



PSICOLOGIA

Meglio un uovo oggi o una gallina domani? In altri termini, siamo in grado di rinunciare a una gratificazione immediata in vista di un risultato più importante? Il vecchio proverbio si è tradotto in un famoso test psicologico ideato, verso la fine degli anni '60, dallo psicologo Walter Mischel, docente all'università di Stanford, che consiste nel mettere davanti a bambini di 3-5 anni un marshmallow, un dolce gommoso molto amato dai bambini americani (per chi volesse vederlo, provate a guardarlo su Youtube). Chi lo mangia subito ottiene un solo dolcetto, mentre chi è in grado di aspettare resistendo alla tentazione, anche se l'intervistatore che somministra il test si allontana, dopo un quarto d'ora potrà averne due. Una valutazione sull'impulsività e la capacità di autocontrollo che ha conseguenze a lungo termine: lo psicologo ha seguito negli anni i protagonisti del suo esperimento, arrivando a dimostrare che i tratti caratteriali - l'impulsività di chi afferra subito la caramella o l'atteggiamento riflessivo di chi preferisce attendere un premio più consistente - rimangono simili anche nell'adulto. "Mischel ha avuto la lungimiranza di monitorare gran parte dei seicento bambini che hanno partecipato all'esperimento originario mentre diventavano adolescenti, e poi adulti, misurando attraverso questionari vari aspetti del loro carattere e la loro carriera scolastica", spiega Matteo Motterlini, docente di neuroeconomia ed economia cognitiva al San Raffaele di Milano. Già a quattordici anni di distanza si è visto che i bambini capaci di esercitare un controllo cognitivo sugli impulsi immediati erano anche quelli che avevano risultati scolastici migliori, "mentre i più golosi avevano più probabilità di sviluppare problemi comportamentali, godevano di bassa auto-



Resistere alle tentazioni *fa bene*

di Paola Emilia Cicerone

Sviluppare l'autocontrollo fin da bambini aumenta la possibilità di avere una vita più gratificante.

Lo rivelano nuovi studi sulla scia di un famoso test su un dolcetto, il Marshmallow



stima ed erano visti dagli altri come testardi, frustrati e invidiosi”, ricorda Motterlini.

Una prova da adulti

Questo dato è stato confermato da un esperimento più recente, i cui risultati sono stati pubblicati sui *Proceedings of the National Academy of Science*: Mischel e i suoi colleghi hanno escogitato un nuovo compito, simile all'originale ma adeguato a soggetti in età adulta, chiedendo alle persone di resistere all'impulso di premere un pulsante alla vista di un'immagine attraente: nello specifico, un volto sorridente. “Si tratta di un compito che richiede un momento di riflessione e controllo cognitivo”, precisa il docente. “Adesso, però, i ricercatori hanno potuto

valutare i risultati del test attraverso l'imaging cerebrale, e si è visto che la capacità di autocontrollo è identificabile a livello di correlati neurali: gli adulti che hanno ottenuto risultati peggiori in termini di autocontrollo mostrano un'esagerata attivazione del corpo striato e un insufficiente reclutamento del giro frontale inferiore”.

Non è l'unico banco di prova

In mezzo secolo il test è stato riprodotto in varie versioni - in alcuni casi è stato somministrato anche ad animali - “ed è diventato una vera e propria pietra miliare

In un famoso test psicologico si è visto che i bambini più golosi hanno più probabilità di sviluppare problemi comportamentali e scarsi risultati scolastici

degli studi sull'età evolutiva”, spiega lo psicoterapeuta Gabriele Caselli, direttore della Scuola di specializzazione in psicoterapia e scienze cognitive, e vice direttore del Dipartimento di psicologia presso la Sigmund Freud University di Milano. Anche se non sono mancate critiche: nel corso degli anni sono emerse grosse differenze nei risultati in base alla provenienza dei bambini e all'educazione ricevuta, e c'è chi ha affermato che questo tipo di prova non mostra necessariamente - o non solo - la capacità di autocontrollo, ma la tendenza a ubbidire all'auto- ➔

