



John Bargh

A TUA INSAPUTA

LA MENTE INCONSCIA
CHE GUIDA
LE NOSTRE AZIONI

Uno dei migliori libri del 2017
per il «Financial Times»

Bollati Boringhieri



Nuovi Saggi Bollati Boringhieri

49

John Bargh

A tua insaputa

La mente inconscia che guida le nostre azioni

Traduzione di Sabrina Placidi

Bollati Boringhieri



www.bollatiboringhieri.it



facebook.com/BollatiBoringhieri

IL LIBRAIO

www.illibraio.it

© 2017 John Bargh

Titolo originale *Before You Know It: The Unconscious Reasons We Do What We Do*

© 2018 Bollati Boringhieri editore
Torino, corso Vittorio Emanuele II, 86
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

ISBN 978-88-339-3149-4

Illustrazione di copertina: *Marionette Control Bar* © macida / Getty Images

Prima edizione digitale: giugno 2018

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata

Indice

A tua insaputa

- 9 Introduzione. Un salto indietro nel tempo
 Sapere di non sapere, 12 Le tre dimensioni temporali, 15
 Il nuovo inconscio, 21
- 33 1. Il passato è sempre presente
 Dov'è il mio pulsante?, 36 L'alligatore dell'inconscio, 43
 Il genio della lampada, 50 Di germi e presidenti, 56
 Condivisione e collaborazione, 62 Il gene egoista, 67
- 73 2. Nel consorzio delle umane genti
 Scimmie, calore e attaccamento, 78 Buoni o cattivi: il ruolo della cultura, 92
- 100 3 «Priming» time
 Comunisti e protestanti, 101 Costi e benefici, 111 Fuori dal tunnel, 126
- 129 4. Dissolvenze incrociate
 I morti viventi!, 129 Motociclette ed errori di attribuzione, 131 Cambiamenti «climatici», 138 Tripla corona, rabbia triplicata, 147 Un cumulo di emozioni, 154
- 167 5. Restare o andarsene?
 Tira la leva, spingi la leva, 179 Che cosa c'è in un nome?, 183
 Gatti imbronciati e politici competenti, 188 Tribù contro tribù, 195

- 201 6. Quando ci si può fidare dell'istinto?
Quando fidarsi dell'istinto: regole 1-4, 205 Quando fidarsi dell'istinto: regole 5-7, 219 Quando fidarsi dell'istinto: regola n. 8, 228
- 234 7. Camaleonti a due zampe
L'effetto camaleonte, 239 Comportamenti contagiosi, 249 Finestre rotte e aggiornamenti di stato, 257
- 275 8. Attenti ai desideri
Attraverso le lenti «deformanti» dell'obiettivo, 278 Amici, mamme, camerieri e cronisti di nera, 290 Strategie di autoinganno, 295 Un pericoloso afrodisiaco, 299
- 307 9. L'inconscio non dorme mai
Rivelazioni nella vasca da bagno, 309 Fate come Mike, 316 Notti agitate, 323
- 335 10. Il controllo della mente
Propositi da mettere in atto, 339
- 358 Conclusioni. Siete voi il DJ
- 371 *Ringraziamenti*
- 373 *Note*
- 389 *Bibliografia*
- 419 *Indice dei nomi*

A tua insaputa

A Danielle, la mia supereroina

Introduzione

Un salto indietro nel tempo

La distinzione tra presente, passato e futuro è – per quanto ostinata – solo un’illusione.

Albert Einstein

Al college mi sono specializzato in psicologia e, come materia complementare, in Led Zeppelin. O forse il contrario.

Si era alla metà degli anni settanta e studiavo alla University of Illinois, a Urbana, Champaign. Quando non ero impegnato nel laboratorio di ricerca del *Dipartimento di Psicologia*, bazzicavo nella radio studentesca, WPGU, dove facevo il DJ notturno. Per mettere dischi non basta solo la tecnica, e questo era vero soprattutto nell’era predigitale, al tempo dei vinili. È un’arte che richiede sia intuito, sia perizia, e ci vollero diversi incidenti in diretta prima di sentirmi finalmente a mio agio nella postazione insonorizzata con finestra nello studio radiofonico. Per inserire bene una nuova canzone bisogna combinarne il ritmo e l’accordo musicale con quella che sta sfumando. Come due persone che si incontrano sulla soglia di un ristorante mentre l’una esce e l’altra arriva, le due canzoni si sovrappongono per qualche secondo e questo genera un gradevole senso di fluidità. Una delle cose che più amavo dei Led Zeppelin erano i lunghi finali dei loro brani, che mi stimolavano a una maggiore creatività nell’ideare le transizioni da un pezzo all’altro. Mentre *Ramble On* sfumava con il «Mah baby, mah baby mah baby» di Robert Plant sempre più distante, vi sovrapponevo l’intro di tuoni e pioggia di *Riders on the Storm* dei Doors.

Ero un ragazzo del Midwest che stava appena cominciando a capire cosa voleva fare della propria vita e fui attratto dalla psicologia perché prometteva un futuro di spiegazioni: perché gli umani si comportano come si comportano, sia nel bene che

nel male; quali sono le componenti della nostra mente che determinano i nostri pensieri e le nostre emozioni; e poi la cosa che mi intrigava più di tutte: come utilizzare questo pozzo di conoscenze sempre più profondo per dare una forma diversa a noi stessi e al nostro mondo. Il motivo della mia ossessione per la musica era invece l'opposto: la musica sfuggiva a qualsiasi spiegazione. Perché mi piacevano certi gruppi? Perché alcuni brani mi facevano rizzare i peli sulle braccia o mi facevano ballare – mio malgrado – mentre altri mi lasciavano totalmente indifferente? Perché la musica aveva un effetto così potente sulle mie emozioni? Essa parlava a qualche recesso segreto di me stesso che non comprendevo, ma che evidentemente esisteva ed era importante. Nel 1978, dopo essermi trasferito ad Ann Arbor, in Michigan, per il dottorato, fui convocato dal mio *tutor* Robert Zajonc nel suo ufficio. Zajonc mi mostrò due cartoline raffiguranti quadri di arte moderna e mi chiese quale preferissi. Fece la stessa cosa con altre quattro o cinque coppie di quadri. Ogni volta sapevo subito qual era quello che mi piaceva di più, ma quando si trattava di spiegare perché non trovavo le parole.

Vedendomi in difficoltà, Bob sorrise e commentò: «Esatto».

Gli psicologi avevano intuito l'esistenza di meccanismi nascosti, sottostanti, che guidano o addirittura generano i nostri pensieri e le nostre azioni,¹ ma stavamo appena iniziando a capire quali fossero e come funzionassero. In altri termini, non si conosceva ancora una componente importante di ciò che ci rende quello che siamo, anche se da essa deriva un aspetto fondamentale della nostra esperienza.

Più o meno nello stesso periodo, la fine degli anni settanta, un uomo di nome Michael Gazzaniga stava girando il New England a bordo di un camper GMC di otto metri.² Gazzaniga, uno dei padri delle moderne neuroscienze, non stava solo facendo un viaggio di piacere. Lo scopo dei suoi viaggi era visitare dei pazienti *split brain*, individui sottoposti a resezione del corpo calloso (la fascia di fibre che collega gli emisferi cerebrali) allo scopo di ridurre i loro attacchi epilettici. Gazzaniga sperava così di scoprire qualcosa di nuovo riguardo i meccanismi di interazione tra le diverse regioni del cervello. Parcheggiava

il suo camper e faceva sedere il paziente di fronte a un video-terminale in grado di fornire stimoli al suo emisfero cerebrale destro e altre informazioni, diverse, al sinistro. Generalmente, il paziente non si rendeva conto di ciò che veniva presentato al lato destro del suo cervello, ma solo di quello che veniva presentato al lato sinistro.

C'erano studi in cui i ricercatori presentavano comandi vivivi, per esempio «cammina», all'emisfero cerebrale destro, e subito il paziente scostava la sedia dal tavolo e faceva per uscire dalla stanza dell'esperimento. Se gli si chiedeva dove stesse andando, il paziente rispondeva cose come: «Sto andando a casa a bermi qualcosa». Le spiegazioni, per quanto sensate, erano del tutto inappropriate. Gazzaniga restò colpito dalla prontezza con cui i suoi pazienti riuscivano a interpretare i loro comportamenti non intenzionali né consapevoli e offrire spiegazioni ragionevoli.

Dai suoi esperimenti Gazzaniga trasse un'intuizione rivoluzionaria: gli impulsi che guidano molti dei nostri comportamenti quotidiani hanno origine in processi cerebrali di cui non siamo consapevoli, anche se siamo rapidi a trovare un'altra spiegazione. Tutti noi avvertiamo soggettivamente l'esperienza della volontà, ma questa sensazione non è una prova valida del fatto che la esercitiamo per comportarci in un determinato modo. Si può essere indotti a compiere movimenti senza volerlo, come dimostrò il dottor Wilder Penfield negli anni cinquanta alla McGill University di Montreal, in pazienti sottoposti a interventi di neurochirurgia. Quando Penfield stimolava un'area della corteccia motoria, il braccio della persona si muoveva. Anche se avvertiva il paziente di cosa stava per succedere e sebbene il paziente cercasse di tenere fermo il braccio destro con il sinistro, esso si muoveva lo stesso.³ Chiaramente la volontà cosciente non era indispensabile per il movimento del braccio, ma non poteva nemmeno impedirlo. Secondo Gazzaniga, a posteriori la mente cosciente dà un senso ai comportamenti sorti inconsciamente creando una narrazione positiva e plausibile su ciò che stiamo facendo e sul perché lo facciamo. Naturalmente, non vi è alcuna garanzia che queste narrazioni *post factum* siano esatte. L'intuizione di

Gazzaniga pose l'adagio delfico «Conosci te stesso» sotto una luce nuova e sorprendente e sollevò altri interrogativi sulla nozione di libero arbitrio.

