

Stephen M. Fleming

“Mi conosco, dunque sono”

di VALERIA PINI

Essere consapevoli di sé. Capire i propri sentimenti e desideri. In poche parole, conoscersi. Da secoli la capacità di avere il controllo sul nostro essere e sulla realtà che ci circonda affascina i filosofi. Ma solo da poco è stata elaborata una scienza sulla consapevolezza di sé, cioè una scienza sulla metacognizione, che letteralmente significa “oltre la cognizione”.

«Parliamo della capacità di riflettere sulle nostre percezioni, ricordi, sentimenti e comportamenti, come aspetto fondamentale dell'autoconsapevolezza umana», spiega Stephen M. Fleming, direttore del MetaLab all'University College di Londra e autore del libro *Conoscere se stessi* (Raffaello Cortina Editore), ospite al Festival di Salute. «Oggi possiamo misurarla in laboratorio, quantificando quanto il giudizio di sé delle persone corrisponda alla realtà delle loro prestazioni in una serie di compiti cognitivi».

Professor Fleming che relazione c'è fra consapevolezza e immagine che abbiamo di noi?

«Una scoperta della ricerca sulla metacognizione è che le convinzioni sulle nostre capacità possono non aderire alla realtà: la nostra fiducia potrebbe essere influenzata da vari fattori, compresi aspetti della salute mentale e della personalità, che sono disconnessi dal modo in cui ci comportiamo e agiamo. Alle persone piace dimostrarsi sicure e l'apertura alla possibilità di un errore è

importante per una leadership di successo. Platone sottolinea che sapere ciò che non sappiamo, essere consapevoli dell'ignoranza, è importante per una vita equilibrata».

Che cosa accade quando il corpo invecchia, ma non la nostra voce interiore?

«Abbiamo visto che le convinzioni sulle nostre capacità cambiano con l'avanzare dell'età. Nei test con giochi di memoria abbiamo scoperto che gli anziani hanno una minore fiducia nelle proprie prestazioni, anche se rispondono in modo simile ai giovani. Chi invecchia dovrebbe essere aiutato ad avere una migliore percezione di sé».

A che età diventiamo consapevoli di noi stessi?

«I primi elementi costitutivi della metacognizione emergono abbastanza presto: i bambini di 12 mesi mostrano segni di monitoraggio dei propri errori e già a 20 mesi sono in grado di monitorare quanto sono sicuri delle loro decisioni. Solo a quattro o cinque anni diventano sicuri di sapere cosa fanno e sono in grado di comunicare questa conoscenza di sé agli altri».

Che cosa succede se una persona ha un deficit di consapevolezza?

«Ci sono molte conseguenze della metacognizione disfunzionale. Senza consapevolezza di sé perdiamo la capacità di comprendere. La connessione tra il sé e il nostro comportamento reale si indebolisce. La nostra visione della realtà si allontana da quella di familiari o amici. Chi non è consapevole di un problema cognitivo o fisico potrebbe essere riluttante a

Diventare consapevoli di sé: una pratica che si può imparare e che si rivela decisiva nelle scelte quotidiane

chiedere aiuto, assumere farmaci o evitare situazioni a rischio. Ma, nonostante la sua importanza clinica, la metacognizione non fa ancora parte dei protocolli per una valutazione neuropsicologica».

La tecnologia digitale ha cambiato la nostra consapevolezza?

«Non è chiaro se lo abbia fatto in modo significativo. Ma un'ipotesi interessante è che il crescente utilizzo di smartphone e altri dispositivi potrebbe ridurre il tempo che abbiamo a disposizione per riflettere su noi stessi».

La metacognizione è qualcosa di rigido oppure si modella nel tempo?

«È relativamente stabile. Sappiamo solo che alcune persone hanno una capacità metacognitiva migliore di altre. Alcune ricerche suggeriscono che potrebbe essere possibile migliorare o modellare la metacognizione, praticando sessioni di meditazione».

Come i pensieri degli altri su di noi influenzano la

consapevolezza?

«Abbiamo appena iniziato a esplorare questo settore. La metacognizione emerge nei bambini quando si rendono conto che gli altri potrebbero avere una visione del mondo diversa dalla loro, una capacità conosciuta come mentalizzazione. Con lo psicologo Anthony Vaccaro ho preso in esame studi sulle basi neurali della mentalizzazione e della metacognizione. C'è una sovrapposizione tra i loro correlati neurali: vuol dire che queste due funzioni tenderebbero a sovrapporsi, ma questa tesi non è stata ancora dimostrata. Per ora, una simmetria tra conoscenza di sé e degli altri rimane in gran parte un'ipotesi, anche se molto elegante».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CHI È

Stephen M. Fleming è professore di Neuroscienze Cognitive e direttore del MetaLab presso lo University College di Londra, città dove vive. È tra i massimi esperti al mondo di metacognizione e la sua ricerca sulla neuroscienza dell'autoconsapevolezza è stata riconosciuta con numerosi premi. Tra questi il Wiley Prize in Psychology della British Academy nel 2016 e la Spearman Medal della British Psychological Society nel 2019. Il suo libro *Conoscere se stessi* (Editore Raffaello Cortina, Milano, 2022, pp.300, 24€) analizza la scienza della metacognizione e mostra come quest'ultima possa aiutarci a prendere decisioni migliori.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



005345