

IL SAGGIO

Chi tarda a mangiare il dolcetto impara la tecnica dell'autocontrollo

Walter Mischel, psicologo americano nato in Austria ha studiato il comportamento dei bambini dell'asilo messi alla prova col marshmallow

Elisabetta de Dominis

Chi non si è mai sentito dire «Non hai forza di volontà» quando per l'ennesima volta rompeva la dieta svuotando

un barattolo di Nutella a cucchiainate? Abbiamo sempre reputato l'autocontrollo una dote innata. Invece no, anche il più goloso della terra lo può acquisire. E chi lo poteva scoprire se non un psicologo americano ma nato in Austria, dove ai tempi dell'impero l'autocontrollo veniva inculcato dall'etichetta asburgica?

Walter Mischel, mancato l'anno scorso, per la verità na-

sce nel 1930, ma lo immaginiamo comunque compassato quanto basta per aver dedicato gran parte della sua vita allo studio della gratificazione differita, che si riesce ad ottenere con l'autocontrollo e la forza di volontà.



Sua invenzione "Il test del marshmallow" (Carbonio editore, pagg. 294, 16,50 euro), che non è un manuale ma un saggio su come funziona il nostro cervello davanti a una tentazione e su come stopparla.

Dobbiamo imparare dai bambini dell'asilo: è quanto egli ha dedotto dopo averli messi alla prova davanti a un piattino con un marshmallow, un dolcetto gommoso a base di bianco d'uovo, molto amato in America.

La maestra spiegò loro che, se avessero atteso a mangiarlo fino al suo ritorno, anziché uno, ne avrebbero ricevuti due. Mischel ha osservato negli anni le reazioni di centinaia di bambini e le strategie che mettevano in atto

per resistere, distraendosi o allontanando dalla vista il dolcetto.

Tali meccanismi psicologici sono risultati essere alla base dell'autodistanziamento per difendersi e superare da adulti le ferite emotive. Chi non è capace di prendere le distanze nella gestione dei

conflitti, dapprima cerca di adattarsi alle prevaricazioni del partner ma, se questi diventa ostile, si fa coinvolgere nello scontro. Chi non riesce

a raffreddare le emozioni dolorose, è soggetto a una pericolosa vulnerabilità chiamata "sensibilità al rifiuto". Que-

sta paura di sentirsi respinti, non amati, non solo porta a stracapire l'atteggiamento altrui, ma abbassa le difese immunitarie producendo sostanze chimiche infiammatorie nell'organismo.

L'incapacità di procrastinare poi induce uomini di successo, magari bravissimi ad autodisciplinarsi sul lavoro, a perdere la testa davanti a una tentazione sessuale, rovinando la propria carriera, come successe a Clinton.

Ergo vale sempre il detto: "Lontano dagli occhi, lontano dal cuore... e dalla pancia". —

È necessario prendere le distanze per difendersi da adulti dalle ferite emotive