/ vuoto o vincolo. Ma anche l’occhio umano è uno specchio – vedi un celebre quadro di René Magritte, vedi la splendida fisiologia del nostro apparato visivo – e gli occhi sono lo specchio dell’anima e l’occhio dei poeti sa catturare immagini, idee, sentimenti, figurezioni, concetti, tutta (o quasi) la realtà fisica nella sua complessità e quella simbolica, ricomponendo e restituendo tutto ciò con la forza dellogos.

LA GRAN PARTE DELLE NOSTRE PREFERENZE NON SONO FRUTTO DELLA RAGIONE O DELLA RAZIONALITÀ

Decide la zona nascosta della mente

L’illusione del controllo nelle scelte: la convinzione sbagliata dell’umanità

di FRANCESCO PAOLA IANNACCONE

L’illusione del controllo: la più grande bugia che raccontiamo a noi stessi. C’è una convinzione che attraversa la storia dell’umanità e che pochi mettono davvero in discussione, l’idea di essere creature razionali. Ci piace pensare di valutare i fatti, confrontare le alternative e scegliere consapevolmente la direzione della nostra vita.

È una narrazione rassicurante eppure le evidenze degli ultimi decenni raccontano una storia diversa. La verità è che gran parte delle decisioni che attribuiamo alla ragione nasce altrove, in una zona più antica, istintiva e meno accessibile della mente. La coscienza arriva dopo, come un addetto stampa incaricato di spiegare una scelta già avvenuta.

Negli anni Ottanta il neuroscienziato Benjamin Libet condusse un esperimento diventato celebre. Chiese ad alcuni volontari di muovere liberamente una mano e di indicare il momento esatto in cui percepivano l’intenzione di farlo. Mentre i partecipanti credevano di decidere in piena autonomia, gli strumenti registravano un’attività cerebrale preparatoria che precedeva la consapevolezza della decisione. Da allora la ricerca ha affinato strumenti e metodi. Diversi studi hanno mostrato che alcune scelte possono essere previste osservando l’attività cerebrale diversi secondi prima che il soggetto dichiari di aver deciso.

Il dibattito scientifico sul libero arbitrio resta aperto, ma un punto emerge con forza, la coscienza non sembra occupare il ruolo centrale che le attribuiamo. È una conclusione scomoda, perché implica che molte delle ragioni con cui spieghiamo ciò che facciamo potrebbero non essere la causa delle nostre azioni, ma una loro ricostruzione successiva.

Il cervello, infatti, detesta il caos, ha bisogno di ordine, continuità e soprattutto di spiegazioni. Quando prendiamo una decisione, costruisce una storia coerente che la renda comprensibile. Una narrazione plausibile, spesso convincente, anche quando non corrisponde ai reali meccanismi che l’hanno generata. Così finiamo per credere di sapere perché amiamo una persona, votiamo un partito, acquistiamo un prodotto o cambiamo lavoro, quando in realtà queste spiegazioni assomigliano spesso a comunicati ufficiali di decisioni già prese altrove. L’evoluzione non ha progettato una mente votata alla verità, ma alla sopravvivenza. Per milioni di anni i nostri antenati hanno dovuto reagire più che riflettere. Davanti ad un pericolo non serviva analizzare, ma agire. Quel sistema vive ancora dentro di noi. Le strutture cerebrali più antiche valutano minacce, opportunità e relazioni sociali in tempi infinitamente più rapidi della parte razionale del cervello. Per questo proviamo simpatia o diffidenza verso qualcuno pochi istanti dopo



Ercole al bivio di A. Carracci (1596), raffigurante l’indecisione dell’eroe fra la virtù e il vizio; Lo psicologo Jonathan Haidt



Il dibattito sul libero arbitrio resta aperto, ma un punto emerge con forza, la coscienza non sembra occupare il ruolo centrale che le attribuiamo. Arriva dopo, come un addetto stampa incaricato di spiegare una scelta già fatta

averlo incontrato, o ci innamoriamo di persone che razionalmente giudichiamo inadatte. E, ancora più spesso, ripetiamo comportamenti che sappiamo essere controproducenti. La razionalità non è il motore principale ma piuttosto un navigatore che cerca di giustificare il percorso quando l’auto è già partita.

