

TOMÁS NAVARRO

LA VIA DEL PENSIERO POSITIVO

COME EVITARE
GLI 8 ERRORI
CHE BLOCCANO
LA MENTE

 GIUNTI

A decorative graphic consisting of several overlapping circles of varying sizes and shades of gray, arranged in a cluster around the central text.

LA VIA
DEL PENSIERO
POSITIVO

Tomás Navarro

LA VIA
DEL PENSIERO
POSITIVO

COME EVITARE
GLI 8 ERRORI
CHE BLOCCANO
LA MENTE

 GIUNTI

Titolo originale: *Piensa bonito*

© Tomás Navarro, 2021

© Editorial Planeta, S.A., 2021

Zenith è un marchio di Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (Spagna)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Amaranta Sbardella

Redazione: Silvia Rogai

Impaginazione e grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

www.giunti.it

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809978065

Prima edizione digitale: settembre 2022



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Dedicato ad Alícia, con l'accento sulla i.

*Non riesco a esprimere tutto quello che provo quando ti osservo.
Ti guardo e vedo un compendio di virtù, una persona incantevole,
intelligente, dall'animo nobile, curiosa e resiliente.*

*Quest'anno la vita ci ha posto davanti
a una prova che avrebbe potuto segnarci
per sempre, eppure l'hai superata egregiamente.
Quando desidero che sul mio volto compaia un sorriso,
non devo far altro che pensare ad Alícia.*

INTRODUZIONE

RIPONETE TROPPIA FIDUCIA NEL VOSTRO CERVELLO

Ho cominciato a scrivere il libro che avete tra le mani in uno degli anni più difficili della mia vita. Come la maggior parte delle persone sul pianeta, a metà marzo del 2020 mia moglie, mia figlia e io eravamo chiusi in casa per via della pandemia da COVID-19. Come avrete modo di capire più avanti, il lockdown si è rivelato per noi un evento fortunato, che poche settimane dopo ha segnato la differenza tra vita e morte per un membro della nostra famiglia.

Il 6 aprile, mentre preparavo la cena, mia figlia Alícia e mia moglie Núria erano in mansarda a sistemare le decorazioni per la festa che avremmo celebrato il giorno seguente in occasione del nostro diciottesimo anniversario di matrimonio. Ho ancora i brividi al ricordo dell'urlo di mia figlia, che mi chiamava con un tono di disperazione che non le avevo mai sentito. D'istinto ho spento i fornelli e sono salito di corsa, con il cuore in gola, inciampando e rialzandomi al volo. Núria era a terra e non respirava. È successo tutto molto velocemente. Ho detto ad Alícia di chiamare l'ambulanza e ho cominciato a praticare a mia moglie il massaggio cardiaco. Per fortuna Núria ha risposto alla rianimazione.



A quanto pare l'ho ripresa per i capelli. Cinque minuti dopo al portone c'erano già due ambulanze. Alícia ha subito aperto; mentre portavano via mia moglie, le ho chiesto di andare dai vicini. Volevo risparmiarle immagini traumatiche.

Ancora oggi ignoriamo le ragioni del malore di Núria. Forse è stato provocato da una variazione nella terapia che deve assumere a causa della sua salute cagionevole, o forse da qualche componente neurologica delle sue malattie autoimmuni. Non ne abbiamo la benché minima idea, giacché, in piena pandemia e con gli ospedali al collasso, si sono limitati a stabilizzarla e l'hanno rimandata a casa al più presto, affinché non prendesse il coronavirus. Non riesco a non pensare che, se non fosse stato per la pandemia e il lockdown, in quel giorno e a quell'ora mia moglie sarebbe stata sola a casa, e ora tutto sarebbe diverso.

L'anno seguente è stato davvero duro. I medici ci avevano avvertiti che le sarebbe potuto accadere di nuovo in qualsiasi momento. È una paura che sfugge a qualsiasi controllo. Cercate di immaginarlo: cercate di immaginare cosa significhi vivere con la possibilità – e l'alta probabilità – che vostra moglie da un momento all'altro possa di nuovo accasciarsi a terra senza più respirare. Sfido il regista del più angosciante film horror a instillarmi anche una minima parte di tutta la paura con cui ho vissuto durante quell'anno. Dubito che ci riuscirebbe.

Per fortuna l'episodio di Núria non si è più ripetuto, e i medici ritengono che il problema possa essere sorto con il cambiamento di terapia. Ho spesso pensato e ripensato a quanto abbiamo vissuto. Qualche mese dopo abbiamo iniziato a lasciare Núria da sola, ma ogni volta che tornavo da scuola con Alícia se non sentivo alcun rumore correvo subito a controllare che fosse tutto a posto. Quante volte ho salito le scale del parcheggio temendo il peggio. Ho sofferto molto, mi sono svegliato migliaia di volte per controllare che respirasse, mi sono ritrovato con lo sguardo perso nel vuoto a immaginare scenari terribili e sono rimasto a casa per non correre inutili rischi.