Quanto di ciò che diciamo, proviamo e facciamo ogni giorno è davvero sotto il nostro controllo cosciente? E soprattutto, quanto non lo è? Ma la questione ancor più fondamentale è: se capissimo come funziona il nostro inconscio – *se sapessimo perché facciamo ciò che facciamo* – potremmo finalmente conoscerci fino in fondo? Una maggiore comprensione dei nostri impulsi nascosti potrebbe svelare modi diversi di pensare, di provare emozioni, di agire? Che cosa potrebbe significare per le nostre vite?

Sono queste le domande affrontate in *A tua insaputa*, insieme a decine di altre ugualmente complesse e urgenti. Ma per iniziare bisogna considerare *perché* l'esperienza umana funziona in questo modo. Una volta trovata la giusta cornice per interpretare l'interazione fra i meccanismi consci e inconsci della nostra mente, ecco che per noi si spalancano nuove opportunità. Si può imparare a guarire ferite, a liberarsi dai vizi, a superare pregiudizi, a ricostruire relazioni e a dissotterrare capacità dormienti. Ciò avviene – per menzionare altre due canzoni dei Led Zeppelin – quando le possibilità trasformatrici non sono più *Over the Hills and Far Away* (lontano, al di là delle colline) e iniziano ad apparire *In the Light* (alla luce).

Sapere di non sapere

Mio cognato Pete è un ingegnere missilistico. Siamo cresciuti insieme in una cittadina dello Champaign, poi, nello stesso periodo, io, lui e mia sorella siamo stati studenti presso la University of Illinois. Mentre io proseguivo i miei studi post-laurea alla University of Michigan, Pete entrò in marina e diventò un esperto di sistemi missilistici teleguidati. È un uomo molto intelligente.

Erano gli anni ottanta e insegnavo alla New York University da qualche anno quando andai a passare un paio di settimane con la famiglia nel nostro piccolo chalet di Leelanau County,

definita popolarmente «Little Finger», il mignolo dello stato del Michigan. In inverno quella regione è una distesa fredda e inospitale di campi innevati e cieli grigi, ma durante l'estate è un luccicare di laghi dalle acque color dei Caraibi, dune di sabbia piene di bambini felici, barbecue fumanti e *fish boils* sullo sfondo dei tramonti incorniciati da alberi verdissimi. Mio padre aveva comprato la nostra casetta senza riscaldamento quando eravamo piccoli e là abbiamo trascorso tante, straordinarie estati.

Quel giorno in particolare la superficie del lago era calma, a parte qualche rara increspatura sollevata da brezze silenziose e impercettibili. Era la tregua perfetta dalla chiassosa New York, dove trascorrevi le altre cinquanta settimane dell'anno. Io e mio cognato, che ci alzavamo sempre di buon'ora, eravamo seduti nel soggiorno verandato a bere caffè e a goderci la luce del mattino.

«Raccontami un po' delle ultime importanti scoperte del tuo laboratorio», disse Pete. Gli spiegai che stavamo iniziando a capire che la fonte delle nostre reazioni al mondo circostante non è sempre la consapevolezza o l'intenzione cosciente. «Per esempio» precisai, «esiste un fenomeno chiamato "effetto cocktail party"». ⁴ Mettiamo che tu sia a una festa e che a un tratto senta, dall'altra parte della sala, qualcuno che pronuncia il tuo nome. Fino ad allora non avevi sentito niente di ciò che stava dicendo, e magari nemmeno sapevi che quella persona fosse presente. In mezzo al rumore della festa eri concentrato esclusivamente su ciò che il tuo interlocutore stava dicendo, eppure il tuo nome è riuscito a superare il filtro selettivo. Perché il tuo nome sì e tutto il resto no? È il primo studio che abbiamo condotto e dimostra come il nome e altri aspetti importanti per la costruzione del concetto di sé, vengono elaborati in modo del tutto inconsapevole».

Mio cognato mi fissò con espressione assente. Pensando di non essere stato chiaro, proseguì. Gli spiegai come le nostre opinioni delle altre persone (per esempio, la prima impressione che ce ne facciamo) possono essere influenzate inconsciamente, o addirittura manipolate, dalle esperienze che facciamo subito prima dell'incontro. Con una certa sorpresa, l'avevo potuto

constatare in prima persona negli esperimenti condotti nel mio laboratorio. «Fondamentalmente» dissi, «ciò di cui troviamo sempre conferma è che il funzionamento della mente ci resta in buona parte oscuro e che l'esperienza e il comportamento vengono plasmati secondo meccanismi del tutto inconsapevoli. L'aspetto entusiasmante è che attraverso i nostri esperimenti stiamo iniziando a individuare questi meccanismi inconsci, a *vedere* questi pattern mentali invisibili».

A quel punto Pete mi interruppe, scuotendo la testa. «È impossibile, John», sbottò. «Non ricordo neanche un singolo episodio in cui io sia stato influenzato in modo inconsapevole!»

Appunto, pensai. Il punto è proprio questo, no? Se non ne ricordi neanche uno è perché non te ne sei mai reso conto.

Il mio geniale cognato non riusciva a mettere in discussione la propria ferma convinzione, basata sull'esperienza personale di una vita, che ogni sua azione fosse il prodotto di una scelta consapevole. È assolutamente comprensibile. Per definizione, la nostra esperienza è limitata a ciò di cui siamo consapevoli. Inoltre, è paradossale nonché un po' terrificante pensare che il controllo dei nostri pensieri e delle nostre azioni non sia così saldo come la coscienza ci spinge a credere. È difficile accettare che a muovere la nave dell'io ci siano altre forze, oltre al capitano consapevole al timone.

Per comprendere esattamente in quale modo le influenze inconscie agiscono dentro di noi ogni giorno, in ogni momento, è necessario ammettere che esiste una rilevante sconnessione tra ciò di cui siamo consapevoli istante per istante e le altre cose che accadono contemporaneamente nella nostra mente. Avvengono molte più cose rispetto a quelle di cui siamo coscienti. È come nei grafici delle lunghezze delle onde elettromagnetiche utilizzati in fisica, dalla minore alla maggiore: possiamo vederne solo una piccola parte, il cosiddetto spettro visibile. Ciò non vuol dire che tutte le altre lunghezze d'onda non esistano, ma solo che per noi risultano invisibili: infrarosso, ultravioletto, onde radio, raggi X e molte altre. Sebbene non siamo in grado di vedere a occhio nudo queste frequenze invisibili di energia, oggi gli strumenti e la tecnologia ci consentono di riconoscerle e di misurarne gli effetti. Avviene la stessa

cosa con i nostri processi mentali nascosti: magari non ne siamo direttamente consapevoli, ma ormai la scienza è in grado di identificarli, e anche noi possiamo imparare a farlo; e imparando a vedere ciò che resta nascosto ci dotiamo di un nuovo paio di occhi. O, forse, solo di un nuovo paio di occhiali da vista di cui non ci rendevamo conto di avere bisogno. («Guarda quante cose mi sono perso finora!»). Oltretutto, per usarli non c'è bisogno di essere un genio.

Le tre dimensioni temporali

Fino a poco tempo fa non era possibile testare in maniera sistematica e rigorosa il modo in cui l'inconscio condiziona i nostri pensieri e le nostre azioni. Gli scienziati avevano solo teorie, casistiche cliniche sui pazienti e prove sperimentali disomogenee, che, ovviamente, alimentavano un dibattito senza fine. L'idea che la mente contenga delle parti inconse, ossia processi psichici che agiscono al di là della nostra consapevolezza, esisteva già molto prima di Freud.⁵ Darwin, per esempio, la utilizzò varie volte nel suo *opus magnum* del 1859, *L'origine delle specie*, in riferimento ai coltivatori e agli allevatori del suo tempo, i quali ricorrevano inconsapevolmente ai principi della selezione naturale per ottenere pannocchie di granturco più grandi, vacche più grasse e pecore più lanose. Ciò cui alludeva Darwin era che agricoltori e allevatori non erano consapevoli del perché ciò che facevano funzionasse, né dei meccanismi che ci stavano dietro; in particolare, non si rendevano conto delle più vaste implicazioni del meccanismo della selezione naturale rispetto alle credenze religiose riguardo alla creazione sovranaturale del mondo, piante e animali compresi. Qualche anno più tardi, sempre nell'Ottocento, Eduard von Hartmann pubblicò un libro dal titolo *Filosofia dell'inconscio*, niente di più che un insieme di congetture a briglia sciolta sulla mente e i suoi meccanismi interni caratterizzato dall'assenza totale di dati e carente di logica e buon senso. Il libro divenne molto popolare e nel 1884 era già alla nona ristampa. William James, uno dei padri della moderna psicologia, non

apprezzò la descrizione totalmente autoscientifica delle componenti inconscie della mente fatta da von Hartmann, al punto che il libro suscitò in lui il celebre rifiuto dell'inconscio, per il rischio di «mutare in ciarlataneria ridicola ciò che avrebbe potuto divenire una scienza». ⁶ Vent'anni più tardi, invece – dopo aver incontrato Sigmund Freud e dopo aver assistito a una sua conferenza sull'interpretazione dei sogni – James restò favorevolmente colpito dall'approccio medico alla mente inconscia, e a Freud disse che la sua opera rappresentava il futuro della psicologia. ⁷ Ciò che James apprezzò di Freud era il suo tentativo di andare oltre le facili speculazioni da salotto per osservare clinicamente da vicino i suoi pazienti e intervenire per alleviarne sintomi e sofferenze.