Lo psicologo Jonathan Haidt ha descritto questa dinamica con una metafora efficace: la mente cosciente è come un cavaliere che crede di guidare un elefante. In realtà, quando l’animale decide di cambiare direzione, il cavaliere può fare ben poco. Può solo raccontarsi di essere al comando, mentre la forza che determina il movimento risiede altrove. Lo vediamo ogni giorno nelle scelte che consideriamo più importanti. Pensiamo di decidere in base ai fatti, ma la psicologia cognitiva mostra quanto i giudizi siano influenzati da emozioni, abitudini, appartenenze sociali e pregiudizi inconsapevoli. Cambiare idea non è difficile per mancanza di informazioni, ma perché le informazioni entrano spesso in conflitto con identità già formate.

E l’essere umano difende la propria identità con una tenacia che raramente riserva alla verità. Anche la memoria, che immaginiamo come un archivio fedele, si comporta più come un romanziere che come un notaio. Ogni volta che ricordiamo qualcosa, quel ricordo viene rielaborato, modificato e reinserito nella nostra storia personale. Col tempo finiamo per conservare una versione dei fatti compatibile con l’immagine che abbiamo

di noi stessi. Non è arroganza ma un meccanismo che protegge la stabilità dell’identità. La stessa sensazione di controllo sulla propria vita risponde a una funzione precisa. Numerose ricerche mostrano che percepire un certo grado di controllo è associato a un maggiore benessere psicologico. Chi si sente completamente in balia degli eventi tende più facilmente a sviluppare passività, ansia e depressione. In questo senso, la convinzione di essere padroni delle proprie scelte è utile. Ma ciò che è utile non coincide necessariamente con ciò che è vero. Qui emerge il paradosso della modernità; abbiamo costruito società, sistemi educativi ed economici come se gli individui fossero agenti pienamente razionali. Continuiamo a credere che fornire informazioni corrette sia sufficiente per cambiare i comportamenti. Eppure l’esperienza quotidiana dimostra il contrario. Sappiamo che dovremmo dormire di più e continuiamo a dormire poco o che dovremmo limitare certe abitudini e le manteniamo. Conosciamo ciò che ci farebbe bene, ma spesso scegliamo altro. Non è questione di stupidità, ma del fatto che non siamo creature puramente razionali. Le grandi aziende lo sanno bene, investono enormi risorse nello studio del comportamento umano perché comprendono quanto sia guidato da leve non consapevoli. I colori di una confezione, la posizione di un prodotto, il linguaggio di una campagna elettorale o le dinamiche dei social network parlano soprattutto alla parte automatica della mente. Se fos-

simo davvero decisori completamente lucidi, la pubblicità avrebbe un impatto molto minore e la propaganda sarebbe quasi inefficace.

La vera questione, allora, non è se siamo liberi o determinati, ma quanta consapevolezza riusciamo a sviluppare rispetto alle forze che ci attraversano. La cultura contemporanea propone spesso una risposta seducente: il pieno controllo di sé. È una promessa che alimenta un’intera industria di tecniche, corsi e manuali di auto-miglioramento.

Ma nessuno raggiunge davvero quel punto.

Possiamo certamente riconoscere i nostri schemi, osservare le reazioni automatiche e ampliare lo spazio tra impulso e azione. Tuttavia non smetteremo mai di essere attraversati da meccanismi che precedono la coscienza. Forse la maturità consiste proprio nell’accettarlo. Non siamo sovrani assoluti della nostra mente, ma il risultato di stratificazioni biologiche, emozioni, automatismi e condizionamenti che operano spesso fuori dal campo visivo della consapevolezza. Se questa dinamica mette in discussione l’idea di autonomia, non elimina però la possibilità di intervento. Più che di controllo totale, si può parlare di una forma di modulazione, ovvero la capacità di riconoscere, nel momento in cui emergono, le tendenze che ci attraversano.

Non siamo spettatori completamente passivi, ma neppure registi onnipotenti. Siamo piuttosto il punto di intersezione tra automatismi e consapevolezza. In questo spazio intermedio si colloca ciò che chiamiamo esperienza soggettiva: un flusso in cui impulsi, emozioni e interpretazioni si sovrappongono continuamente. La coscienza non crea dall’inizio, ma può influire sulla direzione, rallentando alcune risposte e amplificandone altre. La ragione resta uno strumento straordinario, ma non è il monarca che immaginavamo. L’illusione del controllo sopravvive perché è funzionale, ci permette di alzarci ogni mattina convinti che le nostre scelte abbiano un senso e che il futuro dipenda, almeno in parte, da noi. Ma esiste una forma di libertà più sobria e forse più autentica. Non quella di chi pretende di dominare ogni impulso, ma quella di chi riconosce la propria complessità e smette di confondere la narrazione con la realtà. Perché il primo passo verso la lucidità non è convincersi di avere il controllo, ma accettare che il controllo, molto spesso, sia soltanto la storia che raccontiamo dopo.