Perché vi sto raccontando tutto questo? Perché voglio condividere con voi due riflessioni nate dopo questo infausto incidente. La prima è che sono terribilmente grato per aver pensato e agito nel modo più opportuno in un frangente tanto difficile. Ho sempre cercato di migliorare il modo in cui processavo il mio pensiero e quanto ho letto, osservato, praticato e appreso ha acquisito un senso negli scarsi e al contempo eterni minuti in cui si è verificata la peggiore esperienza della mia vita. La seconda è che sono sopravvissuto più che degnamente al mio anno più orribile. È vero, ho preso qualche chilo, ho abusato di cioccolata e ho trascurato lo sport, le amicizie e perfino il lavoro. Ma sempre grazie al mio modo di pensare l'impatto di un evento così terribile è stato minore di quello che avrebbe potuto essere.

Alícia si è ripresa e non manifesta conseguenze del trauma vissuto, Núria coltiva il desiderio di visitare il circolo polare artico per vedere le aurore boreali e io recupero pian piano la calma. Sono tornato in montagna, ho ripreso le sedute con i miei pazienti e tengo conferenze e corsi. Malgrado tutto, la nostra è una vita appagante. La salute non sempre è dalla nostra parte, però cerchiamo di fare del nostro meglio per favorirla con abitudini salutari e una dieta sana. Viviamo in una bellissima valle, una riserva della biosfera. Ho pazienti meravigliosi che hanno dato prova del loro lato più comprensivo, e delle editor incantevoli che mi hanno permesso di rimandare ben due volte la consegna di questo libro.

Almeno nel mio caso, la differenza tra la vita e la morte ha coinciso, e ancora coincide, con il pensare nel modo più opportuno. Ed è quanto voglio presentarvi in queste pagine. Spesso la vita ci mette davanti a prove in cui dobbiamo riflettere nella maniera più adeguata. E proprio ora, in seguito alla pandemia, mi sembra un buon momento. La lotta contro questo virus ci ha messi a dura prova: milioni di famiglie in tutto il mondo hanno perso una persona cara, migliaia sono state colpite in pieno dalla crisi, e tutti noi viviamo in un contesto economico, sociale ed emotivo talmente complesso da non poterci permettere nemmeno un errore.



Oggi più che mai abbiamo bisogno di pensare bene e pensare meglio. Conosco persone davvero intelligenti che non riescono ad affrontare le avversità. Conosco persone dotate di una perspicacia fuori dal comune che conducono un'esistenza che non li appaga. Conosco persone con un ammirevole buon senso che non riescono a godersi niente. Conosco persone di successo, agiate e socialmente inserite che non sono felici. Conosco persone incredibilmente competenti che hanno quanto si potrebbe desiderare, eppure sono incapaci di vivere bene. Conosco persone dalle mille risorse che non sanno come utilizzarle. Tutte queste persone hanno una cosa in comune: non sanno pensare bene, non hanno imparato che nei loro pensieri c'è la chiave per poter avere una vita migliore, più ricca e soddisfacente.

Esistono diverse tipologie di pensiero. Possiamo essere più o meno creativi, più portati per la matematica o per le lingue... Ma quello che vi propongo è un nuovo approccio per vivere una vita diversa: il pensiero positivo.

Pensare positivo non significa solo pensare meglio. Pensare positivo è il migliore alleato per ottenere la vita che cercate, in base ai vostri desideri e alle vostre priorità. Pensare positivo corrisponde a un atteggiamento più aperto, creativo e ricettivo. Un pensiero che vi permette di cogliere opportunità che altri non riescono a vedere. Pensare positivo equivale a riflettere in modo resiliente per affrontare le difficoltà senza soffrire più del necessario, attuando l'impatto del dolore e delle sue conseguenze. Pensare positivo vuol dire trovare qualcosa da accogliere festosamente in mezzo a tante disavventure, dare il meglio di sé per tirare avanti e aiutare i propri cari nei momenti più complicati.

Pensare positivo consiste nel pensare in modalità "eseista" (più avanti ve lo spiegherò nei dettagli), ampliando ogni possibilità ed esplorando tutto quello che il mondo ha da offrire. Pensare positivo è pensare intensamente, in libertà e senza freni, esplorando tutti i propri limiti e scoprendo la versione migliore sé. Pensare



positivo significa pensare in maniera compassionevole, inserendo gli altri nel proprio universo, condividendo la vita e creando più opportunità per tutti.