● Regole d'oro pedagogiche

Non sfidate il tentatore

Le strategie dei bambini di Mischel sono ancora valide: distrarsi con qualcosa di divertente aiuta noi stessi e i nostri figli a resistere alle tentazioni. Può essere utile anche evitare le situazioni che ci mettono in difficoltà, per esempio, non tenere a portata di mano i cibi che vogliamo evitare o non metterci in situazioni che ci rendono vulnerabili. La stanchezza - e la fame - riducono la nostra capacità di resistenza: teniamolo presente e ricordiamo che vale anche per i

nostri bambini. A volte la strategia “se-allora” funziona: “Se il cameriere mi chiede cosa voglio di dolce, chiederò della frutta”, “Se sono le 4 del pomeriggio, devo smettere di giocare e fare i compiti”. Può valere la pena di provare. È importante un atteggiamento positivo: pensare di poter resistere alle tentazioni è un primo passo per riuscirci. L'ottimismo aiuta: piuttosto che rimuginare sulla rinuncia, è utile focalizzarsi sugli aspetti positivi di quanto

si sta facendo. Gli studi mostrano che le persone più dotate di autocontrollo sono anche quelle dotate d'immaginazione, che sanno concentrarsi sulle situazioni future e valorizzare le gratificazioni differite. I buoni esempi funzionano, specialmente con i bambini: ricordiamoci che dobbiamo essere noi a fungere da modello di comportamento. La meditazione mindfulness, o comunque una tecnica di rilassamento, possono essere utili per evitare di “fissarci” su ciò cui stiamo cercando di rinunciare. La motivazione è fondamentale: siamo capaci di esercitare autocontrollo solo se ci interessa farlo e ne vediamo gli aspetti positivi.



ATTUALITÀ

rità o ad aspettarsi che le promesse fatte siano mantenute. Anche se in realtà il test era organizzato in modo che i bambini interagissero con sperimentatori dei quali sentivano di potersi fidare, e i due marshmallow promessi erano messi in bella vista davanti a loro per fuggire ogni timore di imbroglio, come spiega lo stesso Mischel, scomparso nel 2018, in un saggio del 2014 appena tradotto in italiano (*Il test del Marshmallow*, Carbonio, pp. 304, €16,50). Ed è ancora lui ad ammettere che **l'autocontrollo - "che possiamo considerare anche una forma di autoprotezione, perché ci permette di valutare le conseguenze di quello che vogliamo fare" - è un elemento importante per valutare il carattere di una persona, ma non l'unico.** Il dato principale, però, è che l'autocontrollo non è una dote innata ma può essere allenato per imparare a



resistere agli impulsi, ossia a "raffreddare" le tentazioni "calde", e rinviare la gratificazione.

Il test, in effetti, mette in conflitto due diverse aree del nostro cervello: il sistema limbico, che pretende gratificazioni immediate, e la corteccia prefrontale che invece è "fredda e orientata a raggiungere obiettivi". Il segreto dell'autocontrollo consiste, secondo Mischel, nell'aiutare la corteccia

L'autocontrollo non è una dote innata, ma può essere allenato. Le persone che mostrano questa capacità fin da piccoli hanno maggior successo nella vita

prefrontale a prevalere. E se oggi, grazie a tecniche di imaging come la risonanza magnetica funzionale, possiamo cominciare a capire cosa succede nel nostro cervello, gli studi di Mischel ci hanno permesso di identificare i processi mentali e le strategie con cui riusciamo a resistere alle tentazioni. I video che descrivono il primo esperimento di Mischel mostrano le strategie messe in atto dai bambini: allontanano il dolcetto, gli voltano le spalle, si mettono le dita nel naso o inventano una canzone. "E per loro è comunque più difficile resistere, perché la capacità di lavorare per una ricompensa dilazionata evolve con l'età, di pari passo con lo sviluppo sociale e biologico di un essere umano", spiega Caselli. Si tratta comunque di un elemento complesso: "In genere le persone che mostrano questa capacità fin da piccoli hanno realmente maggior successo nella vita", ricorda lo psicoterapeuta, "ma accanto a una predisposizione, che ha anche basi biologiche, ci sono alcune variabili da consi-



IN SINTESI

L'equilibrio dell'autocontrollo

Di fronte alle tentazioni non siamo tutti uguali. Uno studio famoso realizzato mezzo secolo fa mostra che, fin da bambini, siamo più o meno capaci di resistere a qualcosa che ci attira, come un marshmallow.