Ma pochi anni dopo il primo e unico incontro fra i due titani della psicologia, si levò da parte dell'establishment scientifico del tempo una reazione sismica nei confronti dello studio della mente. Le descrizioni coscienti delle esperienze interiori di chi partecipava agli studi psicologici, definite *introspezione*, non erano considerate prove attendibili, perché lo stesso individuo, posto di fronte alle medesime circostanze in momenti diversi poteva riportare cose diverse. (In effetti, uno degli argomenti di questo libro è l'umana carenza di esattezza nell'accesso introspettivo e nella conoscenza dei meccanismi di funzionamento della mente, ⁸ mentre invece gli scienziati del tempo confidavano che i soggetti dei loro studi fossero in grado di descrivere fedelmente i propri meccanismi mentali). È del 1913 la celebre affermazione di John B. Watson secondo cui, per questo motivo, la psicologia scientifica avrebbe dovuto astenersi dal cercare di studiare il pensiero e l'esperienza cosciente. Le conseguenze di tale impostazione furono catastrofiche. Come scrisse Arthur Koestler nel 1967 nella sua devastante critica del comportamentismo, *Il fantasma nella macchina*, Watson e i comportamentisti avevano commesso un colossale errore logico a causa del quale nei successivi cinquant'anni lo studio della mente – sia conscia che inconscia – sarebbe rimasta esclusa dalla psicologia scientifica. Come osserva Koestler, nello stesso periodo le altre scienze stavano invece compiendo progressi straordinari. ⁹ La scuola psicolo-

gica dominante del comportamentismo, fondata da Watson, sosteneva con veemenza che siamo esclusivamente il prodotto del nostro ambiente. A determinare ciò che facciamo è quello che abbiamo visto, udito, toccato, e poco altro. Attraversiamo l'esistenza un po' come ratti, in grado di imparare a premere una leva per ottenere del cibo. La coscienza è un'illusione, un epifenomeno che potrebbe apparirci reale ma che non ha alcun ruolo attivo nella nostra vita. Questo punto di vista estremo era, naturalmente, sbagliato. Negli anni sessanta divenne di moda un altro paradigma: la psicologia cognitiva. Gli psicologi cognitivi tentarono di smontare il concetto secondo cui non siamo niente di più che sofisticati ratti da laboratorio, affermando che le nostre decisioni coscienti contano eccome. Tuttavia, nel restituirci il libero arbitrio e nel contrapporsi così duramente al potente establishment trincerato sulle posizioni del comportamentismo, gli psicologi cognitivi si spostarono all'altro estremo, sostenendo che il nostro comportamento è quasi sempre sotto il controllo intenzionale e cosciente e che scaturisce ben di rado, se non addirittura mai, da stimoli ambientali. Un'altra posizione estrema, anche questa sbagliata. La verità sta nel mezzo e la si può comprendere solo dopo aver considerato la più basilare condizione dell'esistenza di tutte le forme di vita del pianeta: *il tempo*.

La premessa che abbraccia per intero questo libro è che la mente – come Einstein sosteneva a proposito dell'intero Universo – esiste simultaneamente nel passato, nel presente e nel futuro. La nostra esperienza cosciente è la somma di queste tre componenti, che interagiscono all'interno del cervello di ognuno di noi. Meno semplice di quel che potrebbe sembrare, invece, è cosa costituisce le tre dimensioni temporali coesistenti nella mente. O meglio: uno dei livelli è facilmente identificabile, mentre gli altri non lo sono.

Il passato, il presente e il futuro *non* nascosti li ritroviamo nella nostra esperienza di tutti i giorni. In ogni momento possiamo volontariamente ripescare ricordi dall'immenso archivio immagazzinato nel cervello, e alcuni di essi conservano una vividezza straordinaria. A volte, poi, sono i ricordi che ci cercano, risvegliati da una qualche associazione che di colpo ci

disvela il passato come se davanti alla nostra mente si palesasse uno schermo cinematografico. E se ci fermiamo a riflettere – o abbiamo un partner che ci fa domande, o andiamo in terapia – possiamo scoprire come il passato plasmi i nostri pensieri e le nostre azioni presenti. Nel contempo, restiamo consapevoli di un presente che procede ininterrotto. In ogni secondo di veglia sperimentiamo la vita attraverso i nostri sensi: immagini, odori, sapori, suoni, la diversa consistenza delle cose. Il cervello umano si è evoluto per consentirci di reagire in modo vantaggioso a ciò che accade intorno a noi, mentre accade nel presente. Pertanto, dedichiamo un'enorme quantità di risorse cerebrali a prendere decisioni comportamentali intelligenti in un mondo in perenne mutamento che non siamo in grado di controllare. Milioni di anni di evoluzione hanno trasformato la materia grigia all'interno della nostra testa in un centro di comando incredibilmente sofisticato. Pensate: il cervello umano costituisce in media il 2% del peso corporeo totale di un individuo ma consuma circa il 20% dell'energia utilizzata durante la veglia.¹⁰ (E ora che ci avete pensato, forse vi verrà voglia di mangiare qualcosa).

I nostri futuri immaginati, invece, possiamo controllarli. Perseguiamo attivamente ambizioni, desideri, obiettivi fondamentali: una promozione tanto agognata, una vacanza da sogno, una casa per la nostra famiglia. Questi pensieri che si agitano nella nostra mente non sono in alcun modo più nascosti del passato o del presente. E come potrebbero esserlo? Siamo stati noi a crearli.

Dunque, è innegabile che la consapevolezza cosciente ci fornisca una dose sostanziosa e significativa di esperienza. Eppure, nella mente accade molto, molto di più di ciò che è immediatamente visibile nelle tre dimensioni temporali. Esistono anche un passato nascosto, un presente nascosto e un futuro nascosto, e tutti e tre ci influenzano senza che ce ne rendiamo conto.

L'organismo umano si è evoluto con il mandato di conservarsi in vita per poter continuare a riprodursi. Tutto il resto (la religione, la civiltà, il rock progressive degli anni settanta) sono venuti dopo. Il nostro passato nascosto è costituito dalle

dure lezioni della sopravvivenza della nostra specie, le quali ci forniscono dei «protocolli» automatici che persistono ancora oggi, per quanto – ovviamente – non si conservi alcuna memoria individuale dell'immensa storia ancestrale che ha prodotto tali caratteristiche. Se un autobus vi viene addosso, per esempio, sapete di dover saltare di lato per scansarvi e il sistema nervoso vi aiuta a farlo senza che dobbiate ordinarvi di mettersi a pompare adrenalina. Analogamente, se una persona da cui siete attratti si avvicina per baciarvi, sapete ricambiare il suo bacio. Mezzo secolo fa un professore di Princeton, George Miller, sottolineò che se dovessimo fare tutto consapevolmente, non riusciremmo nemmeno a scendere dal letto al mattino.¹¹ (Che già di per sé è spesso difficile). Se dovessimo prestare attenzione a quali muscoli muovere, e a farlo nel giusto ordine, saremmo sopraffatti. Poiché nella caotica frenesia quotidiana non possiamo permetterci il lusso di riflettere attentamente su quale sia la reazione migliore in ogni singolo momento, il nostro passato evolutivo, in azione nell'inconscio, fornisce un sistema semplificato che ci fa risparmiare tempo ed energie. Tuttavia, come presto vedremo, esso guida il nostro comportamento in altri modi, importanti ma meno ovvi, per esempio in questioni come le relazioni sentimentali e le politiche migratorie.

Anche il presente così come esiste nella mente contiene molto di più di ciò che percepiamo consciamente mentre andiamo o torniamo dal lavoro, trascorriamo del tempo con le nostre famiglie o guardiamo i nostri smartphone (e, talvolta, mentre facciamo tutte e tre le cose insieme, anche se lo sconsiglio). Dalle ricerche che ho condotto negli anni, così come da quelle di altri colleghi, emerge che esiste un presente occulto che influenza quasi ogni cosa noi facciamo: quali e quanti prodotti acquistiamo al negozio di alimentari, le nostre espressioni facciali e la gestualità quando conosciamo persone nuove, le nostre performance nei test e nei colloqui di lavoro. Anche se può non sembrare così, ciò che pensiamo e facciamo in simili situazioni non è interamente sotto il nostro controllo cosciente. A seconda delle forze nascoste attive nel nostro presente mentale in un dato momento compriamo prodotti diversi (e in

quantità diverse), interagiamo con il prossimo in modi diversi, la nostra performance è migliore o peggiore. Ci affidiamo anche alle intuizioni, all'istinto e alle reazioni di pancia descritti da Malcolm Gladwell nel suo libro *In un batter di ciglia. Il potere segreto del pensiero intuitivo*. La malleabilità delle nostre menti nel presente comporta che le reazioni istintive siano di fatto assai più fallibili di quanto molti di noi pensino. Tuttavia, capire qual è il loro effettivo meccanismo cerebrale può rafforzare la nostra capacità di distinguere le intuizioni buone da quelle cattive.

E poi c'è il futuro nascosto. Esistono speranze, sogni e obiettivi verso cui indirizziamo le nostre menti, così come timori, angosce e preoccupazioni sul futuro che certe volte non si riescono a eliminare dalla testa. Queste idee scorrono lungo le nostre vie neurali ed esercitano un notevole influsso invisibile su di noi. Ciò che vogliamo e di cui abbiamo bisogno determina con forza quello che ci piace o non ci piace. Per esempio, un esperimento molto interessante ha mostrato che quando nelle donne si instilla il pensiero di come trovarsi un compagno, la contrarietà ai centri di abbronzatura e alle pillole dimagranti (metodi che presumibilmente renderebbero più attraenti) si affievolisce.¹² Perché? Perché inconsciamente il mondo viene guardato attraverso gli occhiali di un certo obiettivo. Se la nostra mente è inconsciamente focalizzata su come fare a rendersi più attraenti per trovare un compagno, solarium e pillole diventano di colpo qualcosa di positivo. Il futuro invisibile condiziona anche *chi* ci piace e chi non ci piace. Coloro che sono concentrati sulla carriera provano un legame emotivo più forte verso le persone legate ai propri obiettivi professionali. Di contro, chi è più interessato a divertirsi verrà attratto da un altro tipo di persone. In altri termini, gli amici – così come altri aspetti dell'esistenza – spesso sono una funzione dei nostri obiettivi inconsci, del nostro futuro nascosto. Analizzare i meccanismi occulti con cui i nostri desideri possono influenzare la nostra vita ci consente di dare un ordine più corretto alle nostre vere priorità e ai nostri veri valori.

Passato. Presente. Futuro. La mente esiste simultaneamente nelle tre dimensioni temporali, sia nei processi visibili che in

quelli invisibili. È una sorta di distorsione temporale multidimensionale, sebbene ci trasmetta una sensazione di esperienza fluida e lineare. Nessuno di noi, nemmeno il più esperto praticante di meditazione, è mai esclusivamente nel presente. Né vorrebbe esserlo.