Pensare positivo vi permetterà di condurre un ritmo più lento, così da poter riflettere in modo più adeguato al contesto, più coerente, indipendente, estroverso, con minore pressione e maggiori qualità e autenticità. In realtà il pensiero positivo non consiste in un tipo concreto di pensiero, ma si nutre di varie tecniche al contempo. Pensare positivo vuol dire ricorrere a ogni risorsa per orientare l'esistenza verso i propri obiettivi a seconda delle priorità personali. Pensare positivo equivale a espandere la coscienza, godendo del qui e ora. Pensare positivo è insomma la chiave per vivere positivo, ossia raggiungere una vita appagante, piena e asaporata fino in fondo.

Voglio darvi una buona notizia: il pensiero positivo è molto più di un'attitudine vitale; è un vero e proprio modo di pensare che si può apprendere e allenare. In seguito all'incidente familiare di cui vi parlavo prima, ho deciso di affidarmi alla mia esperienza e alle competenze acquisite grazie al lavoro di psicologo per individuare cosa mi aiutasse a pensare bene. Sapevo di aver agito nel migliore dei modi in un momento estremamente critico, eppure volevo acquisire gli strumenti necessari ad affrontare i tempi difficili che si prospettavano a breve e a medio termine. Questo libro è il risultato della mia ricerca, e voglio condividerlo con voi.

Nelle pagine seguenti ho individuato gli otto errori di pensiero più comuni, oltre a un centinaio di distorsioni ben concrete e specifiche che in qualche modo ci impediscono di pensare correttamente nel quotidiano, limitando le possibilità di una vita più felice senza nemmeno rendercene conto. Ognuno di questi errori è affrontato in un capitolo del libro. Eccoli qui.

Il primo errore che commettiamo con frequenza è pensare troppo velocemente: la rapidità non va a braccetto né con la qualità né con l'efficienza. Valutare con calma e in maniera opportuna



può rappresentare il discrimine tra la vita e la morte. Come nel mio caso, quando ho visto Núria a terra e senza respiro: mi sono preso un paio di secondi per decidere cosa fare e ho optato per il massaggio cardiaco.

Il secondo errore consiste nel pensare in modo troppo superficiale. La differenza tra ordinario e straordinario risiede nei dettagli, e per poter scorgere i dettagli dobbiamo addentrarci nella questione. Il terzo errore è la mancanza di fiducia in noi stessi e nelle nostre possibilità. La paura e l'insicurezza assumono il controllo dei nostri pensieri, frenandoci e condizionando la nostra esistenza. In quel frangente dovevo credere in me stesso. Era il momento della verità, l'“assolo” più importante della mia vita. Non potevo permettermi di sbagliare. Non potevo non accettare la sfida.

Il quarto errore implica il dare importanza a ciò che in realtà è irrilevante. Sprechiamo fin troppo tempo e fin troppe energie in discussioni, pensieri e obiettivi di scarsa importanza.

Il quinto errore consiste nel limitare le alternative, scartando opzioni che sarebbero valide e che ci aiuterebbero a condurre la vita che desidereremmo. Alcune persone ritengono di non poter creare un proprio business, altre di non essere degne di amore e molte altre ancora sono convinte che, indipendentemente dai loro sforzi, l'esistenza gli sfugge di mano. Tutti questi errori di pensiero rendono le loro vite più grame.

Il sesto errore risiede nel credere a tutto ciò che pensiamo. Abbiamo due problemi: il primo è che non sempre pensiamo bene; il secondo è che in genere non riusciamo a distinguere quando pensiamo male da quando pensiamo bene. Abbiamo bisogno di una guida che ci aiuti a fare ordine.

Il settimo errore consiste nel trarre conclusioni e prendere decisioni in momenti di sconforto, stanchezza, rabbia o preoccupazione. E invece è proprio in quelle circostanze che non dovremmo fare troppo caso ai pensieri che si agitano nella nostra testa, né abbandonarci a uno stato d'animo inadeguato.



Infine l'ottavo errore è generalizzare e formulare sentenze categoriche, verdetti che reggono la nostra vita a mo' di norme inflessibili, dogmi e atti di fede, pur essendo del tutto distorti ed errati. Noi esseri umani non siamo infallibili. In quel momento potevo convincermi che Núria fosse morta, e invece ho scelto di credere che doveva sopravvivere a tutti i costi e che potevo fare qualcosa per rianimarla.

