

FRONTIERE DELLA MENTE

Si fa presto a dire “conosci te stesso” nell’era complessa della “metacognizione”

Da Socrate alle neuroscienze, la consapevolezza di sé è diventata una disciplina fra le più avanzate. Stephen Fleming spiega come allenarla per prendere decisioni migliori e capire quando sbagliamo

NICLA PANCIERA

Una buona capacità di argomentazione retorica è il motore dell’arte di ragionare e la base di partenza per capire il nostro pensiero. A lungo se ne è sostenuta la non conoscibilità; l’impossibilità che il cervello pensante diventasse oggetto del suo stesso ragionamento era la principale difficoltà dello studio dell’autoconsapevolezza. Finalmente, è giunto il momento per le neuroscienze di parlarci della mente più complessa, quella che riflette su sé stessa; ne stiamo scoprendo i meccanismi di funzionamento, impliciti ed espliciti, e siamo sulla buona strada per affinarli e potenziarli a nostro vantaggio. Infatti, numerosi sono i vantaggi derivanti dal sapere qualcosa di più non tanto su come percepiamo, ragioniamo e agiamo ma sulla consapevolezza che ne abbiamo.

A raccontare queste frontiere delle neuroscienze è Stephen Fleming, direttore del laboratorio di scienze cognitive «MetaLab» al Wellcome Centre for Human Neuroimaging dell’University College di Londra, dove studia la capacità di riflettere e di controllare i processi cognitivi, la cosiddetta metacognizione, che include il riconoscimento degli errori, la consapevolezza degli stati interni e lo sviluppo di convin-

zioni sulle nostre capacità. Il suo *Conoscere se stessi. La nuova scienza dell’autoconsapevolezza* è un saggio che per originalità, struttura e perfino utilità si candida a diventare titolo dell’anno. Qui, Fleming traccia le basi neurobiologiche della metacognizione e passa

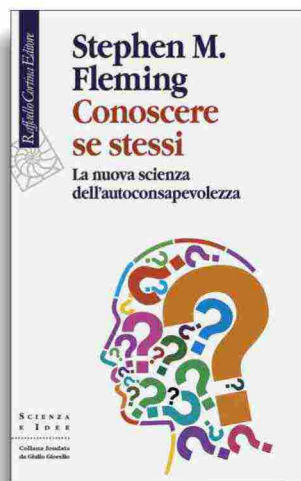
Quello che si pensa delle proprie abilità è importante come le capacità oggettive

poi a svelarne la rilevanza nei processi decisionali di tutti i giorni, nei contesti individuale e sociale.

Nella percezione, è noto da tempo che non siamo passivi ricevitori dell’informazione di bassa qualità che ci forniscono i sensi ma che aggiustiamo, interpretiamo e anticipiamo costantemente, per costruire un’immagine aggiornata e coerente del mondo. Questo sistema di controllo percettivo e motorio, capace di codificare e di stimare eventuali errori di previsione, funziona anche in ambito cognitivo. Anche durante il nostro ri-

Stephen M. Fleming
«Conoscere se stessi»
(trad. di Silvio Ferraresi)
Raffaello Cortina
pp. 300, € 24

flettere e ragionare interviene un sistema di monitoraggio degli esiti, che serve per aggiustare la rotta e può agire a livello inconscio, come se inserissimo una sorta di pilota automatico che, comunque, registra ciò che pensiamo e reagisce, modulando i pensieri. Il risultato sono la sensibilità all’incertezza e la capacità di automonitoraggio, i due mattoni costitutivi dell’autoconsapevolezza. Che può essere allenata e migliorata. Perché si è visto che saper stimare efficacemente l’incertezza aiuta ad avere prestazioni migliori. Significa, ad esempio, saper rinunciare a una decisione quando non siamo sicuri della risposta. Ciò si collega al concetto di autoefficacia: «Quello che le persone credono riguardo alle proprie abilità e



capacità è altrettanto, se non più, importante per la propria motivazione e benessere delle loro capacità oggettive» scrive Fleming. In quest'ambito decisivo siamo, tuttavia, molto vulnerabili perché cadiamo vittime di illusioni metacognitive. Con conseguenze disastrose, come quando sentirsi incapaci di vincere una sfida, per la quale invece siamo equipaggiatissimi, significa non mettersi in gioco, nella classica profezia che si autoavvera. D'altronde, sotto-stimare la propria autoefficacia spinge a cercare appoggi e strumenti esterni, chiamati *off-loading*, che possono essere premianti nell'ottenimento del risultato.

Un eccesso di sicurezza, invece, fa sì che «l'individuo manifesti in modo convincente segni di competenza, anche più degli individui realmente competenti» spiega Fleming. I vantaggi sono chiari. Tuttavia, può essere poco adattativo perché, come mostrano le ricerche sulla metacognizione, fa perdere i benefici del controllo interno sul fatto di avere ragione oppure torto. Insomma, la differenza tra un bluff e un cieco ec-

cesso di sicurezza sta nell'autoconsapevolezza.

Ogni decisione che prendiamo, dall'individuare la fonte di un suono lontano alla scelta di cambiare lavoro, si accompagna a un certo grado di sicurezza di avere fatto la scelta giusta. Che viene codificato

L'eccesso di sicurezza fa perdere i benefici del controllo interno su ragione e torto

in particolare in un'area, la corteccia cingolata anteriore dorsale, che non si limita a segnalare che abbiamo commesso un errore, ma rileva anche quando dovremmo aggiornare le nostre credenze sulla base delle nuove prove. In quest'area, dove si inscrivono e si consolidano le aspettative alla luce dell'esperienza, risiedono i fondamenti di quel cambiare idea adattativo e vincente ma spesso difficile da realizzare. La metacognizione varia ampiamente tra individui e viene influenzata da stress e malattie neurodegenerative, dove lo svanire

dell'autoconsapevolezza ha un impatto anche su quelle funzioni che ci servirebbero per realizzarne la perdita. In caso di carenza metacognitiva, la sicurezza dell'individuo nei propri giudizi sarà spesso svincolata dalla realtà: negli studi, racconta Fleming, tale deficit «prediceva in quale misura i soggetti ignoravano la nuova informazione ed erano restii a cambiare idea».

Inoltre, «una metacognizione efficace non solo è centrale per come riflettiamo sul nostro stesso pensiero e su come lo controlliamo, ma ci permette di trasmettere i nostri stati mentali agli altri, diventando i catalizzatori per collaborazioni umane di ogni sorta», che avvengano in un campo sportivo, in tribunale o in un laboratorio scientifico. Appare quindi chiaro perché i diffusi appelli al proverbiale «conosci te stesso» restano vani slogan New Age quando non ci si curi dei meccanismi di funzionamento sottostanti, la cui comprensione è necessaria per farli girare al meglio. Acquisita una certa padronanza, i risultati sulle nostre prestazioni non tarderanno. Come conclude Fleming: «Sollevando il velo, anche solo per un momento, sul funzionamento della metacognizione possiamo acquisire un nuovo rispetto per la fragilità e il potere della mente riflessiva». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Direttore del MetaLab allo University College di Londra
Stephen M. Fleming è tra i massimi esperti al mondo di metacognizione, un nuovo campo delle neuroscienze. Ha vinto premi importanti come il Wiley Prize in Psychology della British Academy e la Spearman Medal della British Psychological Society





123RF

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345