In sostanza, la mente funziona in gran parte come l'apparecchiatura stereo che utilizzavo quando facevo il DJ alla WPGU negli anni settanta, se non che le sovrapposizioni sono più complicate e ai mixer arrivano più input attivi. È come se tre canzoni suonassero contemporaneamente. Il brano principale (il presente) è quello suonato a volume più alto – diciamo *Heartbreaker*, perché qui i Led Zeppelin danno il meglio di sé – mentre gli altri due (passato e futuro) non cessano mai di aprire o chiudere in dissolvenza, modificando subdolamente il sound complessivo. Con una sottile differenza, però: nelle recondite profondità della vostra mente ci sono parole, melodie e ritmi importanti di cui non vi rendete conto. Persino quando alterano in maniera potente il carattere complessivo del brano che state ascoltando, raramente vi rendete conto di percepirle.

Lo scopo di questo libro è di farvi sedere alla console della vostra mente, così che sentiate meglio ciò che davvero sta succedendo e possiate cominciare a prendere il pieno controllo della musica.

Il nuovo inconscio

Il lungo viaggio dell'umanità verso la comprensione della mente inconscia ci ha condotti in tante direzioni fantasiose, ma sbagliate. Nel Medioevo si credeva che gli individui affetti da un qualsiasi tipo di comportamento bizzarro, come parlare da soli o avere le visioni, fossero posseduti dal demone o da uno spirito maligno. Del resto, la religione insegnava che gli uomini sono stati creati a immagine di Dio e Dio non se ne va in giro borbottando tra sé e sé. All'inizio del XVII secolo il filosofo René Descartes (celebre per l'aforisma «penso, dunque sono») collocò l'anima umana – la nostra qua-

lità soprannaturale, divina – nella mente cosciente. Dunque, i comportamenti socialmente inaccettabili non potevano coincidere con la coscienza divina dell'individuo; doveva piuttosto trattarsi di una forza esterna che prendeva possesso del corpo fisico della persona.

Quasi tre secoli più tardi, intorno al 1900, gli scienziati Pierre Janet a Parigi e Sigmund Freud a Vienna, ognuno per proprio conto, sostennero che le malattie psicologiche avevano cause naturali, fisiche. Freud e Janet sono stati i primi psichiatri. Ciascuno nel suo ospedale, e con il proprio lavoro, trattarono pazienti affetti da psicopatologie come il disturbo di dissociazione della personalità, cercando di trovare una spiegazione all'origine di quei malesseri all'interno della mente fisica.¹³ Janet attribuì la malattia mentale semplicemente al funzionamento anomalo del cervello, mentre Freud concluse che quelle patologie erano prodotte da un sé distinto, inconscio, che viveva all'interno dei pazienti psichiatrici. Poi, però, si spinse oltre, sostenendo – in maniera anche alquanto dogmatica – che la mente inconscia esisteva in ognuno di noi e non solo nei malati mentali. Freud pretendeva che il suo seguace Carl Jung e altri accettassero le sue teorie come un dogma, quasi come una verità rivelata, e non come un'ipotesi da testare scientificamente (come invece fece comunque Jung).¹⁴ Così, se l'enfasi che pose sugli impulsi inconsci fu senza dubbio un'intuizione rivoluzionaria, di fatto Freud demonizzò i processi inconsci della psiche normale, sostenendo che ciascuno di noi nasconde in sé una realtà a parte, un «aldilà» inconscio di stimoli oscuri, perversi, che è possibile esorcizzare soltanto con la psicoterapia.¹⁵ Janet, che studiava gli stessi fenomeni, dissentiva nettamente ma, come sappiamo, sono state le teorie freudiane a radicarsi nella cultura popolare, dove restano ancora forti.

Nella sua vasta e dettagliata teorizzazione, Freud presentò l'inconscio come un ribollente calderone di complessi disadattivi che sono causa di problemi e sofferenze superabili solo attraverso l'intervento della mente conscia (con l'aiuto di un buon psichiatra, naturalmente). Descartes, dal canto suo, aveva sostenuto che la nostra coscienza è la nostra caratteristica di-

vina, mentre la mente inconscia e materiale rappresenta la nostra natura bassa e animale. Il retaggio cartesiano e quello freudiano si sono conservati fino ai nostri giorni, anche in alcuni settori della psicologia scientifica.¹⁶ In sostanza, ciò che è conscio è *bene*, ciò che non è conscio è *male*: una semplificazione comoda ma eccessiva, che è anche totalmente, inopportuna-mente *errata*.

Perché restiamo ancorati a quest'idea e perché ci piace così tanto? Credo che sia soprattutto perché vogliamo fortemente crederci; dopo tutto, la coscienza è il nostro peculiare superpotere, che ci distingue dagli altri animali. Pensate un attimo alla trama e ai personaggi (gli Avengers, Batman, Spiderman) delle trasmissioni televisive per bambini o dei film di Hollywood, per non parlare di tutti i telefilm i cui protagonisti possiedono poteri mentali o abilità speciali. Quanto ci piacerebbe essere come quei personaggi, avere un vantaggio speciale rispetto agli altri, possedere dei poteri per riparare ai torti, ottenere vendetta, andare in soccorso di amici e familiari o degli oppressi della società. Per noi si tratta di bellissime, appaganti fughe dalla realtà delle nostre vite e spendiamo un bel po' di soldi e molto del nostro prezioso tempo pur di farci intrattenere regolarmente da queste illusioni mediatiche. Desideriamo a tal punto quei superpoteri che è comprensibile la nostra riluttanza a smettere di credere nell'unico che possediamo (la coscienza) di cui gli altri animali sono sprovvisti.

Dunque, siamo motivati a credere che la nostra mente cosciente sia fonte del bene, nonché a incolpare i processi psichici inconsci per ciò che non funziona, che è negativo. Quando facciamo una cosa che irrita qualcuno diciamo «Non volevo» o «Non era mia intenzione» e tiriamo fuori cause o motivi a mo' di attenuanti del nostro comportamento invece di ammettere che «Sì, volevo farlo e speravo di non essere scoperto». Un modo per dimostrare a noi stessi che spesso attribuiamo il nostro comportamento ad altre cause che vanno oltre le intenzioni coscienti è riconoscere che le invociamo proprio quando non vogliamo prenderci la responsabilità (la colpa) delle nostre azioni. Allora sì che d'un tratto crediamo che le nostre azioni possano essere causate da qualcosa che esula dalle nostre inten-

zioni coscienti. Tuttavia, se si è onesti con se stessi, si riconoscerà che questo principio andrebbe applicato sia ai comportamenti positivi che a quelli che si preferirebbe rinnegare.

Ma oggi, grazie soprattutto all'avvento della scienza cognitiva e delle nuove metodologie che essa ha messo a disposizione, siamo entrati nell'era del nuovo inconscio. Oggi sappiamo che l'inconscio non è una seconda mente che sta dentro di noi e gioca secondo regole proprie.¹⁷ Esistono teorie scientifiche sul funzionamento della mente dell'individuo medio le cui ipotesi sono verificate con dati sperimentali, basati sulla media delle risposte delle persone, e in questo modo si può generalizzare sulla psiche dell'essere umano medio in maniera più sicura di quanto potesse fare Freud. Freud, infatti, fondava le sue teorie su prove tratte da casi di studio riguardanti un numero molto ridotto di pazienti atipici con importanti problemi psichici ed emotivi.¹⁸ Studi di imaging cerebrale hanno rivelato che i processi psicologici inconsci sfruttano le medesime regioni e i medesimi sistemi del cervello utilizzati dalla mente conscia: come dire *The Song Remains the Same*, la canzone è sempre la stessa, tanto per citare nuovamente i Led Zeppelin. Possediamo una mente unica e unificata, che opera in modalità sia conscia sia inconscia, utilizzando sempre lo stesso complesso di strumenti di base, che si sono affinati nel corso dell'evoluzione. La mente nascosta (i processi mentali attivi al di là della nostra consapevolezza e intenzione) esiste per esserci utile, per quanto presenti una serie di effetti complessi dalla cui comprensione si può trarre beneficio. La mia quarantennale carriera è stata dedicata proprio allo studio di questi processi psichici sostanzialmente inconsci.

Nell'estate del 2003 mi trasferii dalla New York University a Yale. Al mio arrivo, io e i miei colleghi battezzammo il nostro laboratorio «Automaticity in Cognition, Motivation, and Evaluation Lab», abbreviato in ACME, un acronimo molto significativo (anche se, lo ammetto, avrei voluto chiamarlo ACME fin dall'inizio, per motivi che presto saranno chiariti, e solo in un secondo tempo trovammo una corrispondenza per quelle iniziali). Il termine *acme* significa «vertice» o «punto culmi-

nante», e molti di noi pensano che la mente cosciente sia l'apice della perfezione, la *Crown of Creation* (corona della creazione, che questa volta non è un brano dei Led Zeppelin, ma dei Jefferson Airplane). Anche se in effetti la mente cosciente è il culmine di 3,6 miliardi di anni di evoluzione biologica, non è questo il vero motivo per cui ho voluto chiamare ACME il mio laboratorio.

Molti di voi ricorderanno i vecchi cartoni animati di Wile E. Coyote e Beep-Beep, in cui il famelico coyote dava la caccia all'innocente roadrunner lungo le infinite autostrade del deserto. La Acme Corporation era il fornitore di tutti i bizzarri marchingegni e gli esplosivi che di volta in volta Wile E. utilizzava per tentare di acchiappare la sua preda. (In effetti, il nostro sito web contiene un link a un catalogo di tutti i raffinati prodotti della Acme). Alla fine, però, tutte le varie diavolerie esplodevano, oppure si ritorcevano contro il protagonista. In un certo senso l'uccello corridore, veloce e più furbo di quanto crediamo, è la nostra mente inconscia, mentre Wile E. Coyote è la nostra mente cosciente, calcolatrice ma meno furba di quanto creda. Facciamo spesso l'errore di Wile E. Coyote: ci crediamo tanto scaltri e intelligenti, con la conseguenza che i nostri piani coscienti spesso esplodono in mille pezzi. Il fatto è che quando accade nella vita reale raramente è divertente quanto lo è nei cartoni animati; o, piuttosto, spesso è divertente quando succede a qualcun altro, ma non altrettanto quando tocca a noi.