Ma non aspettatevi che mi limiti a mostrarvi solo gli errori di pensiero. In ogni capitolo vi presenterò una tecnica per riconoscerli e gestirli. Sono le strategie a cui io stesso mi affido e che mi permettono di vivere positivo malgrado le avversità, gli ostacoli e le sfide che il destino ci presenta. Sono le stesse tecniche che insegno ai miei pazienti tra le splendide montagne di Andorra, durante le conferenze e le sedute online. Si tratta di otto semplici strumenti che vi aiuteranno a migliorare il pensiero e a trarne vantaggio in termini di libertà, sicurezza, qualità della vita e benessere emotivo. Sono tutte tecniche semplici e facili da mettere in pratica in qualsiasi situazione o contesto.

In questo periodo storico così complesso è di fondamentale importanza pensare bene. Abbiamo una vita, una sola vita, che può mutare drasticamente in una manciata di secondi... Voglio aiutarvi a pensare positivo per poter vivere positivamente.

VIVETE COME PENSATE

Il vostro pensiero può limitarvi o affrancarvi. Pensare positivo significa porre la mente al servizio di se stessi. La vostra vita sarà più appagante se imparerete a pensare meglio. Il lavoro sarà più piacevole se riuscirete a pensare meglio. Il rapporto con il partner, i figli, la famiglia, gli amici e i colleghi andrà meglio se penserete positivo. Il mondo intero migliorerà quando miglioreremo il nostro pensiero. Pensiamo male e ciò si ripercuote su di noi, sulle



nostre vite, sulle nostre relazioni e, a livello più ampio, sull'ambiente e sulla società in cui ci troviamo.

Avete bisogno di un pensiero che vi aiuti invece di limitarvi; un pensiero che vi liberi invece di soggiogarvi; un pensiero che vi guarisca invece di farvi ammalare. Non ve ne rendete conto, ma spesso i pensieri vi impediscono di vivere.

Non possiamo credere a tutto quello che pensiamo. Né possiamo credere a nulla di quello che pensiamo. Il segreto consiste nell'imparare a fare una cernita tra i pensieri che ci aiutano e quelli che ci limitano. Non ho ancora incontrato una sola persona che affermi di essere consapevole di non potersi fidare sempre dei suoi pensieri. Vi dirò di più: in genere avviene il contrario. Mi capita spesso di imbattermi in individui molto orgogliosi e sicuri di ciò che pensano, che si offendono se qualcuno insinua che in determinati momenti o circostanze non pensano bene e che non dovrebbero fidarsi così ciecamente dei loro pensieri. Non siamo consapevoli del fatto che potremmo pensare in maniera sbagliata e che quegli errori ci stanno condizionando la vita molto più di quanto crediamo. Ma la realtà è che la differenza tra una vita goduta appieno e una sofferta risiede spesso nei pensieri. È lì che si colloca la linea di confine tra coraggio e timore. I vostri pensieri possono aiutarvi a raggiungere importanti obiettivi o farvi piagnucolare in un angolino buio della vostra camera.

I pensieri possono garantirvi un futuro, ma anche ancorarvi al passato. Sono loro il perno della vostra sicurezza, della vostra libertà e della vostra felicità. Siamo quello che pensiamo, ma molte delle cose che pensiamo possono essere assolutamente trascurabili. Siamo quello che pensiamo, ma ciò che avviene nella vostra mente non è necessariamente reale.

In teoria siamo esseri razionali, ma nella pratica non lo siamo poi così tanto.

Pensare molto non equivale per forza a pensare correttamente. Spesso abbiamo pensieri improduttivi, quali preoccupazioni,



ossessioni o insicurezze, che assumono il controllo della nostra mente e distolgono l'attenzione da ciò che conta davvero.

Il pensiero è la chiave per adattarci e gestire i momenti difficili, ma si rivela utile anche in quelli di bonaccia. Gestisce inoltre il rapporto che manteniamo con noi stessi, il modo in cui ci trattiamo e ci poniamo dei limiti. E influisce su come ci relazioniamo con gli altri. Ci consente di scorgere più opportunità e di sentirci all'altezza. Non c'è dubbio: il pensiero ci distrugge o ci porta alla vittoria nella battaglia.

I nostri pensieri si ripercuotono su ciò che sentiamo, facciamo, percepiamo, decidiamo o non decidiamo, su ciò che amiamo e odiamo, su cosa ci fa sorridere e cosa no. Tuttavia abbiamo la tendenza a dimenticare che non sono verità, bensì soltanto pensieri. Sebbene da tempo la psicologia presti particolare attenzione alle emozioni, non tutto nella vita è intelligenza emotiva, né attitudine o motivazione. Sapere come funziona la vostra mente, perché pensate quello che pensate e come ciò influenzi la vostra quotidianità, è imprescindibile per imparare a vivere bene. Nel libro che avete tra le mani vi aiuterò a riconoscere le trappole della mente e a capire in che modo il pensiero sia influenzato dalle circostanze più comuni. Noi psicologi studiamo, cataloghiamo ed etichettiamo la maggior parte degli errori. La nostra mente non è perfetta. Ma per fortuna siamo sempre in tempo per migliorare la qualità dei nostri pensieri e di conseguenza della nostra vita.

