



**Neuroscienze** Le indagini di Stephen Fleming sulla metacognizione e l'autoconsapevolezza

# (Ri)conosci te stesso Ecco chi siamo

di EDOARDO BONCINELLI

**L**a nostra epoca è caratterizzata da tante cose, ma una delle più evidenti è il generale interesse per la psiche. Tanto a livello teorico quanto a livello pratico, se non a quello del conversare quotidiano. Ciò può essere spesso utile per distinguere i problemi della psiche da quelli del corpo, per stabilire se un disturbo è somatico o psicosomatico; ma può essere molto più utile se tutto ciò ci fa sentire meglio. Il benessere di una persona è oggi considerato tale solo se comprende anche un certo benessere psichico. Sarebbe interessante capire perché la situazione si sia evoluta in questa direzione, ma nonostante tante chiacchiere non è così evidente. Come non è evidente, dopo più di un secolo, quale sia al fondo la differenza fra corpo e psiche. Almeno a me, e nonostante che questo tipo di problematica invada spesso altri campi, come quello della natura della coscienza o del rapporto della psicologia con le neuroscienze.

Date tali premesse non può stupire che i libri che parlano della psiche si moltiplichino, soprattutto per quanto riguarda l'aspetto pratico, se non clinico. Uno molto recente è *Conoscere sé stessi* di Stephen Fleming (Raffaello Cortina): «Dagli antichi greci al buddhismo, la nostra capacità di avere il controllo sulla realtà affascina i filosofi. Eppure, solo recentemente abbiamo elaborato una scienza rigorosa della consapevolezza di sé, che chiamiamo "metacognizione"». Il soggetto del libro è quindi la metacognizione, e il suo rapporto con l'autoconsapevolezza. Ma come si definiscono questi concetti? Con metacognizione si intende un costrutto teorico utilizzato in ambito psicologico ed educativo. La metacognizione indica un tipo di autoriflessività sul fenomeno cognitivo, messa in atto grazie alla possibilità di auto-osservare e riflettere sui propri stati mentali.

Sentiamo ancora l'autore. «Quando parliamo di autoconsapevolezza intendiamo in realtà un insieme di capacità — come sapere riconoscere i nostri errori e commentare le nostre stesse esperienze — che, una volta raggruppate, si traducono in un essere umano autoconsapevole». E più sotto: «In questo libro uso i termini metacognizione e automonitoraggio per riferirmi a qualsiasi progetto che monitora un altro proces-

so cognitivo, come realizzare che abbiamo commesso un errore in un problema di matematica. L'automonitoraggio e la metacognizione potrebbero talvolta operare in modo inconscio. Riservo il termine autoconsapevolezza alla capacità di riflettere in modo cosciente su noi stessi, sul nostro comportamento e sulle nostre vite mentali». Chiaro, direi.

Per fare questo, si badi bene, non ci si limita a un'introspezione, a una riflessione o al dialogo. Si mettono su laboratori dotati della più aggiornata strumentazione per il *brain imaging*, la risonanza funzionale e la mappatura dei siti attivi del cervello, impegnato a

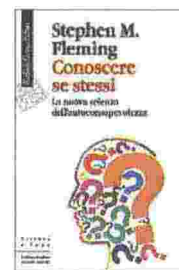
riposo. Si tratta insomma di mettere insieme apparecchiature materiali e algoritmi cognitivi per arrivare al bersaglio. Sì, anche algoritmi, perché l'intelligenza artificiale è dietro l'angolo. E tutto solo per conoscere noi stessi!

Il famoso motto socratico «Conosci te stesso» sembra avere un'origine un po' controversa. Nel *Protagora* platonico, Socrate ne indica la fonte nei pensieri dei Sette Sapienti, la cui sapienza si può ammirare «considerando quelle sentenze concise e memorabili, che furono pronunciate da ciascuno, e che, radunatisi insieme, essi offrirono come primizie di sapienza ad Apollo, nel tempio di Delfi, facendo scolpire quelle sentenze che tutti celebrano: Conosci te stesso e Nulla di troppo». E Diodoro Siculo, che cita il motto all'interno di un pensiero un po' più ampio («Uomo, non essere superbo, conosci te stesso, vedi che la sorte è signora di tutto»), lo riferisce come una delle «espressioni dei sapienti di un tempo». Da parte sua, il grande Eschilo fa dire ad Oceano: «Vedo sì, Prometeo, e voglio darti il consiglio migliore, anche se tu sei già astuto. Devi sempre sapere chi sei e adattarti alle regole nuove: perché nuovo è questo tiranno che domina tra gli dèi».

Forse più che sapere chi siamo dovremmo fare attenzione a quello che diciamo, soprattutto se è per sentito dire. Insomma, non voler essere da più di te!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

i



**STEPHEN M. FLEMING**  
**Conoscere sé stessi.**  
 La nuova scienza dell'autoconsapevolezza  
 Traduzione di Silvio Ferraresi  
 RAFFAELLO CORTINA  
 Pagine 280, € 24