Parlando di vita reale: nell'ideare gli esperimenti che ho condotto nel mio laboratorio ho fatto in modo che le condizioni sperimentali fossero il più possibile naturali e realistiche. Partecipare a un esperimento psicologico è un'esperienza strana, perché si sa di essere valutati da uno psicologo, un esperto di pensiero e comportamento umano. (Al college anch'io presi parte a una dozzina di esperimenti psicologici; mi aspettavo sempre che, una volta finito il test, una persona in camicie bianco saltasse fuori e mi fissasse, scuotendo la testa e brontolando come Lurch della *Famiglia Addams*). Ciò può rendere le persone più caute, spingerle a riflettere più del consueto su ciò che stanno facendo, cercare di presentarsi sotto la luce più fa-

vorevole possibile. Ma noi, essendo scienziati della psicologia, non vogliamo studiare le azioni delle persone mentre sono sulla difensiva: vogliamo sapere cosa accade nel mondo reale quando gli individui non modificano consapevolmente i propri comportamenti. Ecco perché, negli anni, molti dei nostri studi sono stati progettati in modo da raccogliere informazioni senza che i partecipanti si rendessero conto di prendere parte a una ricerca.

Per esempio, per studiare gli effetti del potere e dello stato di impotenza convocammo dei volontari nell'ufficio di un professore (il mio), dove, in modo casuale, venivano invitati a sedersi o nella grande poltrona di pelle dietro l'imponente scrivania (grande potere) o sulla traballante sedia da studenti che si trovava di fronte (scarso potere). In un altro studio misurammo quanto tempo impiegavano le persone a percorrere il corridoio quando eravamo convinti che il test cui avevano preso parte fosse ormai terminato. In un'altra ricerca ancora, facendo finta di niente, lo sperimentatore chiedeva ai soggetti di reggergli un attimo il caffè caldo o ghiacciato mentre prendeva da una cartella un questionario da compilare: trasmettere ai soggetti una sensazione di caldo o di freddo senza che se ne accorgessero faceva naturalmente parte dell'esperimento. Sono tutti modi per incrementare quella che viene chiamata la «validità ecologica» dell'esperimento, la probabilità che le nostre conclusioni si verifichino anche fuori dal laboratorio, nel mondo reale. E dopo decenni di ricerche di questo tipo, esperimento dopo esperimento, si è dimostrato che l'inconscio non è un muro impenetrabile, ma una porta che può essere aperta, e la scienza ne possiede la chiave. Come nel caso di mio cognato, spesso chi sente parlare per la prima volta del potere dei condizionamenti inconsci teme di non possedere il libero arbitrio o di non avere il controllo della propria vita. E invece, ironia vuole che rifiutare di credere all'evidenza pur di preservare la nostra fede nel libero arbitrio in realtà lo riduce. Gli individui più vulnerabili alla manipolazione sono proprio quelli che negano i meccanismi di suggestionabilità o la possibilità di farsi influenzare in maniera inconsapevole. E forse, paradossalmente, riconoscendo l'esistenza di forze inconse e

ammettendo i limiti del nostro libero arbitrio lo possiamo rafforzare. Se sono consapevole, per esempio, di come gli avvenimenti della mia giornata lavorativa possono influenzare la mia reazione verso la mia bimba di cinque anni che mi corre incontro quando varco la soglia di casa, posso prendere delle misure per controllare queste influenze e reagire a quella situazione gioiosa, per quanto banale, secondo i miei veri desideri. Se non ne sono consapevole, potrei attribuire erroneamente a mia figlia la mia reazione scorbutica, e subito dopo pentirmi del mio atteggiamento. Noi esseri umani abbiamo un bisogno reale e importante di sentirci capitani della nostra anima e di sentire che possiamo controllare cosa ne sarà della nostra vita. Se pensassimo di non avere alcun potere di azione, perché mai dovremmo anche solo provarci? Il fatto che su di noi possano agire influenze a noi ignote significa soltanto che il nostro controllo intenzionale è *inferiore* a quello che un tempo credevamo di avere, non che non ne abbiamo affatto. Provate a pensare quanto controllo in più si può acquisire riconoscendo queste influenze e tenendone conto, rispetto a far finta che non esistano (permettendo così che ci controllino).

Del resto, neanche i veri capitani hanno il controllo assoluto della rotta seguita dalla propria nave. Devono tenere conto di altre forze, come le correnti oceaniche e la direzione del vento. Non si limitano a puntare la prua verso un porto lontano per poi navigare in linea retta. Se facessero così, andrebbero a sbattere contro gli scogli o andrebbero alla deriva. Piuttosto, il capitano aggiusta la rotta e si adegua per agire di concerto con i potenti elementi che condizionano la direzione della nave. La stessa cosa fanno in continuazione i golfisti. Se soffia un forte vento laterale non mirano direttamente alla buca, ma tengono conto della spinta del vento. Imparando a regolarvi secondo le correnti inconse e i venti trasversali che agiscono dentro di voi, nella vita vi destreggerete meglio di quanto io faccia con il golf, sport in cui sono assolutamente mediocre.

Questo libro aiuta a prendere coscienza di quelle correnti e di quei venti trasversali. Nella prima parte guarderemo al nostro passato nascosto, e vedremo come il nostro oggi sia influenzato dalla nostra antica storia evolucionistica, dalla nostra

prima infanzia, quasi interamente dimenticata, e dalla cultura nella quale siamo cresciuti. Il passato di lungo periodo (di buona parte del quale non abbiamo memoria) influisce in modi sorprendenti sulla nostra esperienza conscia del presente. Può influenzare il nostro voto alle elezioni, quanti amici abbiamo alle elementari e persino come ce la caviamo in un test di matematica. Anche il nostro passato più prossimo, ciò che abbiamo fatto nell'ultimo paio d'ore, può modificare in modo subdolo le nostre azioni in varie circostanze, spingerci a spendere più soldi di quanti vorremmo, mangiare di più, o dare una valutazione ingiusta del lavoro di qualcuno. Il passato nascosto può persino influire sul nostro impiego futuro e sullo stipendio che saremo in grado di contrattare, e tutto dipenderà da quale bevanda sta tenendo in mano il nostro potenziale datore di lavoro o dal tipo di sedia o di poltrona su cui è seduto.

Nella seconda parte del libro esamineremo il nostro presente nascosto, come veniamo influenzati dai nostri giudizi immediati e la cosiddetta valutazione «a fette sottili». Impareremo quando ci possiamo fidare del nostro intuito e quando è invece meglio soprassedere sulle nostre reazioni istintive. Scopriremo perché è quasi impossibile giudicare gli altri (o qualsiasi cosa) in maniera neutrale, ma anche come questa stessa tendenza a dividere il mondo in «buoni» e «cattivi» possa essere sfruttata per ridurre in modo significativo i tassi di ricaduta nell'alcolismo. Il nostro presente è sorprendentemente duttile e vedremo come la vista di graffiti possa trasformare un cittadino rispettoso della legge in un seminatore di rifiuti, e perché più a lungo si convive con un compagno o con il coniuge più si finisce per assomigliargli. Analizzeremo anche come un semplice aggiornamento di status sulla vostra pagina Facebook può influire sull'umore dei vostri amici anche per tre giorni, e perché vi potrebbe venire voglia di registrare la partita di football della domenica pomeriggio da guardare con i vostri bambini invece che seguirla in diretta.

Nella terza e ultima parte esamineremo gli effetti nascosti dei nostri progetti per il futuro e ci soffermeremo sugli ultimi studi sulle motivazioni inconscie. Obiettivi e desideri esercitano un'influenza potente su di noi, per cui bisogna stare at-

tenti a ciò che desideriamo, ma possono anche incoraggiarci in modi inaspettati. Vedremo come per indurre gli studenti a una prestazione più brillante negli esami orali basti farli pensare alle loro mamme. Altra cosa che affronteremo sarà come far sì che la nostra mente lavori inconsciamente in modo da aiutarci a risolvere i problemi al posto nostro (anche mentre si dorme), e come utilizzare ciò che abbiamo appena scoperto della mente nascosta per conseguire obiettivi che continuano a sfuggirci. Apprenderemo l'arte delle *intenzioni di implementazione*, le quali – è stato dimostrato – aiutano gli anziani a ricordarsi di prendere le medicine, fanno alzare la gente dal divano per fare esercizio fisico; e motivano i giovani uomini a dichiarare senza imbarazzo il loro affetto verso il padre.

Quando parlo del mio lavoro ai non scienziati, questi tendono a domandarsi quale sia il loro vero *io*, se quello cosciente o quello inconscio. Alcuni credono che il vero io sia il primo, poiché rispecchia le intenzioni di una persona e ciò che ha consapevolezza di fare. Secondo altri il vero io è quello inconscio, perché rispecchia le convinzioni più sincere e profonde dell'individuo e non la versione di sé che vuole presentare al mondo. Ma la vera risposta è «entrambi». L'idea di «io» va ampliata. Proprio come Descartes, molti di noi si identificano esclusivamente con la propria mente cosciente, come se l'inconscio adattivo che ci è tanto utile in moltissime situazioni fosse una specie di forma di vita aliena che ha invaso il nostro corpo.¹⁹ L'inconscio può sviarci se non siamo consapevoli della sua influenza, ma ricordiamoci che se si è evoluto ed esiste è perché ci ha aiutati a sopravvivere e a prosperare. (Una delle forti critiche alla versione freudiana dell'inconscio è l'enorme difficoltà di capire come avrebbe fatto un sistema così disadattivo a evolversi secondo i meccanismi della selezione naturale). In modo analogo, anche la nostra mente cosciente si è evoluta per essere una sorta di timone che permette un ulteriore controllo, di tipo strategico, sui meccanismi inconsci. Soltanto quando integriamo attivamente sia le dinamiche cosce che quelle inconse, le ascoltiamo e facciamo un buon uso di entrambe, possiamo evitare le insidie provocate dall'ignorare metà della nostra psiche.