Un atteggiamento che almeno in parte condiziona la nostra vita futura. Le ricerche mostrano che chi è in grado di rinviare una gratificazione, in generale, ottiene risultati migliori a scuola e nella vita professionale. Dal punto di vista fisiologico, resistere alle tentazioni significa favorire la parte razionale, cognitiva del nostro cervello, in grado di farci ragionare sul lungo termine - rispetto al sistema limbico che invece richiede gratificazioni immediate. Esistono diversi elementi che possono influenzare la nostra capacità di resistenza. Entro certi limiti si tratta di una predisposizione biologica, ma bisogna anche tenere conto dell'educazione, delle esperienze fatte e delle nostre condizioni fisiche: quando siamo stanchi, resistere è comunque più difficile. La buona notizia è che la capacità di rinviare una gratificazione può essere allenata: esercitandoci scopriremo che la nostra capacità di autocontrollo può migliorare. Ricordando anche che ogni tanto è bello lasciarsi andare e concedersi una piccola trasgressione che non mina i nostri valori o sicurezze materiali, che renderà più facile tenere duro quando sono in gioco obiettivi importanti.



Resistere alle tentazioni fa bene

spiega forse così perché, come ricorda Mischel, personaggi famosi e in grado di esercitare un forte autocontrollo in situazioni stressanti, come il golfista Tiger Woods o l'ex presidente Usa Bill Clinton, si siano mostrati assai meno abili a gestire le proprie vicende personali. **“La cosa è ancora più complicata oggi che siamo esposti a continue sollecitazioni: pensiamo al cibo nei supermercati o alle tentazioni che arrivano dalla rete”,** prosegue lo psicoterapeuta. Esiste anche un correlato fisiologico di questo meccanismo legato alla quantità di glucosio presente nel cervello: per questo, alcuni suggeriscono di assumere un po' di acqua e zucchero prima di mettere davvero alla prova la propria forza di volontà.

Spostare l'attenzione

Un'altra strategia, suggerita anche da Mischel per evitare di cedere agli impulsi, consiste nel formulare precisi piani “se-allora”, dandosi obiettivi specifici, e collegando una situazione data a un comportamento prestabilito: “Se succede una determinata cosa, mi comporterò così”. “Gli esseri umani sono portati a codificare le informazioni in questo modo, e con questa strategia possono usare, spesso inconsciamente, questi collegamenti per guidare le loro azioni”, spiega la psicologa americana Heidi Grant. Non tutti però sono d'accordo: “Il punto chiave

derare”. Tra cui l'affaticamento: “La nostra capacità di autocontrollo è una risorsa limitata, ed è utile prendersene cura per non trovarsi in difficoltà”, spiega Caselli. “Uno studio del 1994 di Roy Baumeister mostra che, se dobbiamo esercitare costantemente il nostro autocontrollo, a un certo punto rischiamo di fallire”. Si

è evitare di pensare a quello che desideriamo, prendere le distanze”, spiega Caselli. Il meccanismo “se-allora”, quindi, potrebbe essere controproducente, perché ci porta a ragionare sulla cosa che desideriamo. Da questo punto di vista sembrano più efficaci le strategie dei bambini di Mischel: “L'elemento fondamentale è spostare la nostra attenzione su altro, lasciando che il desiderio faccia il proprio corso”, osserva Caselli. Una strategia che ha punti di contatto con l'approccio mindfulness, che ci porta a osservare la realtà senza giudicare: “Anche in questo caso, l'idea è ricordare che i nostri pensieri non sono la realtà, ma nascono da impulsi neurochimici generati dalle nostre esperienze, in cui non dobbiamo necessariamente identificarci”, prosegue Caselli.

L'ideale però è continuare a fare quello che si sta facendo: “Lasciar stare il desiderio, senza ragionarci sopra, confidando nella capacità della nostra mente di autoregolarsi”, suggerisce lo psicoterapeuta, **“in questo modo le emozioni intense svaniscono da sole”. Senza stressarsi troppo:** “Perché comunque, in genere, col passare degli anni, si acquisisce maggiore autocontrollo”, spiega Caselli, e fallire un test come quello del marshmallow non compromette il nostro futuro. “Soprattutto, non bisogna disperare delle proprie capacità, perché sarebbe controproducente”, ricorda lo psicoterapeuta. “Ci sono studi che mostrano come la convinzione di non saper controllare porti effettivamente a diminuire il proprio autocontrollo”. Forse vale la pena di ascoltare, ancora una volta, i suggerimenti di Mischel: “Una vita passata a rinviare costantemente la gratificazione è triste come una vita priva di autocontrollo”, ricorda lo psicologo. “Ma finché non impariamo a controllarci non avremo la possibilità di scegliere”. 