Proprio sulla base delle mie conoscenze in psicologia vi illustrerò la differenza tra pensare, accumulare informazioni e preoccuparsi. Imparerete a riconoscere i pensieri che considerate validi ma non lo sono, quelli che ritenete vostri ma non lo sono, come pure le manipolazioni, gli schemi e i pregiudizi che esercitano un'influenza negativa.

Nel corso di queste pagine troverete esempi concreti. Ho scelto alcuni pensieri che compaiono con maggiore frequenza in vari ambiti della vita. Ho riunito poi i pensieri che si presentano quando



ci si sente osservati e giudicati, quando si vede tutto nero o non si riesce a fare niente, oppure quando si è insicuri. In tutte queste occasioni voi pensate, e spesso male, ma pensate, e non importa quanto corrisponda alla realtà. Importa piuttosto il contenuto del pensiero, perché per voi in quel preciso istante quella è la realtà. Uno dopo l'altro analizzeremo i pensieri che limitano la vostra vita presentando una soluzione costruttiva. In questo libro vi propongo di cambiare *forma mentis*, di riprogrammare il pensiero, così da individuare gli errori che vi ostacolano e acquisire nuovi strumenti per ottenere il massimo rendimento dal vostro potenziale e condurre l'esistenza che meritate.

Viviamo come possiamo, ma questa modalità non è l'unica. Ne sono certo, avete tutto l'interesse a pensare meglio. Pensare vi aiuterà a sopravvivere, e se imparerete a pensare positivo, avrete una vita appagante, felice e degna di essere ricordata. Tutto sta nel migliorare, nel creare opportunità e ricercare un'esistenza da apprezzare.

Non dimenticate: pensare positivo vi aiuterà a passare dalla vita che conducete adesso alla vita che potete riuscire ad avere.

VI FIDATE TROPPO DEL VOSTRO CERVELLO

Riponete troppa fiducia nel vostro cervello. Non è colpa vostra, è normale. Però dovete sapere una cosa: al vostro cervello non importa affatto che siate felici o tristi, che nutriate un desiderio. Gli interessa un'unica cosa: che siate vivi.

Il vostro cervello ha la difficile missione di fare in modo che il vostro cuore non smetta di battere, minuto dopo minuto, che faccia freddo o caldo, che stiate dormendo o correndo. E, come se non bastasse, si preoccupa affinché i polmoni non cessino di respirare neppure per un secondo, sia che siate in fuga da un pericolo sia che vi stiate godendo un bel tramonto mentre sorsegiate un tè caldo.



E visto che parliamo di bevande, il vostro cervello si assicura anche che ciascun alimento intraprenda il cammino corretto e si diriga nello stomaco invece che nei polmoni.

NOTA DIROMPENTE

Avete un controllo minimo o nullo sulla maggior parte dei processi realizzati dal vostro cervello. Si stima che circa il novanta per cento dell'attività cerebrale non sia cosciente. Da quando vi alzate a quando andate a letto il cervello compie milioni di operazioni, prende decine di migliaia di decisioni ed elabora centinaia di milioni di dati senza il vostro permesso, senza mettervi al corrente, senza informarvi, senza che nemmeno ve ne rendiate conto.

Appena è sicuro che i cibi sono giunti nell'intestino, il cervello muove i villi intestinali perché assorbano i nutrienti di cui il corpo ha bisogno e li scompone in molecole che trasporterà per tutto l'organismo, ben attento a che ognuna arrivi nel posto giusto.

Il cervello regola la temperatura tenendosi in un intervallo di due gradi, sia che nevichi sia che ci sia il sole, sulla spiaggia o in cima a una montagna, e tutto ciò continuando a controllare che non ci attacchino milioni di virus, batteri, funghi e infinite altre minacce contro cui è pronto a lottare e a combattere.

Tutti i nostri organi interni sono controllati dal cervello tramite una complessa rete nervosa di sensori e recettori, una sorta di trama di neuroni e di nervi che consente di impartire ordini a ogni millimetro del corpo, dall'alluce all'ultimo capello della testa. Mantenerci sani e salvi, vivi: è questa la priorità del nostro cervello. Be', quando può, cerca anche di godersi un po' di sesso, un momento di relax o un riposino. Ma solo se sa che è tutto sotto controllo. Con questa mole di informazioni da processare e gestire non crediate che gli rimanga molta energia... E quindi, appena riesce, cerca di risparmiarla il più possibile.