In altre parole, la questione non è quale sia il nostro vero io, perché entrambi lo sono. È impossibile conoscere davvero nella loro integrità i nostri sé senza conoscerne la parte inconscia e capire che modella i nostri sentimenti, le nostre convinzioni, le nostre decisioni e le nostre azioni. L'inconscio guida costantemente il nostro comportamento, anche se, come i pazienti split-brain di Gazzaniga, potremmo essere fortemente convinti del contrario. Di solito ci aiuta, talvolta ci ostacola, ma in definitiva il suo fine primario è proteggerci, e a questo scopo non dorme e non si riposa mai. Non possiamo spegnere la mente inconscia, né vorremmo mai farlo. Una volta comprese le ragioni affascinanti, seppur elementari, che stanno dietro a ciò che facciamo e come la mente passata, quella presente e quella futura ci condizionano a nostra insaputa, be', allora la mente nascosta non è più tanto nascosta.

In una delle prime canzoni dei Led Zeppelin, Robert Plant cantava *Been dazed and confused for so long...* Allora mi riconoscevo in quella sensazione di confusione e stordimento, e suppongo sia questo il motivo per cui scelsi il percorso professionale che ho scelto e il tipo di ricerca che conduco. Ecco dove mi hanno portato i Led Zeppelin e la psicologia: al riconoscimento delle forze che ci muovono dal più profondo di noi stessi, appena al di sotto della nostra coscienza. Certe volte mi sento ancora un po' stordito (fa parte della vita), ma molto meno confuso, soprattutto dopo l'incontro, fatto dieci anni fa, con un certo alligatore dagli occhi verdi.

Parte prima

Il passato nascosto

Il passato non è mai morto;
non è nemmeno passato.

William Faulkner

I.

Il passato è sempre presente

Intorno al 3200 a.C. un uomo dagli occhi marroni e i capelli ondulati giaceva morente in un canale stretto fra le rocce di quelle che oggi sono le Alpi italiane, oltre 3000 metri sopra il livello del mare. L'uomo era caduto a terra faccia in avanti, il braccio sinistro piegato sotto il collo. Era alto un metro e sessanta, aveva circa quarantacinque anni, segni simili a tatuaggi sulla pelle e uno spazio tra i due incisivi. Poco prima aveva mangiato cereali e carne di stambecco e aveva una costola fratturata. Era primavera, o l'inizio dell'estate, ma a quell'altitudine, con le cime innevate tutto intorno, il clima era imprevedibile. L'uomo indossava un cappotto e gambali di pelle di capra, portava con sé un'ascia con la lama di rame, altri attrezzi, e persino un piccolo kit di pronto soccorso, che però non lo avrebbe salvato.

L'uomo morì, e poco tempo dopo si scatenò una tempesta che sigillò il suo corpo dentro il ghiaccio.

Cinquemila anni dopo, il 19 settembre 1991, due escursionisti tedeschi, scendendo da una montagna delle Alpi dell'Ötztal, decisero di prendere una scorciatoia. Lasciato il percorso consueto, passarono nei pressi di una gola e notarono una strana forma sul fondo roccioso del canalone, che era semisommerso dalle acque di disgelo. Quando si avvicinarono per guardare meglio scoprirono che si trattava di un cadavere. Sotto shock, allertarono le autorità, che alla fine riuscirono a rimuovere il corpo dal ghiaccio nel quale l'uomo era parzialmente immerso. Presto capirono che non si trattava di uno sfortunato

alpinista finito tragicamente a valle, come si era creduto in un primo momento, bensì di una delle mummie umane più antiche al mondo. Grazie al ghiaccio che lo aveva ricoperto e alla posizione riparata del canalone, che lo aveva protetto dall'azione demolitrice del ghiacciaio in movimento, il corpo dell'uomo dagli occhi marroni rappresentò una scoperta scientifica enorme: un esemplare di uomo dell'Età del rame in uno stato di conservazione eccezionale che forniva anche importanti informazioni sulla morte umana.

Negli anni successivi al rinvenimento di Ötzi (uno dei tanti nomignoli dati dai media all'uomo che aveva trovato la morte in quella forra isolata), gli scienziati esaminarono con cura i resti e gli oggetti che portava con sé. Una delle cose che volevano scoprire era cosa lo avesse ucciso. E l'esito si rivelò non proprio scontato. Quel giorno lontano, prima che il temporale arrivasse a congelarlo, Ötzi aveva subito una ferita alla testa, ma non era chiaro se quella fosse stata la causa principale della sua morte. Per esempio, aveva un verme parassita (gli studiosi ne rinvennero le uova nello stomaco) e l'esame di un'unghia rivelò che soffriva di una qualche malattia cronica (forse la malattia di Lyme). Dall'esame era emerso che il suo sistema immunitario aveva subito periodi di stress acuto per tre volte negli ultimi quattro mesi di vita. Forse Ötzi si era indebolito a causa della combinazione di altitudine e cattivo stato di salute e dalla montagna era caduto dentro il canalone. Inoltre, nel suo sangue era presente un livello pericolosamente alto di arsenico, che induceva gli studiosi a pensare che lavorasse i metalli. Come se tutto ciò non bastasse, presentava anche vecchie fratture e una ciste che probabilmente era conseguenza di geloni.

E voi che pensavate di essere gli unici ad avere problemi!

Se gli indizi sul suo decesso erano molti e diversi, una cosa era chiara: la vita di Ötzi era stata un continuo assalto da parte dell'ambiente in cui viveva. Doveva essere stato un uomo assai resistente per aver raggiunto l'età che aveva, e tutto questo era accaduto a un individuo che con ogni probabilità – a giudicare dal fatto che possedeva un'ascia di rame – godeva di uno status elevato nella sua comunità. Alla fine, tuttavia, gli scienziati scoprirono che Ötzi non era morto a causa delle sue

malattie, ma che era stato ucciso da un'insidia più familiare: gli altri esseri umani.

Nel 2001 i raggi X svelarono la presenza di un oggetto nascosto sotto la pelle della spalla sinistra. Dopo esami accurati, i ricercatori conclusero che si trattava di una freccia di selce la cui punta, perforando un vaso sanguigno, avrebbe condotto Ötzi alla morte per dissanguamento in tempi rapidi. Insomma, Ötzi era stato assassinato, lasciandosi dietro uno dei *cold case* più freddi della storia umana.

La rivelazione gettava una nuova luce sulla fine di Ötzi. Adesso, a quanto pareva, la ferita alla testa era da mettere in relazione con l'aggressione che gli era costata la vita. O fu malmenato dagli stessi assalitori che l'avevano colpito con la freccia, oppure sbatté la testa quando cadde a causa dell'emorragia. O, addirittura, furono gli assalitori a spingerlo giù nella forra. Qualunque sia stata l'esatta sequenza degli avvenimenti che lo condussero alla morte, di sicuro si trattò di una scena spaventosa: una lotta per la sopravvivenza che Ötzi perse. Tuttavia per Ötzi quell'unico giorno fatale verosimilmente si concluse con un numero di traumi fisici minore rispetto a quelli accumulati in oltre quarant'anni di vita quotidiana, costellati di malattie, dolorosi danni fisici e un assortimento di fattori ostili provenienti dall'ambiente circostante. La vita della mummia del Similaun, così come la sua morte, denuncia i terribili pericoli e le difficoltà di cui era disseminata l'esistenza dell'essere umano medio nel corso della lunga evoluzione della nostra specie.¹ È un punto essenziale da capire, perché è stato in mezzo agli stessi pericoli e alle stesse difficoltà (risalenti a molto prima dell'Età del rame, che è come se fosse ieri sulla scala temporale dell'evoluzione umana) che i nostri sistemi cerebrali inconsci di tipo adattivo si sono formati e affinati.

Il fatto ovvio ma significativo è che, diversamente dalle esperienze personali che plasmano la nostra identità nel presente, *di questo passato non possediamo memoria*. Non abbiamo ricordi della nostra evoluzione. Essa ci rimane oscura, il che è un po' inquietante se si considera fino a che punto influenza che pensiamo, diciamo e facciamo. Nasciamo con una «dotazione di serie» fatta di motivazioni elementari comparse in un

periodo lontanissimo della storia umana. (E, naturalmente, alla nascita siamo già completi di tutto, anche se poi cresciamo di dimensioni). Come scriveva Charles Darwin nel 1877: «Non si potrebbe sospettare che le paure indefinite ma molto reali dei bambini, le quali sono del tutto indipendenti dall'esperienza, siano gli effetti ricevuti in eredità dei pericoli reali e delle basse superstizioni delle epoche antiche e selvagge?»² Sì, è possibile. Gli uomini non sono una *tabula rasa*, una pagina bianca. Due sono gli impulsi fondamentali, primordiali che condizionano in maniera sottile e inconscia i nostri pensieri e le nostre azioni: il bisogno di sopravvivenza e quello di accoppiarsi. (E nel prossimo capitolo ci soffermeremo su un terzo impulso innato, quello della cooperazione sociale, che è utile sia alla sopravvivenza che alla riproduzione). Nella vita moderna, tuttavia, tali impulsi antichi e rimossi, o «effetti» della mente, spesso agiscono senza la nostra consapevolezza e possono far sì che non vediamo le vere ragioni per cui proviamo o facciamo certe cose. Rimuovendo gli strati di questo passato nascosto che ancora ci condiziona e svelando in quali modi sopravvivenza e riproduzione siano sempre in azione nella nostra psiche, si può comprendere meglio il presente.

Dov'è il mio pulsante?

Be', non mi è mai capitato di dover fuggire da aggressori armati di frecce con la punta di selce su una montagna delle Alpi, come accadde a Ötzi. Tuttavia, come la maggior parte delle persone, ho sentito montare in me la stessa volontà di vivere che deve aver provato lui.

Era l'agosto del 1981 e mi ero appena trasferito a New York per cominciare a insegnare alla New York University. Avevo ventisei anni, ero fresco di laurea e l'unica mia visita in città era stata qualche mese prima per il colloquio di lavoro. Mi ritrovai da subito con i nervi a fior di pelle. Ogni mattina intorno alle sei un uomo arrabbiato cominciava a urlare per strada sotto il mio monolocale. Non avevo l'aria condizionata ed eravamo in piena estate, per cui le finestre erano spalancate.