NOTA DIROMPENTE

Pensare bene è faticoso. Inoltre il pensiero cosciente è molto lento, perciò se possibile la nostra mente preferisce pensare in automatico, in modo inconsapevole. Si può quindi affermare che il pensiero cosciente è impegnativo e lento. Ma non ci sono soltanto inconvenienti. Quando siamo padroni della consapevolezza, diventiamo più flessibili. Sapevate che, pensando in modo cosciente, non possiamo occuparci di più di quattro o cinque unità di informazione allo stesso tempo?

LA VITA SI COMPLICA

Fin qui abbiamo parlato soltanto delle nostre funzioni vitali di base e dei fattori che il nostro cervello si ripropone di sorvegliare. A un certo punto, però, ha deciso di evolvere con uno scopo ben preciso: garantirci la sopravvivenza in un contesto più complesso. Un bel giorno infatti si è reso conto di doversi organizzare per far fronte alle migliaia di minacce da tenere a bada quotidianamente, di dover imparare ad analizzare l'ambiente circostante così da riconoscere le differenze tra le piante commestibili e quelle velenose, di dover sviluppare la propria memoria allo scopo di ricordare come e dove cacciare le prede migliori, di dover provare empatia per vivere in comunità, di dover prendere decisioni per poter sopravvivere e di dover imparare a comunicare con gli altri per poter accrescere le possibilità di salvarsi in un ambiente ostile. Ancora una volta, le abilità che ho appena descritto, tutte queste funzioni superiori, tutti questi meccanismi psicologici di adattamento, rispondevano a un solo obiettivo: garantire la sopravvivenza.



SMONTARE LE TRAPPOLE DELLA MENTE:

«CE L'HA CON ME»

Alla base di questo errore di pensiero c'è la personalizzazione di quanto accade. Senza rendercene conto, adottiamo un atteggiamento egocentrico secondo il quale tutto ruota intorno a noi. Questa distorsione ci evita di dover accettare razionalmente il fatto di aver agito male, mantenendoci in una condizione di vittime: speriamo così di risvegliare la compassione del nostro interlocutore e di ottenere la sua benevolenza.

Con il passare del tempo il nostro cervello si è evoluto, crescendo di volume e dotandosi di aree specializzate. La neocorteccia, quell'area costellata di "rughe" che ricopre il cervello, quello strato che non raggiunge i due millimetri di spessore, la famosa materia grigia, si è sviluppata e specializzata in quelle che oggi conosciamo come funzioni cognitive superiori. In proporzione la neocorteccia umana è la più grande tra quelle delle specie animali. Vi possiamo riscontrare funzioni superiori, tra cui la capacità di analisi, le abilità sociali, la creatività o la capacità di risolvere i problemi.

Insomma, abbiamo il miglior cervello dell'intero regno animale, ma con un problemino: conosciamo solo il dieci per cento di quanto vi accade. Non a caso. Tanto per cominciare, non potremmo controllare tutta la mole di informazioni che il nostro cervello deve gestire e finiremmo per commettere errori che potrebbero causarci la morte. Senza contare che impiegheremmo talmente tanta energia, rallentando così tanto il processo, da finire in stato di shock.



IL VOSTRO CERVELLO NON PUÒ FIDARSI DI VOI

Il vostro cervello è autonomo e indipendente, e non può mai rilassarsi. Quando dormite e avete gli occhi serenamente chiusi, il cervello continua a svolgere la stessa attività, senza fermarsi, senza riposare nemmeno per un secondo.

Il vostro cervello non può fidarsi di voi. Non ve ne abbiate a male, non c'è nulla di personale, ma come potrebbe delegare a voi il controllo del battito del cuore, che deve mantenere un determinato ritmo in base ai milioni di stimoli registrati dalle migliaia di sensori distribuiti in lungo e in largo per il corpo? Non riuscireste a gestirlo. Collastereste. Per cercare di avere un'idea di cosa significhi processare tutti i dati gestiti dal vostro cervello, provate a immaginare il computer più potente al mondo. Ebbene, anche lui potrebbe avere seri problemi a replicare l'attività del nostro cervello, quel piccolo organo di poco più di un chilo di peso.

NOTA DIROMPENTE

Wilhelm Wundt, il fondatore della psicologia intesa come disciplina scientifica, partiva dal presupposto che la mente ha un'attività propria. Al giorno d'oggi, grazie alle tecniche di neuroimmagine, sappiamo che i nostri circuiti inconsci riescono a processare dati duecentomila volte in più rispetto a quelli coscienti.

Nel bene e nel male la mente ha il controllo di tutto, e se ritiene di dovervi mentire per mantenersi stabile, lo farà certamente, non c'è dubbio. La mente si limita a informarvi o a mettervi al corrente molto più spesso di quanto crediate. Fa affidamento su di voi meno di quanto vi piacerebbe. Ma è pure sfacciata e se ne fa un vanto, ragion per cui ha sviluppato una strategia geniale per farsi lasciare in pace da voi: vi concede il timone del pensiero cosciente.



Be', fino a un certo punto. Quando infatti prendete il controllo dei comandi, è possibile che combinate disastri. Perciò la mente vi dà sì l'illusione del controllo, ma senza mai smettere di sorvegliare i vostri passi. Il nostro cervello si fa carico di tutto e ci lascia un leggero margine di attenzione, però in realtà va avanti per la sua strada senza prendersi la briga di informarci.

NOTA DIROMPENTE

Non siete coscienti di tutte le decisioni che il vostro cervello prende per voi. Addirittura non siete nemmeno voi a decidere di chi innamorarvi. Sì, avete capito bene, il vostro cervello sceglie la persona di cui innamorarsi, e solo dopo vi informa della sua decisione, inviandovi le istruzioni affinché proviate a conquistarla.

VIVIAMO CIRCONDATI DA ERRORI DI PENSIERO

Molti nostri pensieri sembrano essere ragionevoli, ma non lo sono. Commettiamo parecchi errori. Il dolore che provate per un incidente, per una perdita, per un licenziamento o per un tracollo economico è un *bias*, il famoso *bias* retrospettivo, che vi fa credere che avreste potuto prevedere quanto vi è successo. Fateci caso: parte del vostro dolore è solo il risultato di una distorsione. In quel momento avete fatto quello che potevate, eppure ora siete convinti che avreste potuto agire diversamente e quindi vi punite, annegando nella vostra ricostruzione degli eventi, in tutto ciò che poteva essere ma non è stato.

A volte vogliamo confermare i pensieri e selezioniamo i dati che ci tornano utili ignorando il resto. A volte diamo più importanza ai successi che ai fallimenti, tranne quando viene meno l'autostima e ci comportiamo all'opposto, cioè crediamo che la nostra vita



sia costellata di fallimenti. Spesso riteniamo che quanto pensiamo sia più diffuso di quanto è in realtà, per non parlare poi di come la memoria possa alterare i ricordi.

NOTA DIROMPENTE

Quando dovete parlare con qualcuno, prima assicuratevi che abbia preso il controllo consapevole della situazione. Per riuscirci c'è una sola possibilità: far vedere a quella stessa persona che quanto state per dire o fare è importante per lei. Non parlate finché non ha diretto verso di voi occhi e orecchie. Non andate dritti al punto senza prima aver formulato qualche domanda di controllo per capire se vi sta ascoltando.

Tutti gli errori che ho appena elencato sono errori di pensiero noti e studiati, nonché piuttosto comuni. Ma ne abbiamo moltissimi altri che limitano la nostra vita, come il *bias* di ancoraggio, tramite il quale giudichiamo qualcosa con l'ultima informazione presente in memoria. O quello di avversione alla perdita, per cui preferiamo perdere poco che vincere molto. O l'effetto carrozzone, che compare quando crediamo a qualcosa perché molti altri ci credono.

È ormai risaputo anche che le nostre decisioni possono essere condizionate da come ci vengono presentate le informazioni. Cosa preferite mangiare: un prosciutto che ha il venti per cento di grasso o uno che ha l'ottanta per cento di carne magra, senza grassi? Cosa preferite: che vi operi un chirurgo che fallisce nel dieci per cento dei casi o un chirurgo la cui percentuale di efficienza sfiora il novanta per cento delle operazioni?

La maggior parte delle persone crede di controllare più di quanto faccia davvero e sopravvaluta il grado di influenza e di controllo che possiede sugli elementi esterni. Per questo riteniamo che, accendendo un cero prima di un esame, riusciremo a ringraziarci la dea fortuna per portarla dalla nostra parte.



Proprio oggi ho letto una battuta che mi è piaciuta molto e che illustra perfettamente quanto ho appena spiegato:

«Ciao, sono la morte e sono venuta a prenderti.»

«Be', ho toccato ferro.»

«Ah, allora niente, me ne vado subito.»

Ora lo sapete: se la morte si affaccia alla vostra porta, toccate ferro. Solo così sarete immunizzati e protetti...

Quando valutiamo l'informazione giunta ai nostri sensi, spesso lo facciamo male. Appliciamo il cosiddetto “*bias dello scienziato*”, in base al quale diamo più valore a ciò che conferma i nostri pensieri e disprezziamo ciò che li contraddice privandoli di valore. Se per esempio crediamo che sia meglio correre che andare in bicicletta, riusciremo a trovare mille ragioni che giustifichino tale scelta. E lo stesso avviene se cambiamo idea, ma in senso opposto. Possiamo osservarne degli esempi dappertutto: durante una campagna elettorale, nella crisi legata alla pandemia da COVID-19 o in una qualsiasi discussione da bar.