Più o meno per una settimana fui svegliato dalle sue urla, e ogni tanto una bottiglia si infrangeva vicino alla mia finestra. Alla fine scoprii che l'allora sindaco, Ed Koch, che si era ricandidato, viveva nell'attico del mio palazzo, e che le bottiglie lanciate dal tipo furibondo erano indirizzate a lui. Ora, il tizio non riusciva a lanciarla così in alto da raggiungere l'ultimo piano, ma di certo abbastanza da arrivare al mio. Sapere che non ero il suo bersaglio mi tranquillizzò un po' (solo un po'), non altrettanto faceva la città fuori dal mio appartamento.

Negli anni ottanta Washington Square era un quartiere più turbolento di quanto sia oggi (la stessa cosa vale per tante altre zone di Manhattan). Durante la mia prima settimana nel quartiere, nei pressi di Washington Arch due uomini mi passarono accanto correndo, il secondo inseguiva il primo con un coltello a serramanico. Nei primi mesi, durante il giorno ero troppo impaurito per visitare luoghi diversi dal mio ufficio e con il buio non uscivo *mai*. A quell'epoca tutto il mio mobilio consisteva in una sedia di legno e un tavolo pieghevole, e ogni sera, dopo aver controllato due volte le quattro serrature della mia porta, incastravo lo schienale della sedia sotto il pomello. Sebbene riuscissi ad andare a letto sapendo di essere sopravvissuto un giorno in più, il mio sistema *fight-or-flight*, «combatti o fuggi», era costantemente in allerta. Non mi sentivo ancora di casa a New York, e mi sarei ambientato solo anni dopo. Avevo vissuto un'infanzia meravigliosa nella provincia americana, trascorsa a giocare a baseball e a fare giri in bicicletta con gli altri bambini del mio isolato; poi avevo frequentato il college nella mia città natale e preso la specializzazione in un'altra città universitaria del Midwest, Ann Arbor. Niente di tutto ciò poteva prepararmi alle strade di New York, multiculturali, superaffollate e costantemente piene di rumori. Fu uno shock culturale, un'esperienza incredibile, e dovevo tenere gli occhi bene aperti e l'attenzione sempre alta se volevo sopravvivere in quella città; figuriamoci poi viverci bene.

Un anno prima, mentre studiavo per la laurea alla Michigan University, avevo letto un importante articolo della psicologa Ellen Langer che evidenziava l'artificialità di tanti studi psicologici effettuati in laboratorio in quegli anni.³ L'articolo si di-

mostrò essere una premonizione della mia esperienza personale dopo il trasferimento in città, forse perché si basava sugli studi che Langer aveva condotto a New York. Langer ci ricordava che il mondo reale è un luogo disordinato e frenetico, decisamente diverso dalle stanze silenziose e tranquille dei laboratori di psicologia dove lo sperimentatore lavora con i suoi soggetti. Avendo letto l'articolo di Langer mentre ero ancora ad Ann Arbor avevo capito la sua argomentazione sul piano intellettuale, ma – santo cielo! – sul piano personale la compresi solo dopo essermi trasferito a New York.

In numerosi studi condotti nell'emergente area della ricerca psicologica della «cognizione sociale» (appena agli inizi quando arrivai alla NYU), ai soggetti degli esperimenti si dava indicazione di premere un pulsante quando fossero stati pronti per passare all'informazione successiva. Potevano leggere una frase (che, per esempio, descriveva un certo comportamento tenuto da una persona in una vicenda) e rifletterci sopra per tutto il tempo che volevano, e poi premere il pulsante per passare al quesito successivo. Sì, in effetti sarebbe magnifico, ammetteva Langer, ma nella vita reale non esiste un pulsante da premere ogni volta che vogliamo fermare il mondo per un attimo in modo da capire cosa sta accadendo e perché. Le situazioni vanno affrontate al volo, in tempo reale, e in ogni momento abbiamo un sacco di altre cose da fare, non solo formarci un'impressione delle personalità degli individui che sono con noi. Dobbiamo concentrare la nostra attenzione su molti compiti alla volta, incluso ciò che va fatto sul momento: di attenzione da dedicare con comodo alla riflessione sul mondo non ne resta molta.

Mi sentivo sopraffatto da New York: troppa gente, troppo traffico, troppi avvenimenti a cui dover prestare attenzione. Forse avrei potuto mettere insieme le mie impressioni della città e l'ipotesi di Langer per ricavarne un'idea per uno studio. Una mattina uscii dal palazzo del mio ufficio e cominciai a passeggiare tra la folla in strada, osservando gli attraversamenti pedonali intorno a me, per poi fermarmi di colpo in mezzo al marciapiede di Washington Place. «Dov'è il mio pulsante?» mi chiesi. Volevo un pulsante per fermare il mondo in modo da

poterlo comprendere e percorrere in sicurezza. Ma, naturalmente, un pulsante del genere non esiste. Subito dopo, quindi, mi posi un'altra domanda: «E come facciamo senza?»

Nella storia dell'umanità non abbiamo mai avuto il lusso di poter mettere in pausa ciò che accade intorno a noi per avere il tempo di capire quale sia la cosa più giusta, migliore o più sicura da fare. Bisognava dare senso al mondo (soprattutto all'insidioso mondo sociale) in modo rapido ed efficace, più in fretta di quanto fossero in grado di fare i nostri lenti ragionamenti coscienti. Spesso le situazioni di pericolo richiedevano una reazione immediata. Poco dopo aver espresso il desiderio di un pulsante di stop, sperimentai in prima persona l'utilità delle capacità inconsece quando, scendendo dal marciapiede mentre tornavo verso casa, per poco non fui investito da una bicicletta che sfrecciava contromano sulla strada a senso unico. Senza poter pensare, indietreggiai con un balzo sul marciapiede, appena in tempo. In effetti, mi ritrovai di nuovo sul marciapiede prima ancora di rendermi conto della bicicletta. (E, per la volta successiva, mi appuntai mentalmente che c'è chi non rispetta i cartelli di senso unico, per cui bisogna sempre guardare da entrambi lati). A proteggermi erano stati dei meccanismi riflessi, automatismi (o istinti) di autoconservazione fisica, che avevano aggirato processi cognitivi più lenti. Pensai che questa forma di pensiero, più rapida e inconscia, dovesse essere una delle ragioni della nostra capacità di affrontare il caos del mondo in tempo reale.

Al ritorno in laboratorio, ci mettemmo al lavoro per testare la mia idea, progettando un programma di ricerca che avesse come presupposto l'esistenza – oltre ai lenti processi cognitivi consci – di un meccanismo non cosciente con cui gli individui fanno fronte al proprio universo sociale. Si trattava di una premessa radicale, poiché allora l'orientamento prevalente in psicologia era che ogni nostra scelta e azione fosse il prodotto del pensiero intenzionale e cosciente. Come Langer, volevamo che i nostri studi di laboratorio rispondessero al costante assalto del mondo. Del resto, il senso della nostra ricerca era capire cosa accadeva nella vita reale, e non solo nella tranquillità e nella semplicità degli ambienti di laboratorio. In uno dei nostri

primi esperimenti replicammo uno degli studi «con pulsante»: ⁴ i soggetti potevano analizzare l'informazione che veniva fornita per tutto il tempo che volevano prima di elaborare un giudizio su una persona, e solo a quel punto premevano il pulsante per andare avanti. Ma vi aggiungemmo una variante.

Seduti davanti allo schermo di un computer, i nostri soggetti leggevano di Gregory, personaggio di fantasia, e – una alla volta – delle ventiquattro cose che aveva fatto nella settimana passata. Quando era in modalità «Gregory onesto», il personaggio compiva dodici azioni oneste, per esempio «restituire un portafoglio smarrito»; sei azioni disoneste, come «non ammettere di aver preso un abbaglio»; e sei azioni neutre, per esempio «portare fuori la spazzatura». Il «Gregory disonesto», invece, compiva azioni più disoneste. Presentammo le ventiquattro azioni del Gregory onesto o disonesto in ordine casuale e chiedemmo a ciascun partecipante di farsi un'impressione del personaggio dalla lettura dei suoi comportamenti. Metà dei partecipanti al test aveva un pulsante a disposizione, dunque prima di passare al comportamento successivo poteva prendersi tutto il tempo che voleva. Ora, sin qui si trattava di un esperimento socio-cognitivo standard, del tipo criticato da Langer. La variante che avevamo introdotto era una condizione alternativa in cui l'esperimento era in tutto e per tutto identico tranne che per un aspetto: i soggetti non disponevano di un pulsante. Anzi, i comportamenti erano descritti in modo molto rapido e i soggetti del test avevano appena il tempo di leggere la descrizione una volta sola prima che sullo schermo comparisse quella successiva e dovevano fare il possibile per farsi un'idea di questo Gregory «in tempo reale».

Come era prevedibile, la presenza del pulsante fece una grossa differenza: con la magica possibilità di fermare il mondo finché non si erano fatti un'idea della situazione, i partecipanti all'esperimento non avevano problemi a giudicare il Gregory onesto più onesto di quello disonesto. Del resto, il Gregory onesto compiva un numero doppio di azioni oneste rispetto a quelle disoneste, mentre nel caso del Gregory disonesto la proporzione era invertita. Ma senza l'ausilio del pulsante di stop, i soggetti non vedevano la minima differenza tra

i due Gregory. Le loro impressioni si basavano solo sui comportamenti di cui riuscivano a ricordarsi: non riuscivano a formarsi un giudizio mentre le azioni di Gregory venivano presentate una dopo l'altra in rapida successione. Senza un pulsante a disposizione per fermare il mondo in un momento decisivo, non erano in grado di cogliere neanche una differenza eclatante tra il Gregory onesto e il Gregory disonesto del nostro studio. Se loro non ci riuscirono, ci riuscì però un altro gruppo di partecipanti. Il secondo gruppo di soggetti riuscì a distinguere tra i due Gregory anche se le informazioni venivano presentate a ripetizione e senza il pulsante di stop come aiuto. Erano stati selezionati prima di iniziare lo studio, e avevamo previsto che se la sarebbero cavata benissimo a gestire il sovraccarico di informazioni.

Chi erano queste persone speciali? Sono io e siete voi. Vale a dire che non avevano assolutamente niente di speciale, tranne il fatto di essere particolarmente ricettivi all'onestà e alla disonestà. Per loro il grado di onestà di una persona era un fattore molto importante su cui basare il proprio giudizio positivo o negativo su un individuo. Naturalmente l'onestà è un valore importante per chiunque, ma per quel gruppo di soggetti rappresentava la caratteristica principale di un individuo: era il primo tratto di personalità che era venuto loro in mente quando (in un questionario che diversi mesi prima avevamo somministrato a tutti i potenziali soggetti del nostro studio) erano stati invitati a elencare le caratteristiche del tipo di persona che a loro piaceva, mentre la disonestà era il primo citato quando dovevano scrivere su un foglio bianco le caratteristiche più negative di una persona. Quando decidevano se una persona gli piaceva o non gli piaceva, il loro primo, costante pensiero era la sua onestà. Ognuno di noi, del resto, è sensibile a certe cose piuttosto che ad altre: per voi potrebbe essere la generosità; per la persona accanto a voi potrebbe essere l'intelligenza.⁵ O la riservatezza, o la freddezza, o l'autostima, o qualunque altra cosa. Esiste un'ampia gamma di tratti di personalità per cui si possono sviluppare queste antenne automatiche. Ne scegliemmo una da studiare come modello valido per tutte le altre.

Il fatto che il gruppo dotato di antenne per l'onestà fosse stato capace di affrontare la mancanza del pulsante ci dice che siamo tutti in grado di sviluppare un radar per cogliere gli importanti indizi carichi di significato presenti nel nostro universo sociale, senza che vi sia obbligo o necessità di fermarsi per rifletterci in maniera consapevole. Riusciamo a cogliere aspetti della personalità e del comportamento di un altro individuo che per noi sono di somma importanza anche quando la nostra mente è molto occupata. Di certo siamo in grado di farlo già nell'adolescenza e nella prima giovinezza, anche se i bambini piccoli non sembrano esserne capaci prima di aver sviluppato una certa esperienza della dimensione sociale. Questa, come ogni altra capacità, si forma con il tempo, come per esempio la mia capacità di digitare sulla tastiera o di guidare un'automobile: sono attività che all'inizio sono spesso complicate, sembrano più grandi di noi, ma con l'esperienza diventano facili e automatiche.

Il quadro più ampio che il nostro studio dipinge è che spesso – esattamente come sostenne Charles Darwin nella sua fondamentale opera sulle emozioni – lo stesso processo psicologico può avvenire sia in modalità inconscia che in modalità conscia. L'impressione di Gregory che si erano fatta i soggetti dotati della capacità di trattare le informazioni sull'onestà in maniera automatica e inconscia era molto simile a quella di chi non aveva tale capacità ma disponeva del pulsante; ossia, usando il pulsante per rallentare il mondo a una velocità gestibile dai processi consci, erano riusciti a elaborare le informazioni altrettanto bene (e nello stesso modo) di coloro che riuscivano a farlo utilizzando processi inconsci molto più rapidi ed efficaci. Invece, coloro che non riuscivano a fare né l'una né l'altra cosa – perché privi delle antenne inconse verso il comportamento onesto e di un pulsante per poter affrontare il compito a livello cosciente – non erano stati in grado di notare alcuna differenza tra le due (diversissime) versioni, onesta e disonesta, di Gregory.

Cominciava allora a profilarsi una risposta alla domanda che mi ero posto per la prima volta quella mattina sull'affollata Washington Place a New York. Grazie alla nostra capacità di

sviluppare facoltà percettive in grado di operare in maniera rapida, efficace e inconscia, nelle condizioni tipiche del mondo reale, spesso non abbiamo bisogno di pulsanti.

L'alligatore dell'inconscio

Il nostro studio su Gregory e il pulsante magico fu uno dei primi a dimostrare l'effettiva esistenza di meccanismi automatici, inconsci, nelle nostre relazioni con il mondo sociale circostante, esistenza che trova una spiegazione nelle condizioni caotiche e pericolose (soprattutto quando ci sono di mezzo altri esseri umani) in cui è avvenuta la nostra evoluzione. A quei tempi (ma anche oggi) non si aveva sempre il tempo per riflettere, dunque bisognava valutare le persone in fretta, sulla base delle loro azioni, e bisognava poter agire e reagire in modo rapido. Parafrasando il vecchio proverbio «Chi si ferma è perduto», si poteva perdere la vita, un arto, la salute, un figlio. Tuttavia, esiste una differenza importante tra le spinte inconscie di natura evolutiva che riguardano la sopravvivenza e l'incolumità fisica emerse dal nostro racconto del povero Ötzi (al quale ritorneremo tra un momento), e la nostra capacità inconscia di cogliere l'onestà, la timidezza o l'intelligenza sotto il fuoco di fila delle condizioni tipiche del mondo reale.

L'uomo nasce con questa dotazione di fabbrica di impulsi basilari necessari alla sopravvivenza e all'incolumità, ma il «radar verso le persone» è un'abilità che abbiamo dovuto sviluppare con l'esperienza e la pratica. È un po' come la differenza tra respirare e guidare: la prima è un'abilità con la quale si nasce e che non è stato necessario imparare, la seconda la si è dovuta apprendere, eppure (in condizioni normali) sia l'una che l'altra possono avvenire senza un sostanziale controllo cosciente. Analizzando le cose più attentamente, si vede che anche guidare richiede una qualche strumentazione evolutiva, congenita. D'altra parte, potete far fare quanta pratica di guida volete al vostro cane (lontano da me, ve ne prego!), ma lui non diventerà mai un gran pilota (anche se forse potrebbe raggiungere lo stesso livello di certi automobilisti del mio quartiere).

Quello che sto cercando di dire è che la nostra capacità di guidare l'automobile, che dopo un bel po' di esperienza e di pratica si riduce poi alla velocità, è analoga alla nostra capacità di sviluppare un «radar per le persone» grazie all'esercizio, come nell'esperimento del pulsante. Entrambe dipendono dalla capacità della mente umana di creare degli utili «optional» inconsci, che si aggiungono a quelli con cui siamo nati dall'esperienza personale fatta con il mondo.⁶

Quando, agli inizi degli anni ottanta, cominciammo a condurre ricerche sui meccanismi adattivi inconsci che consentono di affrontare il caos del mondo, tutto ciò che noi psicologi sociali conoscevamo era questo tipo di processo inconscio fondato sull'esperienza. La psicologia evoluzionista stava appena muovendo i primi passi grazie a Paul Ekman e altri pionieri come David Buss e Douglas Kenrick. Il settore della psicologia cognitiva aveva appena rovesciato il dominio della teoria comportamentista, resa celebre dal suo più appassionato sostenitore, B.F. Skinner. Come ricorderete dall'Introduzione, secondo il comportamentismo la mente umana contava pochissimo e il pensiero cosciente non contava affatto; l'idea era che gli aspetti più complessi del comportamento umano (compresi il linguaggio e la parola) fossero prodotti da reazioni riflesse e ripetute agli stimoli provenienti dall'ambiente circostante. La psicologia cognitiva, dall'altro lato, sosteneva il ruolo del pensiero cosciente, partendo dal presupposto che fosse indispensabile per la quasi totalità delle decisioni e delle azioni umane. Secondo questa teoria, niente accade senza una nostra intenzione consapevole. Ma neanche questa teoria era corretta (in genere nessuna posizione estremistica per cui tutto è bianco o nero lo è).

Nella cornice della psicologia cognitiva, che dava priorità alla coscienza – e da cui prendeva spunto il neonato settore della psicologia sociocognitiva cui appartenevo – un processo inconscio poteva esistere solo se prima passava attraverso la coscienza (e la volontà); quindi, solo dopo aver accumulato una notevole esperienza poteva semplificarsi e diventare efficace (il termine che noi usavamo era *automatizzato*) al punto di non avere più bisogno del controllo cosciente, proprio come

guidare un'automobile. William James aveva affermato la stessa cosa nel 1890: «La coscienza si ritrae da tutti quei processi nei quali non è più necessaria». ⁷ Per i successivi venticinque anni, quasi fino al passaggio del millennio, io e tutti gli altri colleghi del mio settore abbiamo dato per scontato che quello fosse l'unico modo in cui i processi mentali inconsci prendono forma: all'inizio presuppongono uno sforzo consapevole, e soltanto con l'esperienza e l'uso ripetuto diventano in grado di operare inconsciamente. Ma sia io sia tutti i miei colleghi ci sbagliavamo o, quanto meno, ci basavamo su un quadro incompleto. Ciò accadeva perché non prestavamo sufficiente attenzione al crescente *corpus* di teorie e prove sperimentali di un nuovo campo della psicologia, che si stava sviluppando a fianco del nostro, la psicologia evoluzionistica. Forse eravamo troppo impegnati a giocare nel nostro recinto della sabbia e non badavamo a quello che succedeva nel nostro animato campo giochi.

Se finalmente ho tirato fuori la testa dalla sabbia e mi sono guardato meglio intorno è stato perché l'assunto della «coscienza innanzi tutto» stava cominciando a sgretolarsi. Nel mio stesso laboratorio si cominciavano a scoprire effetti che quell'assunto non riusciva a spiegare; e poi ci fu un'ondata di nuove entusiasmantissime scoperte nel campo della psicologia dello sviluppo (che studia neonati e bambini piccoli con esperienza o pratica del mondo ancora molto limitate), dalle quali emersero effetti automatici e inconsci in bambini troppo piccoli per fare ciò che facevano con tanta naturalezza senza poter dipendere dall'esperienza o dalla pratica. Si trattava di nuove, stupefacenti prove del fatto che si viene al mondo già equipaggiati delle capacità di affrontare gli altri esseri umani, prove che contraddicevano il presupposto fondamentale che tali processi inconsci si verificassero – nei bambini più grandi e negli adulti – dopo molta pratica cosciente e molta esperienza.

Queste nuove prove mi avevano posto di fronte a un dilemma nel corso nei miei primi venticinque anni da ricercatore, un rompicapo su cui non riuscivo a smettere di rimuginare. Finalmente, dopo tanti anni trascorsi a riflettere su quel problema, nacque mia figlia e mi presi un semestre di congedo di