SMONTARE LE TRAPPOLE DELLA MENTE:
«POSSO LEGGERE NEL PENSIERO»

Questo è una delle distorsioni più comuni. Chi è in difetto è in sospetto. Insomma, questa distorsione non è altro che una proiezione di quello che pensiamo, desideriamo o temiamo nel nostro interlocutore.

Un altro degli errori che più noto attorno a me è quello che ho battezzato “effetto cognato”: sentirsi meno condizionati e più intelligenti degli altri. Si verifica spesso tra cognati durante un barbecue in famiglia; da lì il nome che ho pensato di dargli. In genere crediamo di pensare meglio delle persone che abbiamo accanto a



noi e ci fidiamo più del nostro pensiero che di quello degli altri. Il nostro interlocutore potrà pure essere un professore universitario o un esperto in materia, ma noi ci sentiremo comunque più competenti e con un'opinione più approfondita rispetto a quell'illustre compagno di conversazione. Si tratta di un errore così importante che al riguardo è stata perfino creata una professione: quella degli opinionisti, persone che forniscono il proprio parere con voce profonda e aria da esperti, ignare di essere soltanto vittime di un errore di pensiero.

Da questa distorsione ne deriva un'altra, secondo la quale tendiamo a ricordare le nostre decisioni come se fossero migliori di quanto siano state in realtà. A volte mi viene da credere che sia una fortuna: pensate come sarebbe vivere con il fardello di tutte le pessime decisioni che abbiamo preso. Potrebbe sembrare un errore che ci aiuta a vivere meglio; ma in realtà, se ritengo di essere il più bravo a prendere decisioni, significa che non devo imparare nulla. E se non devo imparare nulla, continuerò a ripetere lo stesso errore ancora e ancora. Ecco perché l'uomo è l'unico animale in grado di commettere gli sbagli quattro milioni di volte o più. Siamo prevenuti nell'analizzare ciò che non coincide con i nostri valori, mentre diamo per buono ciò che coincide con quanto pensiamo o crediamo, indipendentemente dalla sua effettiva validità. Siamo capaci di esaltare o sminuire quanto ci conviene, tutte le volte che ci conviene (per esempio quando ci mettiamo a confronto con altre persone). Correggiamo, eliminiamo o magnifichiamo quel che ci torna più comodo, come con un filtro di Instagram. A proposito, ecco il segreto di un buon venditore: sintonizzarsi con i valori dell'incauto acquirente.

NOTA DIROMPENTE

.....
Come dice la mia amica Mandy, «Se quello che hai davanti non ti forma, che almeno non ti deformi». Mi piace molto questo suo motto. Lei cerca sempre di trarre un insegna-
.....



mento da quanto le accade, ma sa benissimo che alcune esperienze potrebbero deformarla. Per esempio si può fare carriera a furia di maltrattare un collega, guadagnare più soldi truffando clienti oppure trarre vantaggio dal ricatto emotivo nei confronti del partner. Ma in realtà, come dice Mandy, questi insegnamenti non ti formano: ti deformano.

Chapman, uno psicologo che ha dedicato la sua carriera alla ricerca, ha dimostrato nei suoi studi che le aspettative che abbiamo condizionano la nostra analisi delle informazioni ricevute. Per questo è così importante che quando un professore parla dei propri alunni al collega che lo sostituirà sia esaustivo e imparziale. Il professore a cui dicono che un certo alunno è un bravo studente tenderà a trascurare le informazioni dissonanti e a sottolineare invece quelle che ben si accordano alle sue aspettative.

In tema di social network, invece, quando consultate Twitter e notate che tutti la pensano come voi, state prendendo un bel granchio. Avete scelto voi le persone da seguire, e l'avete fatto in funzione della somiglianza con i vostri valori e le vostre opinioni. Quando qualcuno pensa in modo piuttosto diverso da noi, cancelliamo il suo contatto. Like dopo like, retweet dopo retweet, costruiamo una visione della realtà a partire da idee simili alle nostre, e finiamo così per credere di possedere una buona visione d'insieme, ma non è affatto vero. Quello che osservate sui social network non è la vita reale, nemmeno lontanamente.

NOTA DIROMPENTE

Sapete perché non portate mai a termine i vostri progetti? A causa di una trappola nella pianificazione: siamo portati a sottovalutare il tempo di cui abbiamo bisogno per ultimare un compito, il che si traduce nei famosi «Ci metto un attimo», «Dammi ancora cinque minuti» o nel gettonatissimo «Ora lo faccio».

